

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención



## É conveniente ou non espíar redes sociais dun nen/a?

Ofrecemos algúns consellos aos pais para que sintan que teñen o control da protección dos menores.

### Podo espíar as redes sociais da miña filla ou fillo?

É unha pregunta frecuente que moitos pais e nais se fixeron nalgún momento. De feito, se buscamos en internet «Como espíar gratis o WhatsApp do meu fillo?» case medio millón de resultados aparecen que nos levan a páxinas con trucos para poder espíar e non ser detectados.

Acompañar ás nosas fillas e fillos no uso de TRICO (Tecnoloxías da Relación, Información, Comunicación e Lecer) non é unha tarefa fácil. Hai riscos para os menores (sexting, ciberacoso, aseo..) e é normal que isto xere preocupación. Podemos pensar que espíar o que fan será máis seguro? é o mellor que podo facer como pai ou nai?

# Que podemos facer como pais ante os riscos?



O control dos teléfonos móbiles dos menores convértese nun tema polémico, xa que **non existe** unha normativa específica que o regule. En xeral, un pai debe ter o consentimento do seu fillo ou filla para acceder aos seus dispositivos, aplicacións e contido. Son libres de xestionar o seu uso, xa que se lles recoñece o dereito á privacidade e o segredo das comunicacións.

Non obstante, se hai indicios dun perigo real onde a integridade do neno está en perigo, existe unha xurisprudencia favorable a este control no exercicio da patria potestade dos pais e das nais. E, por suposto, ten en conta que, en calquera sinal de posible acoso, extorsión, intimidación ou chantaxe, o mellor que podes facer é **pedir axuda e acudir aos profesionais**.

O Instituto Nacional de Ciberseguridade (INCIBE) ten unha liña gratuita de axuda á ciberseguridade: 017 onde se pode informar, así como unha canle de Whatsapp (900 116 117) onde te guiarán sobre como proceder.



De todos os xeitos, non é apropiado normalizar actitudes como espiar no móbil, xa que supón unha quebra da súa confianza e é un mal síntoma de que non conseguimos ter unha estreita relación para poder consultarnos dúbidas ou problemas.

Espiar o seu móbil non resolverá o problema, debemos ter en conta a importancia que lle dan á súa privacidade e intimidade. Como pais e nais debemos respectar isto, pero tamén facerlles entender que a súa seguridade é o máis importante para nós. A clave é fomentar un acompañamento non intrusivo baseado nunha comunicación fluída que os guíe no seu proceso de descubrimento de redes.

# Plan digital familiar



## Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día.



Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.



Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. Buscar alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una postura adecuada, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el uso creativo de las tecnologías: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir contenidos apropiados a la edad de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el pensamiento crítico.



Trabajar la empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el [Plan Digital Familiar](#) y establecer límites claros en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de





# As preguntas máis frecuentes que poden facer os pais

Estes son algúns dos problemas ou situacións aos que se enfrontan na actualidade en relación aos seus fillos/as coas tecnoloxías.

**Pregunta:** A miña filla fai directos por Instagram cos seus amigos para quedar. Díxenlle mil veces que non o faga, pero non me fai caso. E encima bloqueoume, que fago?

**Posible solución:** Fóra Instagram. Non hai máis. Son as regras. E se segue facéndoo, elimínase a semana seguinte o acceso a Internet e, a continuación, sen móbil. Vai sobrevivir. Non lle vai pasar nada.



**Pregunta:** En casa, ao meu fillo téñolle cortado o acceso a certas páxinas ás que accede cando está fóra. Que fago?

**Posible solución:** O primeiro, explicácheslle por que lle cortas o acceso? Hai que asumir que cando están fóra de casa é moi difícil controlarlles. Por iso insisto en falar con eles, sementar para o día de mañá recoller, falar cos pais doutros menores... Ou tomar decisións duras: quitarlle o móbil ou internet. Aínda así, seguirá enxeñándollas.

**Pregunta:** Publiquei fotos da miña filla cando era bebé en redes sociais. Agora xa non o fago porque son máis consciente. Debo borrarlas? Pódelle afectar dalgunha maneira?

**Posible solución:** Si. Aínda que esas imaxes van seguir almacenadas nos servidores das compañías, ao eliminalas ti consigues que esas fotografías xa non sexan públicas, algo que é moi perigoso.

O mellor que podes facer é **quitálas da exposición pública** para que ninguén, dentro duns anos, poida usar ese contido na súa contra.

Non hai que esquecer, ademais, que os nenos tamén teñen dereito á intimidade.

**Pregunta:** Configureille á miña filla/o unha conta privada en TikTok desde o meu móbil. Se o que fai, o que quere publicar, consúltame... Vou polo bo camiño?

**Posible solución:** Si. É algo fundamental o que dis: «eu controlo a súa conta». É dicir,  
**ti controlas á túa filla/o,  
non ao revés.**

E iso é clave. Sabes quen é os seus seguidores, a foto de perfil que pon, se quere publicar un contido consúltache...

**Iso é o que hai que facer!**

Unha vez máis repetimos, como en moitas outras ocasións nestes boletíns, que as TRICO (Tecnoloxías da Relación, Información, Comunicación e Lecer) tamén teñen moitas cousas positivas, só hai que ser conscientes de como se utilizan e buscar información antes de deixalas en mans dun menor.

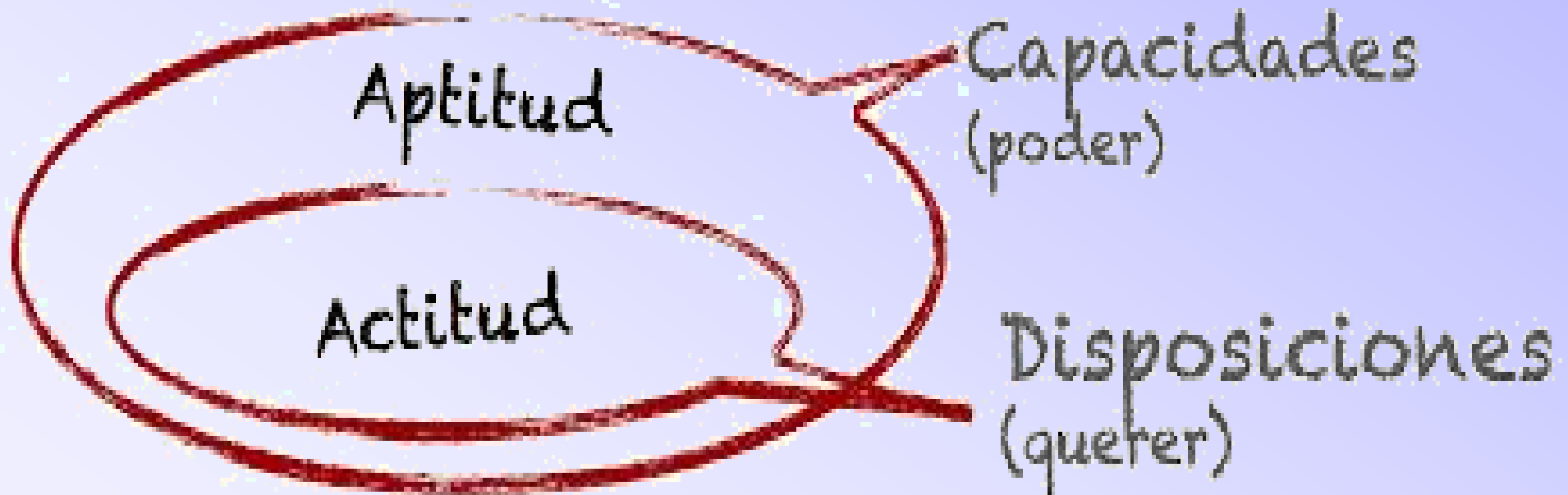
**Pregunta:** Fixen á miña irmá tía e comparte fotos da miña filla en redes sociais. Díxenlle que non o faga e non o entende.

**Posible solución:** Debería poñerse no lugar da súa sobriña. Pregúntalle: *Gustaríache que agora, os teus compañeiros de traballo, visen fotos túas de cando eras pequena? Pensa no impacto que esas fotos poden ter nese menor no futuro. Ou que as collan para suplantacións de identidade, rirse deles, humillarlles... A xente é cruel. En redes sociais véndese unha vida que non é real e á xente non lle importa o guapo que é o teu bebé. De feito, se teñen oportunidade de **facen dano**, van usar ese contido.*

**Pregunta:** A miña filla ten 16 anos. Descubrín que ten perfís paralelos en Instagram nas que colga fotos sensuais. Que fago?

**Posible solución:** Esa idade é moi complicada. Ante esta situación, o primeiro que me gustaría saber de verdade é se, ao longo destes anos, houbo un control e supervisión por parte dos proxenitores porque, se non o houbo nunca, o caso está perdido. Non podemos ir a un adolescente agora a dicirlle «isto non o podes facer» cando leva facéndoo toda a súa vida. Doutra banda, preguntarlle á adolescente por que ten esoutros perfís e, como xa é maior e entende as cousas, ensinarlles casos de acoso doutras mozas que tamén publicaban ese tipo de contidos. Hai veces que, mostrándolles as consecuencias que eles non ven, poden recapacitar. Quedan moitos anos por diante e o que está a facer vai xerar un impacto negativo na súa vida.

«Todos temos aptitudes para usar as TRICO,  
pero o importante é  
a actitude, as normas e os límites»





## ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

**1 Sueño**   
Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.

**2 Obesidad**   
por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

**3 Fatiga visual**   
con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

**4 Dolor**   
de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos

**5 Ansiedad**   
y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos

**6 Disminución de la atención** 

**7 Impulsividad**   
con disminución de la capacidad de esperar

**8 Aislamiento social**   
presencial y elevada comparación social

**9** Aceptar **conductas de riesgo** por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual

**10 Alteración**   
en el neurodesarrollo y aprendizaje







# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN  
Plaza da Estación - 17  
27400—Monforte de Lemos (Lugo)  
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

## Somos pais e nais... Non os seus amigos!

Desde pequenos debemos deixarlles claro que cousas pódense ou non facer; facerlles saber que todo acto ten consecuencias, e que as cousas non son sempre como un quere. Por tanto:

- Establece pautas e límites, e non permitas que os teus fillos fagan sempre o que queiran. Ensínalles que unha determinada conduta ten as súas consecuencias. Cando existen límites crecen máis seguros.
- Comunícate cos teus fillos de forma positiva, próxima e firme, sen ser o seu colega. Fala con eles para informar e educar, e sobre todo para mostrarlles afecto.
- Educa no "non" para que os teus fillos/para aprendan a xestionar a súa frustración.

Sabemos que é máis fácil comprarlle ese móbil de última xeración que pide, que repetirle incansablemente que un non pode ter todo o que ve e quere, ou que non é adecuado á súa idade. Dirlles hoxe "non", axudaralles mañá a enfrontarse ás negativas coas que se atopará na súa vida.

Os pais sodes esa guía que os fillos/as necesitan para orientarse e aprender, sodes o seu referente, eles/as necesitante, especialmente ata que se convertan en adultos.

Non pretendas converterche no seu amigo e esfórzate para darlles o que máis necesitan: **un pai e/o unha nai.**

Dispostos/as  
a coller o 'temón'?

