

INFLUENCIA

El progreso tecnológico ha hecho posible que cada día contemos con más y mejores herramientas con las que acceder a contenidos informativos, transmitir datos e imágenes, comunicarnos y relacionarnos con otras personas. Muchas de las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), están basadas en el uso de Internet y se han incorporado como aplicaciones o servicios que utilizamos desde nuestro ordenador, tableta o teléfono móvil.

Nuestra vida se desarrolla en un contexto caracterizado por la presencia de múltiples y variados soportes o herramientas de tipo digital. Desde edades muy tempranas utilizamos ordenadores, teléfonos móviles o Smartphone, tabletas, videoconsolas y otros soportes que nos permiten realizar búsquedas de información, acceder a servicios de mensajería como WhatsApp, participar en redes sociales (Tuenti, Twitter, Facebook, etcétera), jugar o enviar correos electrónicos.

Las numerosas ventajas que ofrecen las TIC nos ayudan a comprender por qué se han convertido en objetos cotidianos, casi imprescindibles en nuestro día a día. Usamos las TIC para estudiar, divertirnos, trabajar, saber lo que ocurre en el mundo, estar en contacto con nuestra gente (amistades, familiares), compartir experiencias, expresar nuestras opiniones, relacionarnos con otras personas o adquirir bienes y servicios (descargar películas, series, música, comprar entradas, etcétera).

Un reciente estudio del Centro de Investigaciones Sociológicas ponía de relieve que la mayoría de los ciudadanos considera que ciertas herramientas tecnológicas como el teléfono móvil, la conexión a Internet, la mensajería instantánea, el ordenador personal o el correo electrónico son bastante necesarias en su vida cotidiana: una necesidad que es percibida con mayor intensidad entre los jóvenes.

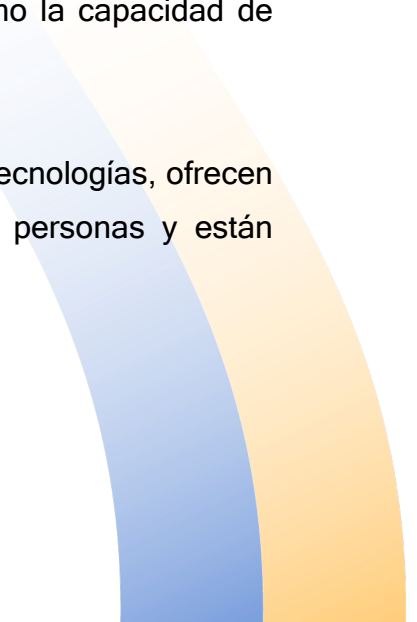
La rapidez con la que se han extendido las nuevas tecnologías de la información y la comunicación ha sido especialmente intensa entre adolescentes y jóvenes, mucho más familiarizados con su uso que los adultos. Un proceso que explica que prácticamente todos los adolescentes dispongan de ordenador y usen Internet o que en su mayoría tengan teléfono móvil.

Las múltiples ventajas y oportunidades relacionadas con el ocio, el conocimiento, la formación o las relaciones sociales que ofrecen las TIC, unido a lo familiar que nos resulta su presencia, lleva a que olvidemos que el uso de estas herramientas y aplicaciones conlleva riesgos a los que son especialmente vulnerables los menores de edad.

Existen de hecho posiciones encontradas respecto al impacto que la expansión de las TIC tiene en el desarrollo psicosocial de los adolescentes. Sus detractores destacan el riesgo de aislamiento social, la pérdida de intimidad, el abandono de otras actividades necesarias para el desarrollo de los menores (lectura, deporte, etcétera), la reducción de ciertas aptitudes intelectuales como la capacidad de abstracción, el negativo impacto que en el desarrollo emocional de los adolescentes puede provocar el acceso a ciertos contenidos (violencia, pornografía, etcétera) o el riesgo de adicción.

Por su parte sus defensores destacan como han revolucionado el acceso a la información, los nuevos espacios que ofrecen para la formación y el aprendizaje, la participación, la comunicación y la interacción interpersonal, el mundo del trabajo y los negocios, así como la mejora de la capacidad de adaptación de adolescentes y jóvenes a un mundo cambiante, al potenciar el desarrollo de habilidades intelectuales como la capacidad de razonar, de síntesis y de manejar grandes cantidades de información.

Conviene destacar que las tecnologías de la información, como otras tecnologías, ofrecen grandes posibilidades para mejorar las condiciones de vida de las personas y están vinculadas al progreso de la humanidad.



Otra cuestión es el mal uso que podamos hacer de las mismas. Del mismo modo que no cuestionamos, por ejemplo, los beneficios que han supuesto los coches en nuestras vidas, por más que su uso pueda provocar accidentes, no tiene sentido rechazar la presencia de las TIC.

Se impone una posición realista en relación con las TIC. Estas tecnologías ya están presentes en nuestras vidas (el 93,7% de los ciudadanos de 18 o más años consideran que las TIC han cambiado mucho o bastante la vida cotidiana de las familias españolas) y cada vez alcanzan mayores niveles de desarrollo, por tanto, solo nos queda adquirir las habilidades y competencias que nos permitan conocer y utilizar de forma adecuada estas tecnologías, o lo que es lo mismo, comenzar un proceso de “alfabetización digital”.

Existe además una brecha generacional en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación que debe ser superada. Los adultos no podemos desconectarnos de una generación de niños, adolescentes y jóvenes que aprende, se informa, comunica y relaciona con unas formas propias, si no queremos perder nuestra capacidad para influir en su educación y desarrollo personal y social.

Aunque está muy extendida la idea de que adolescentes y jóvenes disponen de unas habilidades y conocimientos que, de modo natural, les permiten conocer y manejar sin dificultad las distintas tecnologías de la información y la comunicación, lo cierto es que están inmersos en un proceso de actualización y aprendizaje permanente.

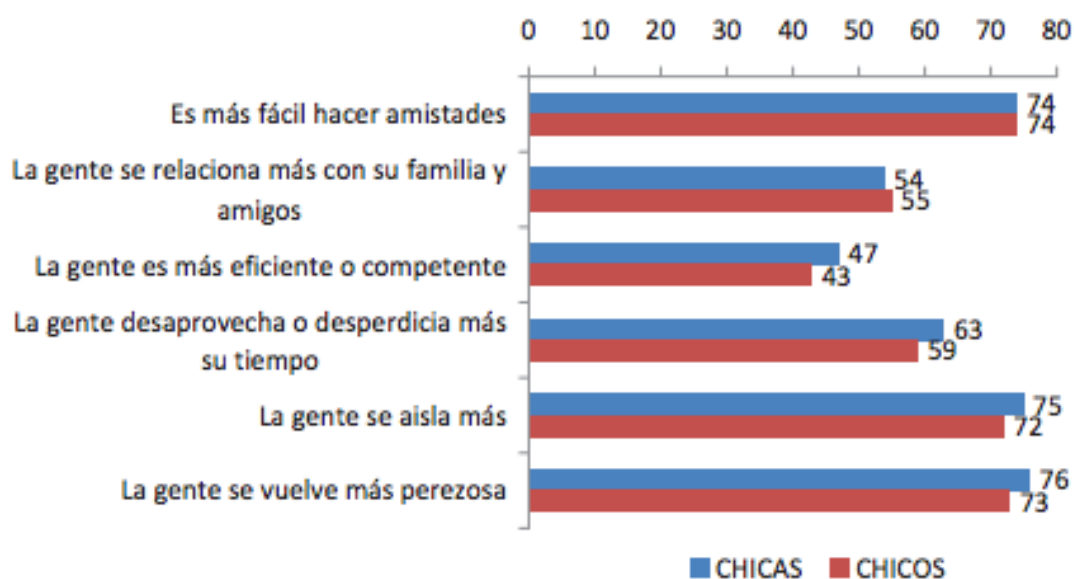
Las continuas innovaciones que realizan las empresas del sector de las comunicaciones, con la incorporación de nuevos productos y aplicaciones, unido al hecho de que los conocimientos y destrezas necesarios para el manejo de las TIC no son facilitadas en la escuela o la familia, sino adquiridas de forma autónoma (aplicando el sistema de ensayo y error) o con la ayuda de amigos o hermanos, explica por qué los adolescentes y jóvenes no dominan todas las habilidades o destrezas relacionadas con el uso de las TIC, en particular las asociadas a la seguridad.

Ventajas y desventajas de las TIC

Las TIC, y en particular Internet, han revolucionado nuestra forma de comunicarnos y de intercambiar información. Estas tecnologías nos abren múltiples oportunidades de ocio y entretenimiento, permiten una comunicación permanente con nuestros amigos, compañeros y familiares, posibilitan el acceso y la transmisión de información y una mayor presencia y participación social, a la vez que facilitan muchas de nuestras actividades diarias relacionadas con el trabajo, los estudios, etc.

Pero las TIC no solo aportan ventajas y oportunidades, también suponen inconvenientes y riesgos que debemos conocer. Cuando se pregunta a adolescentes y jóvenes por la influencia que las TIC tienen sobre las personas y las relaciones sociales se comprueba que, junto a ventajas tales como facilitar hacer nuevas amistades, intensificar las relaciones con familiares y amigos o hacer a las personas más eficientes o competentes, también señalan inconvenientes como que la gente se aísla más, desperdicia su tiempo o se vuelve más perezosa.



Imagen: Opinión sobre la influencia de las nuevas tecnologías en las personas y las relaciones sociales, según sexo. Jóvenes de 15 a 29 años.



A continuación, se describen las principales ventajas y desventajas que supone el uso de las principales tecnologías de la información y la comunicación.

a) **Los teléfonos móviles.** Los teléfonos móviles de última generación o teléfonos inteligentes, popularmente conocidos como Smartphones, incorporan tecnologías avanzadas de transmisión de voz y datos que hace de ellos unos verdaderos ordenadores, multiplicando las funcionalidades de los móviles convencionales. Además de su cometido inicial, realizar llamadas y enviar mensajes, los Smartphones nos permiten:

- Conectarnos a Internet.
- Acceder a las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, etcétera).
- Usar servicios de mensajería gratuitos (a través de aplicaciones).
- Realizar fotos.
- Grabar vídeos y conversaciones.
- Jugar.
- Reproducir música.
- Ver la televisión.
- Leer periódicos y revistas.
- Disponer de GPS.
- Realizar pagos.
- Guardar fotos, música, archivos y documentos.

 Ventajas	 Inconvenientes
Estar localizados o conectados en todo momento, Poder Comunicarnos de forma inmediata con los demás, Supervisar las actividades de nuestros hijos. Resolver contratiempos,	Imposibilidad de desconectar (falta de intimidad), Interfiere en otras actividades (lectura, trabajo, descansos, etc.), Permite a los demás controlar nuestras actividades,

b) Internet. Considerada como red de redes, hace posible conectar en tiempo real a personas que viven en cualquier lugar del mundo. Internet nos ofrece un sinfín de servicios, como el acceso a páginas web o la descarga de documentos, informes, música, películas o series. Además, es la base de otros servicios y herramientas tecnológicas, como el correo electrónico, los servicios de mensajería, las redes sociales o los juegos online.

Ventajas:

- Pone a nuestro alcance un número ilimitado de posibilidades de ocio (películas, juegos, etc.)
- Proporciona información ilimitada y permite consultar documentos o recopilar información sobre cualquier tema, sólo con un clic.
- Facilita las tareas escolares.
- Hace la comunicación más fácil y fluida, sin apenas costes (permite el acceso al correo electrónico y las redes sociales).
- Permite chatear o intercambiar mensajes.
- Posibilita crear nuestros propios contenidos (crear blogs, etc.).
- Facilita la compra de bienes y servicios de forma online.

Desventajas:

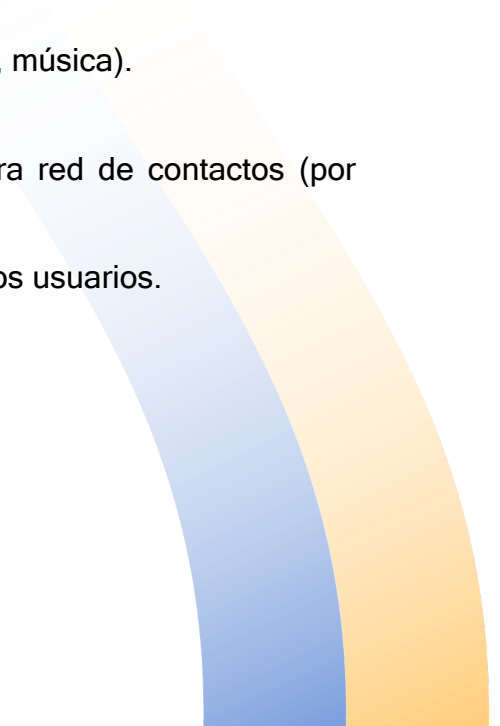
- El exceso de información disponible exige mucho tiempo para su localización y filtrado.
- Es difícil confirmar la veracidad de muchas de las informaciones.
- Falta de solvencia de algunas fuentes de información.
- Interfiere en otras actividades (estudio, conversaciones, etc.).
- Permite que controlen nuestras actividades (registro de páginas visitadas).
- Propicia el sedentarismo y el sobrepeso.
- Propicia el acceso de los menores a contenidos inadecuados.
- Facilita el pirateo (música, películas, etc.)
- Recepción de correos electrónicos no deseados que pueden contener virus.

c) **Las redes sociales.** Son estructuras formadas por un grupo de personas conectadas y unidas entre sí por algún tipo de relación personal o profesional, interés o actividad común, a través de Internet. Sirven para comunicarnos de manera virtual con el resto de las personas que forman parte de una red determinada, compartir noticias, fotos, videos u opiniones, con lo que contribuimos a expresar nuestra identidad (nuestros gustos, ideas, etcétera).

Sus contenidos son fruto de las aportaciones que realizan las personas que integran la red, con quienes compartimos los contenidos que incorporamos. Se trata de estructuras o sistemas abiertos, en proceso de construcción permanente, que se construyen con las aportaciones de quienes forman parte de esta.

La base del funcionamiento de las redes sociales en Internet es similar a la de las redes sociales “presenciales” (el grupo de amigos, los compañeros de clase, la red familiar): la necesidad de sentirse parte de un grupo y el deseo de compartir experiencias con otras personas. Las redes sociales nos ayudan a comunicarnos, a encontrar e integrarnos en distintas “comunidades”, a fomentar la cooperación y las relaciones interpersonales, a hacer cosas de forma conjunta, a compartir y encontrar puntos de unión.

Entre las actividades que comúnmente realizamos en las redes sociales se incluyen:



- Compartir contenidos (noticias, fotos, vídeos, páginas web, música).
 - Comentar los contenidos compartidos por otros usuarios.
 - Publicar eventos para anunciar acontecimientos a nuestra red de contactos (por ejemplo, un cumpleaños).
 - Publicar comentarios en el perfil o espacio personal de otros usuarios.
 - Enviar mensajes privados a otros usuarios.
 - Hablar en tiempo real con uno o más usuarios.
- 

Existen múltiples redes sociales, siendo frecuente que adolescentes y jóvenes tengan cuenta en varias de ellas. Entre las redes más populares se encuentran aquellas dirigidas al público general y que no están especializadas en ningún tema concreto:

- **Facebook.** Desarrollada inicialmente para estudiantes universitarios, ahora está abierta a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico, si bien no acepta a menores de 13 años. Esta red es una de las más populares en España, especialmente entre los mayores de 25 años. No obstante, muchos adolescentes y jóvenes la están abandonando porque la consideran muy invasiva y que no genera una interacción social adecuada, además de no asegurar su intimidad, al exponer su vida ante personas por las que no quieren ser observados, migrando a otras redes sociales como Twitter e Instagram y a aplicaciones de mensajería para teléfonos móviles, como WhatsApp.
- **Twitter.** Permite enviar mensajes de texto cortos, con un máximo de 140 caracteres que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse (“seguir”) a los tuits de otros usuarios. Por defecto los mensajes son públicos, pudiendo difundirse privadamente mostrándolos solo a unos seguidores determinados.
- **Instagram.** Permite realizar fotos y modificarlas con efectos especiales antes de compartirlas con otros usuarios de la red. Para usar la aplicación es preciso registrarse en la red aportando un nombre de usuario, una dirección de correo electrónico y una contraseña. Opcionalmente se solicita un número de teléfono y una imagen.

Además de estas redes generales, existen redes sociales educativas formadas por grupos de personas que comparten un interés común por la educación, como son RedAlumnos, Edmodo, Educanetwork, Diipo, Edu 2.0, etcétera. Estas redes fomentan la colaboración entre estudiantes, profesores y padres, creando nuevas dinámicas de trabajo fuera y dentro del aula que favorecen el intercambio de información y el autoaprendizaje.

Al igual que ocurre con Internet, el uso de las redes sociales conlleva una serie de ventajas e inconvenientes, entre las que destacan:

 Ventajas	 Inconvenientes
<p>Incrementa la interacción y la conexión entre las personas.</p> <p>Permite compartir momentos especiales con personas cercanas.</p> <p>Permite estar en contacto con nuestras "amistades".</p> <p>Permite contactar con personas que comparten nuestros intereses.</p> <p>Ayuda a retomar contacto con antiguos amigos o compañeros.</p> <p>Ofrece la posibilidad de convocar eventos o reuniones online.</p> <p>Nos permite estar informados de temas de actualidad y eventos.</p> <p>Facilita la participación, la expresión de nuestras opiniones sobre temas sociales o políticos.</p> <p>Mejora los procesos formativos y de aprendizaje.</p>	<p>Pueden propiciar el aislamiento social (desinterés por mantener contactos presenciales).</p> <p>Pérdida de intimidad o privacidad (nuestros datos y fotos se comparten en la red, exponiendo nuestra vida privada).</p> <p>La posible suplantación de identidad.</p> <p>La saturación de los contenidos que se intercambian en las redes.</p> <p>Dedicar mucho tiempo a esta actividad puede perjudicar al estudio y provocar desinterés o abandono de otras actividades (deporte, lectura, reuniones con amigos o familiares, descanso, etc.)</p> <p>La participación en redes sociales puede facilitar contactos indeseados con personas que pueden utilizar identidades falsas con fines delictivos.</p>

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han tenido como efecto principal el haber intensificado o fortalecido la interrelación entre los adolescentes, que ya no se limita a los encuentros físicos, sino que se realiza de forma más o menos permanente. Las relaciones "virtuales" no sustituyen en general a las relaciones "físicas", sino que ambas **coexisten** para tratar de satisfacer la necesidad de estar con los iguales que caracteriza a los adolescentes. Todo ello además con una ventaja añadida: que es posible estar en contacto con otros adolescentes sin el control de los padres y madres y sin las restricciones de los encuentros físicos, que ahora pueden mantenerse a cualquier hora del día o de la noche.

Las TIC han alterado la forma en la que se relacionan los adolescentes y los jóvenes. Si hasta no hace mucho tiempo la relación con los compañeros y amigos de ambos sexos se limitaba al contacto físico en los descansos entre clases, a la salida del instituto o a las tardes y noches del fin de semana, ahora las TIC ofrecen una posibilidad realmente nueva: estar en contacto o “conectados” con los demás de manera permanente.

La oportunidad que ofrece Internet de compartir contenidos generados por los propios adolescentes facilita que se estrechen lazos con los amigos y amigas, satisfaciendo de este modo su necesidad de sociabilidad, de formar parte del grupo y mantenerse permanentemente vinculado con el mismo.

El éxito de Internet entre las y los adolescentes se debe en gran medida a que esta tecnología permite satisfacer determinadas necesidades básicas que emergen durante la adolescencia, como son la búsqueda de identidad, de independencia, el sentido de pertenencia y aceptación en el grupo de iguales, la sensibilidad, afectividad y la construcción de un proyecto de vida autónomo al margen de los adultos. Y lo ha hecho, además, salvando las limitaciones que la vida urbana impone para relacionarse o comunicarse o las restricciones o controles de los padres.

Internet ha favorecido la creación de un espacio propio para adolescentes y jóvenes, que responde básicamente a la necesidad que estos tienen de comunicarse, relacionarse y socializarse con los iguales. En contraste con el mundo de los adultos, lleno de obligaciones y normas, Internet y las redes sociales se configuran como un espacio para la diversión, la transgresión y la socialización y el aprendizaje entre iguales. Por eso para los adolescentes Internet significa por encima de todo “Comunicación”.




Imagen: significado de Internet para las y los adolescentes de 12 a 18 años (%).

	Chicas	Chicos
Comunicación	45,2	43,2
Una utilidad	35,8	30,0
Algo imprescindible	35,3	30,3
Información sin límite	26,5	28,7
Modernidad y avance	25,2	23,1
Una forma de ver el mundo	15,6	15,0
Una fuente de oportunidades	13,8	17,1
Un peligro	3,9	2,8
Otros	1,8	3,7

La imposibilidad de usar los dispositivos tecnológicos asociados a Internet (el móvil o el ordenador), aunque sea de forma temporal (por un problema técnico o un castigo de los padres), provoca en los adolescentes una intensa sensación de incomunicación, de aislamiento, puesto que sus relaciones sociales se gestionan cada vez más a través de las TIC.

Compartir sus experiencias, inquietudes y opiniones a través de Internet es un aspecto importante en la socialización de los adolescentes, aunque no sean conscientes de ello. La Red permite crear un espacio de aprendizaje colaborativo, no formal, donde la información se transmite de forma horizontal entre los propios adolescentes, basado en relaciones de amistad y/o interés, en el que es muy relevante la influencia del grupo de iguales.

Las redes sociales favorecen los procesos de integración social y es por tanto un lugar en el que hay que estar. No hacerlo implica perder oportunidades para estar y relacionarse con los demás y quedarse fuera de la dinámica del grupo de amigos, que se organiza a través de las redes sociales u otras TIC.

Motivos para usar el móvil


El Smartphone es el nuevo icono para los adolescentes, porque sus múltiples funciones y herramientas les permiten integrar en un único dispositivo todas las oportunidades y ventajas de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Las TIC como fuente de conflicto con los padres

El debate que existe a nivel general en relación con las ventajas y los inconvenientes de las TIC se traslada también al ámbito familiar, condicionando las relaciones entre padres e hijos. Los padres y madres dan a sus hijos un doble discurso sobre las tecnologías digitales: por un lado, insisten en la utilidad de las herramientas (“mis padres creen que es muy importante que yo aprenda a utilizar los ordenadores o a manejar Internet”) y por otro protestan por la intensidad de su uso (“a mis padres no les gusta que pase tanto rato navegando por Internet”).

Este doble discurso ilustra la diferente perspectiva con la que los padres y los hijos se posicionan ante las TIC. Mientras los padres se centran en los aspectos prácticos que ofrecen las tecnologías (útiles para estudiar o trabajar), los hijos e hijas lo hacen es sus aspectos sociales (básicos para comunicarse y relacionarse con sus iguales).

Muchos padres y madres se muestran temerosos por el tiempo que sus hijas e hijos dedican a navegar por Internet sin su supervisión, lo que puede dar lugar a diferentes problemas:

- Deterioro del rendimiento académico.
 - Abandono de hábitos como la lectura o la práctica de ejercicio físico que son claves en el desarrollo físico e intelectual de sus hijos e hijas.
 - Acceso o exposición a contenidos violentos, racistas o pornográficos que pueden afectar negativamente a su desarrollo emocional.
 - Las relaciones sociales inadecuadas (contactos con personas adultas).
 - El aislamiento social y la imposibilidad para desarrollar ciertas habilidades sociales.
 - La adicción a Internet, el WhatsApp o a las redes sociales.
- 

Los temores de los padres respecto del uso que sus hijos hacen de las TIC tienen origen en su pérdida de control sobre los contenidos a los que acceden y las personas con quienes se relacionan mediante estas tecnologías.

Muchos padres optan por establecer ciertas restricciones al uso de Internet y otros soportes digitales por parte de sus hijos e hijas, que se concretan básicamente en el establecimiento de horarios donde se permite el acceso a Internet o el uso del móvil, la limitación de la duración de la conexión, restricciones en el acceso a determinados contenidos existentes en la Red (limitación en el acceso a determinadas páginas) y de las personas con quien pueden contactar, en el caso de los más pequeños.

Estos controles y restricciones son más intensos en el caso de las chicas y se van flexibilizando progresivamente a medida que avanza la edad, hasta casi desaparecer en la franja de edad de entre los 16 y los 18 años, grupo en el que es mayoritaria la ausencia de restricciones.

El establecimiento de restricciones paternas al uso de las TIC es motivo frecuente de conflictos con los hijos e hijas, como suele serlo cualquier medida de control sobre la vida de los adolescentes, empeñados en demostrarnos que ya son “mayores” y por tanto autónomos y libres para actuar como quieran (un conflicto tan antiguo como la propia humanidad).

Algunas precauciones básicas

El hecho de que adolescentes y jóvenes consideren Internet y los dispositivos digitales como entornos positivos, que les ofrecen grandes ventajas y oportunidades, contribuye a crear en ellos una injustificada sensación de seguridad, que favorece la minimización de los riesgos que entraña su uso. En este sentido es importante insistir en la idea de que desconocen aspectos importantes relacionados con la seguridad de las TIC, sobre los que deberían ser formados.

Grado de alfabetización digital de los adolescentes

La familiaridad de adolescentes y jóvenes con las TIC ha llevado a crear una falsa percepción acerca del conocimiento que tienen sobre las herramientas y aplicaciones digitales.

De hecho, es habitual ver en los medios de comunicación la expresión “nativos digitales” para referirse a las personas que forman parte de generaciones que han crecido rodeadas de ordenadores, teléfonos móviles y otras herramientas de la era digital, a quienes se les atribuye (erróneamente) el dominio de la cultura digital y la capacidad “innata” de manejar las múltiples herramientas que forman parte de esta.

Si bien es cierto que los adolescentes tienen una mayor facilidad para utilizar las TIC que los adultos, en parte por su mayor familiaridad con estos dispositivos y herramientas, en parte por su mayor curiosidad (su avidez por explorar y conocer cosas nuevas) y por su mayor capacidad para realizar nuevos aprendizajes, no lo es menos que con frecuencia carecen de los conocimientos y las competencias necesarias para ello.

Estas carencias se deben en gran medida al hecho de que la mayoría de las y los adolescentes aprenden a utilizar Internet y sus múltiples herramientas y aplicaciones asociadas de forma autodidacta (ensayando, probando por su cuenta) o con la ayuda de algún familiar o amigos. Por otro lado, la constante renovación de los soportes en que se basan las TIC y las aplicaciones que incorporan obligan a un proceso de aprendizaje continuado.

El análisis del grado de “alfabetización digital” de los adolescentes, o sus habilidades o competencias para manejar las tecnologías de la información y la comunicación, refleja la existencia de importantes déficits relacionados, fundamentalmente, con sus habilidades para:

- a) Evitar el deterioro de sus equipos informáticos, evitando la presencia de virus.
- b) Establecer de forma clara los límites entre lo público y lo privado (a la hora de identificar que datos, comentarios, fotos, etcétera, deben ser accesibles exclusivamente a sus círculos de amistades más próximos).
- c) Asegurar la intimidad, estableciendo límites que eviten que las TIC invadan su vida familiar o sus actividades académicas.
- d) Configurar opciones de seguridad y privacidad en los dispositivos tecnológicos que utilizan.
- e) Seleccionar fuentes de información que sean solventes o fiables.

La privacidad en las redes sociales

Las TIC, y en particular las redes sociales, han hecho que varíen los límites entre lo público y lo privado. Si en el mundo presencial estos límites parecen claros, en las redes sociales suelen compartirse múltiples contenidos personales (comentarios, fotos, vivencias íntimas) con un número amplio de “amistades” que comparten una determinada red, con muchas de las cuales no tenemos una relación estrecha o simplemente no conocemos. En otros casos, los menores mantienen un perfil público, con lo que pueden acceder a su contenido cualquiera de los millones de usuarios de la red social a la que pertenecen.

A pesar de que cada vez más los adolescentes van tomando conciencia de la necesidad de proteger los contenidos que comparten en las redes sociales, aún hoy solo dos de cada tres menores (el 67%) de 9 a 16 años mantienen su perfil privado, de modo que solo sus “amigos” pueden acceder a él. Una práctica que es más frecuente entre las chicas (76%) que entre los chicos (59%).

Referencia:

Sánchez Prado, L.; Crespo Herrador, R.; et al (2015) Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) Guía para padres ayudándoles a evitar riesgos. Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://digital.csic.es/bitstream/10261/132633/1/TICPadres.pdf>