

LAS TIC EN FAMILIAS MONOPARENTALES



Proyecto iris: Acciones de integración a nivel personal, social y laboral dirigidas a mujeres desempleadas y/o en situación de dificultad social.



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

INDICE

Presentación.

¿Qué son las TIC?..... **Página 01**

Beneficios de las TIC en el hogar..... **Página 03**

Riesgos del uso inadecuado de Internet..... **Página 04**

Normas para el uso de dispositivos en casa..... **Página 05**

Control parental y seguridad digital..... **Página 06**

Redes sociales: cómo acompañar a nuestros hijos e hijas..... **Página 07**

Ciberacoso y otras amenazas digitales..... **Página 08**

Uso saludable de pantallas..... **Página 09**

TIC para el aprendizaje y los deberes..... **Página 10**

Aplicaciones útiles para familias..... **Página 12**

TIC para la búsqueda de empleo y conciliación..... **Página 13**

Inteligencia Artificial: cómo puede ayudar a las familias..... **Página 14**

¿Cómo sabemos si nuestros/as hijos/as tienen adicción a las TIC's?.... **Página 15**

Decálogo de buenas prácticas..... **Página 16**

Glosario: palabras secretas de los/as menores en las TIC's..... **Página 17**

Glosario: Códigos peligrosos..... **Página 22**

Recursos..... **Página 26**

Conclusiones..... **Página 27**



PRESENTACION

La **Asociación La Columbeta** es una organización sin ánimo de lucro de Cantabria que trabaja activamente para frenar el aislamiento rural y la desigualdad social mediante la alfabetización digital, el empleo y la inclusión de colectivos vulnerables como las familias monoparentales.

A través de iniciativas de formación y la creación de infraestructuras comunitarias, actúa como un puente crítico para resolver la exclusión tecnológica en entornos rurales desfavorecidos.

<https://lacolumbeta.org/proyecto-iris/>

Tenemos que saber que **vivimos en una sociedad cada vez más digital**. Los teléfonos móviles, Internet, las aplicaciones y las redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana y también de la de nuestros hijos e hijas.



Para las familias monoparentales, **las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden convertirse en grandes aliadas** para facilitar la conciliación, mejorar la organización familiar, acceder a recursos educativos y realizar gestiones de forma rápida y sencilla. Sin embargo, también **es importante aprender a utilizarlas de manera segura y responsable**, especialmente cuando hay menores.

Esta guía pretende ofrecer herramientas prácticas, consejos sencillos y recursos gratuitos para sacar el máximo partido a la tecnología sin poner en riesgo la seguridad y el bienestar familiar.

¿QUÉ SON LAS TIC?

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son el **conjunto de herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios** que nos permiten compilar, procesar, almacenar y transmitir información en diferentes formatos (como voz, datos, texto o imágenes). Para un hogar monoparental, el tiempo y el presupuesto son los recursos más escasos. En este contexto, las Tecnologías de la Información y la Comunicación actúan como un "copiloto" invisible, facilitando la conciliación laboral y familiar, aunque también abren la puerta a la vulnerabilidad económica (la brecha digital).

A continuación, se detallan los **ejemplos principales** que dan forma al ecosistema de las TIC:



Teléfono móvil (Smartphone): El cordón umbilical con los/as hijos/as. Al no haber otro/a adulto/a en casa, el móvil es vital para coordinar emergencias escolares, actividades extraescolares y mantener la seguridad e independencia de los/as menores cuando se quedan solos/as.



Ordenador (portátil o de escritorio): La herramienta de estudio compartida. Es el eje de las tareas escolares de los/as hijos/as. El gran reto aquí es que, al haber un solo sueldo, muchas veces hay un único ordenador para el teletrabajo del progenitor/a y los estudios de los niños/as, generando un "embudo" de uso.



Internet:

Permite a estos hogares conectar con comunidades, asociaciones de familias monoparentales y redes de apoyo mutuo.



Correo electrónico: Vía de comunicación oficial. Es el canal imprescindible para recibir las tutorías del colegio, comunicaciones de servicios sociales o ayudas públicas (como el Ingreso Mínimo Vital o el título de familia monoparental).



Videollamadas: Cuidados a distancia y teletrabajo. Facilita que el/la progenitor/a asista a reuniones de trabajo sin dejar a los/as niños/as solos/as, y permite que los/as hijos/as mantengan el contacto cotidiano con la familia extensa (abuelos/as, tíos/as) que ayuda en la crianza.



Aplicaciones móviles: Optimización del tiempo. Las apps de banca móvil, compras de supermercado a domicilio o gestión de citas médicas ahorran las horas desplazamiento y colas que un/a progenitor/a soltero/a simplemente no tiene.



Inteligencia Artificial (IA): Un/a tutor/a o asistente en casa. Herramientas de IA actúan a menudo como apoyo escolar gratuito para resolver dudas de los/as hijos/as cuando el progenitor/a está trabajando o cocinando y no puede atenderlos de inmediato.

BENEFICIOS DE LAS TIC EN EL HOGAR

Cuando se utilizan de manera consciente y equilibrada, las TIC aportan un valor incalculable al bienestar y desarrollo del grupo familiar. Los beneficios se pueden agrupar en cuatro dimensiones clave:

➤ Gestión del tiempo y logística familiar

Agendas compartidas en la nube, listas de la compra sincronizadas en tiempo real y aplicaciones de finanzas domésticas permiten una distribución más equitativa y eficiente de las tareas del hogar, reduciendo la carga mental de las personas cuidadoras.

➤ Estimulación del aprendizaje cooperativo

El acceso a documentales, plataformas interactivas de idiomas, tutoriales de cocina, ciencia o manualidades fomenta espacios de ocio compartido donde personas adultas y menores aprenden a la par, transformando el consumo pasivo de pantallas en una actividad familiar activa.

➤ Flexibilidad y autonomía

La posibilidad de realizar compras online o trámites administrativos desde casa ahorra horas de desplazamientos, un tiempo que las familias pueden reinvertir en convivencia, descanso o actividades al aire libre.

➤ Dato realista

Diversos estudios sobre sociedad digital apuntan que el uso de herramientas de organización familiar compartidas reduce hasta en un 25% los conflictos domésticos relacionados con la coordinación de horarios y tareas.



RIESGOS DEL USO INADECUADO DE INTERNET

El acceso ilimitado al mundo digital sin el acompañamiento o la madurez necesarios expone a los miembros de la familia, especialmente a los/as más jóvenes, a una serie de riesgos psicosociales y de seguridad que es fundamental conocer para prevenirlos.

➤ Acceso a contenidos inapropiados

Exposición temprana e involuntaria a pornografía, violencia explícita, discursos de odio o plataformas que promueven trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o el juego online.

➤ Pérdida de privacidad y huella digital

La sobreexposición de la vida privada (fenómeno conocido como sharenting por parte de los padres y madres, o la publicación ingenua por parte de los propios menores) crea una identidad digital difícil de borrar que puede comprometer su futuro.

➤ Tecnoadicción o uso problemático

El diseño de las aplicaciones (notificaciones, scroll infinito) busca retener la atención. Un uso descontrolado puede derivar en dependencia emocional del "like", aislamiento social y alteraciones del estado de ánimo.

➤ Sedentarismo y aislamiento

Sustituir por completo el juego físico, las relaciones cara a cara y el movimiento por el ocio digital impacta directamente en el desarrollo psicomotriz y en la salud física de la infancia.

Reconocer estos riesgos no implica prohibir la tecnología, sino entender que Internet es una ventana abierta a la calle; del mismo modo que no dejaríamos a un/a menor caminar solo de noche por una gran ciudad, tampoco debemos dejarle navegar sin rumbo ni supervisión.

NORMAS PARA EL USO DE DISPOSITIVOS EN CASA

Para que la tecnología sume y no reste en la convivencia, es imprescindible establecer un marco normativo claro, pactado y adaptado a las diferentes edades de los/as miembros del hogar. Las normas más efectivas son aquellas que protegen los espacios de comunicación humana y descanso.

Ámbito	Norma recomendada	Objetivo
Zona libres de pantallas	Prohibir usar dispositivos en la mesa durante la comida y en los dormitorios.	Fomentar la conversación familiar y proteger la higiene del sueño.
Horarios de apagado	Desconexión de todas las pantallas al menos una hora antes de dormir.	Evitar que la luz azul altere la producción de melatonina.
Espacios comunes	El uso de ordenadores y consolas se realiza en el salón o zonas comunes.	Facilitar la supervisión natural sin invasión de la privacidad.
Tiempos de uso	Limites diarios pactados (ej. 1 hora en días lectivos para adolescentes).	Garantizar espacio para el estudio, el deporte y el aburrimiento creativo.

CONTROL PARENTAL Y SEGURIDAD DIGITAL

Las herramientas de control parental no sustituyen a la educación, pero actúan como una red de seguridad digital imprescindible mientras los niños y niñas desarrollan el espíritu crítico necesario para navegar de forma autónoma.

Estas herramientas permiten configurar un entorno digital protegido a través de tres niveles de acción:

- **Filtrado de contenidos:** Bloqueo automático de páginas web y búsquedas con contenido violento, adulto o de apuestas.
- **Gestión del tiempo:** Configuración de alertas y bloqueos automáticos una vez superado el tiempo de pantalla diario asignado, así como el "tiempo de descanso" nocturno.
- **Supervisión de aplicaciones:** Sistemas que requieren la autorización de la persona adulta para que el menor pueda descargar una nueva aplicación o realizar compras integradas.



GOOGLE FAMILY LINK



APPLE SCREEN TIME

Nota de seguridad: El control parental debe implementarse de forma transparente. Explicar a nuestros hijos e hijas que estas herramientas están para protegerles, y no para espiarles, refuerza la confianza mutua y evita que busquen formas de burlar el sistema.

Sistemas como Google Family Link, Apple Screen Time o herramientas de operadoras telefónicas son excelentes opciones gratuitas para empezar a securizar el hogar digital.

REDES SOCIALES: COMO ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS

Las redes sociales son las plazas públicas de la juventud actual. En ellas construyen su identidad, socializan y buscan la aceptación de sus iguales. El papel de las familias no es demonizar estos espacios, sino realizar un acompañamiento activo y empático.

Para un acompañamiento eficaz, se recomiendan las siguientes pautas:

Respetar la edad legal de acceso:

La mayoría de las plataformas fijan la edad mínima en los 14 años (o 13 con consentimiento). Forzar la entrada antes expone a los/as menores a algoritmos diseñados para adultos.



Configurar la privacidad de la mano:

Dedicar una tarde a revisar juntos/s los ajustes de la cuenta. Enseñarles a poner el perfil en "Modo Privado", a rechazar solicitudes de personas desconocidas y a entender que lo que se sube a la red deja de ser suyo.

Fomentar la empatía digital:

Recordarles que detrás de cada pantalla hay una persona real. La regla de oro es sencilla: *"No digas ni escribas en redes lo que no te atreverías a decir a la cara en el patio del colegio"*.

Desmitificar el "postureo":

Charlar sobre los filtros, la edición de imágenes y cómo las redes muestran solo una versión coreografiada y perfecta de la realidad, previniendo problemas de autoestima o distorsión de la propia imagen corporal.

CIBERACOSO Y OTRAS AMENAZAS DIGITALES

El entorno digital magnifica y deslocaliza peligros tradicionales, haciendo que las agresiones entren directamente en el dormitorio del/a menor a través de su dispositivo las 24 horas del día.

Las familias deben estar alerta ante las principales amenazas actuales:

Ciberacoso (Cyberbullying):

Acoso sistemático entre menores a través de grupos de mensajería, memes, insultos o exclusión deliberada en entornos online.



Grooming:

Práctica en la que una persona adulta utiliza un perfil falso (haciéndose pasar por otro menor) para ganarse la confianza de un niño, niña o adolescente con fines de explotación sexual.



Sexting sin consentimiento:

Envío de imágenes íntimas que, posteriormente, son difundidas de forma masiva por terceros, destruyendo la reputación y la estabilidad emocional de la víctima.



SEÑALES DE ALERTA EN EL HOGAR:

Cambios bruscos de humor tras mirar el teléfono, abandono repentino de las redes sociales, bajada del rendimiento escolar, problemas para dormir o resistencia a ir al centro educativo.

Ante cualquier sospecha, es vital mantener la calma, no retirar el dispositivo como castigo (ya que esto genera que el menor se cierre y no cuente el problema), recabar pruebas (capturas de pantalla) y acudir a la dirección del centro escolar o a las autoridades de ser necesario.



La salud digital consiste en encontrar el equilibrio entre el mundo virtual y el analógico. No se trata solo de la cantidad de tiempo que pasamos frente a una pantalla, sino de la calidad de ese tiempo y de cómo afecta a nuestro organismo.

Para mantener una relación saludable con la tecnología, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversas asociaciones de pediatría recomiendan pautas muy claras según la etapa vital:

De 0 a 2 años: Pantallas cero. El cerebro infantil necesita interactuar con el mundo tridimensional, texturas y personas reales para su correcto desarrollo.

De 2 a 5 años: Máximo una hora al día, siempre con contenidos de alta calidad educativa y acompañados por una persona adulta que ayude a procesar lo que ven.

A partir de 6 años: Límites claros y equilibrados, asegurando que las pantallas jamás sustituyan a las 10-11 horas de sueño, la actividad física diaria y el juego libre.



Además, a nivel físico en todas las edades, es fundamental aplicar la **regla del 20-20-20** para proteger la salud ocular: cada 20 minutos de pantalla, levantar la vista y mirar a un objeto situado a 20 pies (unos 6 metros) durante al menos 20 segundos. Esto relaja los músculos del ojo y previene la fatiga visual y la miopía funcional.

TIC PARA EL APRENDIZAJE Y LOS DEBERES

Las TIC tienen el potencial de transformar los deberes y el estudio de una tarea monótona a una experiencia interactiva y profundamente motivadora. Bien encauzadas, desarrollan la competencia de "aprender a aprender".

Las tecnologías apoyan el rendimiento escolar a través de:

- **Personalización del aprendizaje:** Plataformas que adaptan el nivel de los ejercicios matemáticos o de comprensión lectora al ritmo real de cada niño o niña, reforzando donde hay carencias y estimulando donde hay altas capacidades.



Plataforma de **matemáticas y lectura para niños y niñas de 4 a 14 años**. Adapta automáticamente el nivel de dificultad según los aciertos y errores del alumnado, proponiendo ejercicios personalizados de unos 15 minutos al día



Khan Academy Kids

Aplicación gratuita dirigida a Educación Infantil y Primaria. Ofrece actividades adaptadas al progreso de cada menor en **lectura, matemáticas, escritura y desarrollo socioemocional**.



Aunque está orientada al aprendizaje de **idiomas**, utiliza Inteligencia Artificial para adaptar las lecciones al ritmo de cada persona, reforzando aquellas competencias en las que presenta más dificultades.



Aplicación educativa centrada en **matemáticas para Educación Infantil y Primaria**. Personaliza los ejercicios en función del nivel del alumnado mediante juegos interactivos.



Biblioteca educativa con **juegos, cuentos y actividades para niños de 3 a 12 años**. El contenido se adapta según la edad, los intereses y el progreso del usuario/a.

- **Formatos multimedia accesibles:** Explicaciones en vídeo de conceptos complejos (física, historia), simuladores de laboratorios químicos interactivos o mapas en tres dimensiones que hacen que los conceptos abstractos cobren vida de forma visual.

Aprendizaje mediante el juego (Gamificación):

Aplicaciones: Prodigy Math, Kahoot!, Quizizz y Minecraft Education.

Convierten el aprendizaje en una experiencia lúdica mediante retos, recompensas y niveles que aumentan la motivación y favorecen la adquisición de conocimientos.

Explorar el mundo desde casa:

Aplicaciones: Google Earth, Google Arts & Culture y National Geographic Kids.

Permiten visitar museos, monumentos, parques naturales o recorrer ciudades del mundo mediante visitas virtuales e imágenes en 360°.

Experimentar sin riesgos:

Aplicaciones: PhET Interactive Simulations (Universidad de Colorado) y Labster.

Ofrecen laboratorios virtuales y simuladores interactivos para aprender ciencias, física o química de forma segura y práctica.

Creatividad digital:

Aplicaciones: Canva, Book Creator, Scratch Jr. y Tinkercad.

Favorecen la creatividad permitiendo diseñar presentaciones, crear cuentos, programar videojuegos sencillos o desarrollar proyectos en 3D.

APLICACIONES ÚTILES PARA FAMILIAS

El mercado de aplicaciones ofrece herramientas excelentes diseñadas específicamente para facilitar la conciliación, el aprendizaje seguro y la organización del hogar de forma colaborativa.

A continuación se detallan las categorías y herramientas más extendidas y recomendadas por su utilidad práctica en el día a día familiar:

Organización doméstica y agendas: Aplicaciones como **FamilyWall** o **TimeTree**. Funcionan como un tablón de anuncios digital donde toda la familia comparte el calendario (citas médicas, extraescolares, exámenes), se asignan tareas del hogar con recordatorios y se unifica la lista de la compra.



FAMILYWALL



TIMETREE

Comunicación escolar obligatoria: Plataformas oficiales implementadas por los centros educativos (como **iPasen**, **Alexia** o **Educamos**). Son el canal directo para justificar ausencias, consultar notas, hablar con el equipo docente y hacer un seguimiento del día a día escolar.



iPasen

IPASEN



ALEXIA

Aprendizaje lúdico y compartido: Herramientas como **Duolingo** (para aprender idiomas en familia mediante el juego), **Kahoot!** (para crear concursos de preguntas de cara a repasar exámenes de forma divertida) o **Stellarium** (para descubrir las constelaciones y la astronomía de forma interactiva).



KAHOOT



STELLARIUM

Estas herramientas demuestran que la tecnología, bien enfocada, puede ser una aliada directa de la cohesión y la optimización del tiempo compartido en el hogar.

TIC PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO Y CONCILIACION

Para las personas adultas del hogar, las TIC se han convertido en el motor principal de la empleabilidad y en la llave maestra para lograr una conciliación real entre la vida laboral y la familiar.

En el ámbito laboral, el impacto se hace evidente en dos vertientes:

➤ Acceso al mercado de trabajo:

Los portales de empleo tradicionales han dado paso a redes profesionales como **LinkedIn** y plataformas sectoriales especializadas. El uso de las TIC permite a los/as progenitores o personas cuidadoras buscar ofertas de empleo adaptadas a sus necesidades horarias, realizar entrevistas formativas por videoconferencia y acceder a formaciones online (upskilling) para reciclarse profesionalmente sin salir de casa.



LINKEDIN



GOOGLE MEET



TRELLO



ASANA



WHATSAPP BUSINESS

➤ El teletrabajo y la flexibilidad:

Trabajar a distancia a través de entornos en la **nube**, **herramientas de gestión de proyectos y canales de comunicación** instantánea evita horas diarias de coche o transporte público.

➤ El reto de la conciliación:

El teletrabajo es una gran ventaja, pero exige aprender a **aplicar el derecho a la desconexión digital**. Si no se separan físicamente y temporalmente las horas de trabajo del espacio de vida familiar, se corre el riesgo de sufrir estrés crónico y estar "*siempre disponibles*" para la empresa.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL: COMO PUEDE AYUDAR A LAS FAMILIAS

La Inteligencia Artificial (IA) ha dejado de ser ciencia ficción para integrarse en la rutina de los hogares como un asistente multiusos capaz de aligerar las tareas cotidianas y potenciar la creatividad familiar.

Lejos de ser una amenaza, la IA bien utilizada actúa como un apoyo en diversas áreas:

Planificación y economía doméstica: Las herramientas de IA conversacional pueden generar en segundos menús semanales saludables basados en los ingredientes que quedan en la nevera, adaptando las recetas si en casa hay alergias, intolerancias o si se busca un presupuesto económico ajustado.

Tutoría personalizada de apoyo: Ante una duda con los deberes, la IA puede explicar un problema de álgebra de cinco formas distintas, adaptando el lenguaje a la edad de un niño de 10 años o planteando analogías sencillas para entender la historia o la física.

Ocio y estimulación de la imaginación: Co-crear cuentos personalizados antes de dormir ("inventa una historia donde nuestra perra y nuestro hijo sean astronautas y déjala abierta para que nosotros elijamos el final") convierte la tecnología en un catalizador de la imaginación y la lectura compartida.



CHAT GPT



GEMINI



MICROSOFT COPILOT



CANVA AI



SUPERCOOK



COZI FAMILY ORGANIZER

La clave con la IA familiar es usarla como un copiloto: nosotros mantenemos el control, verificamos la información y tomamos las decisiones importantes, delegando en ella el trabajo repetitivo o la lluvia de ideas inicial.

¿COMO SABEMOS SI NUESTROS HIJOS/AS TIENEN ADICCION A LAS TIC?

PERDIDA DE CONTROL:

En esta situación tu hijo/a siente una necesidad imperiosa de jugar para aliviar el malestar que siente cuando no lo está haciendo.

TOLERANCIA:

Para conseguir el mismo placer necesita aumentar su dosis. Cada vez va a necesitar más tiempo, frecuencia o intensidad.

NEGACIÓN DEL PROBLEMA:

Tu hijo/a no es consciente o minimiza los efectos del uso excesivo del teléfono móvil en su vida.

CAMBIOS DE HUMOR Y ANSIEDAD:

Tu hijo/a experimenta cambios de humor con frecuencia, como irritabilidad, ansiedad o angustia.

¿Como puedo saber si mi hijo/a tiene dependencia del móvil?

OCULTACIÓN O NECESIDAD DE ESTAR CONECTADO/A:

Al igual que en otras adicciones, nunca va a reconocer que tiene una adicción.

ABANDONO DE OTRAS ACTIVIDADES:

A medida que avanza la adicción tu hijo/a dejará de realizar otras actividades para dedicar más tiempo a la conducta adictiva.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO:

Si la adicción avanza, aparecerán cambios emocionales, cambios en las rutinas, etc.

PEOR CALIDAD DEL SUEÑO:

A tu hijo/a le cuesta dormirse, o se despierta por las noches con frecuencia y le cuesta volver a dormir.

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS



Acompañales en lugar de prohibirles.



Desconecta tú teléfonos durante las comidas y los momentos de atención familiar.



Los dormitorios deben estar libres de dispositivos electrónicos durante la noche.



Enseñales a dudar de la información que llega por redes y a verificar antes de compartir.



No publiques imágenes de menores ni datos privados en redes sin una profunda reflexión previa.



Establece los límites de uso mediante el diálogo y el consenso familiar, no mediante la imposición.

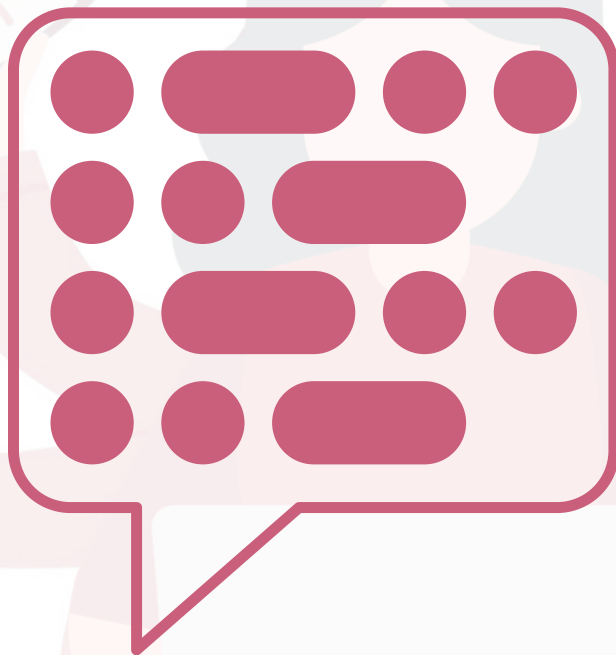


Asegurate que por cada hora de pantalla haya el mismo tiempo de juego físico, deporte o actividades al aire libre.



Enseña a toda la familia a crear claves robustas y a no compartirlas jamás con nadie.

PALABRAS SECRETAS DE LOS/AS MENORES EN LAS TIC'S



Glosario

Glosario

Banear:

Bloquear a un usuario/a o contenido de forma parcial o total, temporal o permanentemente.

Beans:

Algunas personas comparan imágenes de comida, como alubias, con algo que en realidad no tiene nada que ver con comida. Es una manera **oculta de hablar sobre heridas profundas, autolesiones**.

Body count:

Número de **personas con las que alguien ha tenido relaciones sexuales**. Se usa especialmente para juzgar a las mujeres.

Boomer:

Se trata de la generación que ha nacido entre 1946 y 1964, pero se utiliza como **insulto de forma despectiva para llamar viejo/a a alguien**.

Cancelar:

Consiste en **retirar el apoyo y hacer crítica a una persona** o marca de forma pública. Suele ocurrir después de que se haya realizado un acto ofensivo contra algún colectivo.

Chica km. 0:

Hace referencia a una **chica que no ha mantenido previamente relaciones sexuales**, usado con connotación de "producto nuevo". Es un concepto cosificante: trata a las mujeres como coches o mercancía, controlando su experiencia sexual como un valor de mercado.

Crush:

La persona que te gusta.



Cuatro letras:

Es una manera de **saltar los filtros que tienen las redes sociales, para eliminar insultos**. Es una manera oculta de insultar a las mujeres. Se usa para atacar a las chicas por su comportamiento, su forma de vestir o por cómo viven su vida sexual (real o imaginada).

Cuchillas de gatitos:

Cúteres y cuchillas camuflados con una estética infantil que dota de un **halo romántico las autolesiones**.

Delulu:

Loco/a.

Glosario

Doxear:

Difusión de **información personal de otro**.

F en el chat:

Se inició en un videojuego en el que moría un personaje y se ponía F para mostrar tus respetos. Ahora se utiliza en situaciones en las que alguien le pasa algo malo, **se utiliza con ironía**.



Fail:

Cometer un **error**.

Flexear:

Presumir.

Ghosting:

Desaparecer, dejar de contestar en una conversación online.



Glow up:

Mejora física o estética.

Hater:

Persona que pone **comentarios o mensajes negativos** en redes sociales o videojuegos.

Hype:

Crear **expectación sobre algo** que va a suceder.

Incel:

Involuntariamente célibes", **hombres que culpan a las mujeres** de su falta de relaciones y suelen promover discursos misóginos.

Keylogger:

Programa malicioso que registra todo lo que escribimos en el teclado, incluyendo contraseñas.

Living:

En inglés 'viviendo'. Estar living es estar **emocionado**.

Glosario

Lore:

← Contexto de una situación.

LOL: (Laughing Out Loud):

Reírse con entusiasmo, algo divertido.



Meh:

Algo que es mediocre o aburrido.

Mood:

Estado de ánimo general.

Noob:

Principiante

Ouch

En inglés significa 'ay', una reacción al dolor. Pero en internet, 'Ouchie' o 'Ouchietwt', a veces, se usa para expresar que alguien no está bien emocionalmente, sin decirlo directamente. Aunque parezca una forma sutil de compartir lo que sientes, esto también puede hacer que el dolor se quede atrapado en un ciclo de publicaciones y respuestas, sin llegar a una verdadera solución.

Random:

Algo aleatorio.

Salseo:

Cotilleo, chismorreo.

Shipeo:

Desear que exista una relación romántica entre dos personas, ya sea en la vida real o en la ficción.

Stalkear:

Cotillear a una persona a través de las redes sociales.

Simp

Término despectivo para hombres que son amables con las mujeres esperando sexo a cambio

Shitposting:

Publicar contenido (memes, videos, bromas) de baja calidad, absurdo o sin sentido, normalmente con el único fin de hacer reír o descolocar a los demás.

Glosario

Trasto o trastoamigo

Términos usados por la comunidad de autolesiones en español. Es una abreviación de trastorno cuando se utiliza sola o en conjunción con la palabra amigo como alguien que **apoya al menor de edad en el proceso aportando una retroalimentación negativa.**

Troll:

Persona que **se divierte al molestar con su actitud o comentarios a otros jugadores.**

Tryhard:

Esforzarse y **dedicar muchas horas a jugar a videojuegos.**

WTF: (What The F*ck)

Mostrar **perplejidad** ante una situación.



CÓDIGOS PELIGROSOS



Glosario

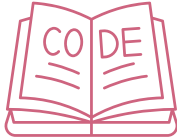
Conceptos que debes conocer:

- **53X:** Sexo (sexo deletreado con números y letras).
- **KMS:** Kill Myself ("quiero matarme"). A veces se usa en tono de broma, pero nunca debe ignorarse.
- **LH6:** Indica 'Vayamos a tener sexo/relaciones sexuales'.
- **MOS:** Del inglés 'Mom Over Shoulder' que quiere decir 'Mi madre está a mi lado/detrás de mí' y puede tener acceso a mi pantalla.
- **DOS ('Dad Over Shoulder'):** para referirse al padre.
- **POS: 'Parent Over Shoulder':** para referirse a ambos, padre y madre y advertir a la persona con la que estamos hablando a través del móvil.
- **CD9:** Significa adultos alrededor.
- **LMIRL:** Conozcámonos en persona.
- **99:** Mis padres se han ido.
- **LMIRL y CU46:** Quedemos/Veámonos para tener relaciones sexuales.
- **CU46:** 'Desnúdate ante la cámara' para pedir contenido íntimo a través del móvil.
- **505:** Código para pedir ayuda. Imita la palabra S.O.S con números.
- **11:11:** No estoy pasando por un buen momento.
- **Unalive:** Término utilizado para referirse a la muerte o al suicidio evitando la moderación de algunas plataformas.
- **Emojis** como ❤️, 🌹 o 🍷 pueden aparecer en publicaciones relacionadas con tristeza o duelo, aunque por sí solos no indican riesgo.
- **Ana:** referencia a la anorexia como estilo de vida ("Pro-Ana").
- **Mia:** referencia a la bulimia ("Pro-Mia").
- ❄️: cocaína.
- **Doxxing:** Publicar datos personales de alguien sin su consentimiento.
- **SWATing:** Realizar denuncias falsas para movilizar a la policía.
- **Ratio:** Utilizado para humillar públicamente a otra persona cuando recibe más respuestas negativas que apoyo.

Códigos usados por pedófilos y groomers

- **Pizza de queso:** Ofrecer imágenes explícitas de menores de edad.
- **Tocar el techo:** Petición de que muestren sus cuerpos a sus seguidores.
- **Nip Nops:** Pezones.
- **Youtube Azul / Youtube Naranja:** Términos para buscar contenido erótico en redes sociales.
- **CP:** Las siglas en inglés de Child Pornography (pornografía infantil).
- **PC:** Las iniciales invertidas de Child Pornography.
- **420:** Código numérico a menudo asociado con la búsqueda de menores.
- **Cheese Pizza (Pizza de queso) o el emoji de la pizza 🍕:** Representa las letras C y P (las iniciales de Child Pornography).
- **Café con pan / Caldo de pollo / Código postal:** Son frases en español utilizadas para referirse a la pornografía infantil y evitar que los sistemas de seguridad detecten palabras vetadas.
- **Rade / Cambio / Trd:** Solicitudes explícitas para intercambiar carpetas o colecciones de fotografías de menores.
- **100x100 / 200x200:** Números que indican el volumen de intercambio (por ejemplo, dar x número de fotos a cambio de la misma cantidad).
- **¿Quién regala?:** Peticiones directas para obtener material gratuito

Códigos inofensivos



143: Te amo.

4EAE: Para siempre.

BRB: Vuelvo ahora.

7642: Forma de saludar cariñosamente.

124: Te echo de menos.

11: Eres perfecto/a.

9143: ¿Todavía me amas?

Códigos para poner la inicial de la persona que te gusta:

o22 = A

o76 = B

o99 = C

o12 = D

o43 = E

o98 = F

o24 = G

o34 = H

o66 = I

o45 = J

o54 = K

o84 = L

o33 = M

o12 = N

o89 = O

o29 = P

o38 = Q

o56 = R

o23 = S

o65 = T

o41 = U

o74 = V

o77 = W

o39 = X

o26 = Y

o10 = Z

CTN: No puedo hablar ahora.

ICYMI: Por si te lo perdiste.

NAGI: No es una buena idea.

NP: No hay problema.

6929: Gracias, adiós.

781: Me han traicionado.

56: Descansa.

Recursos



INCIBE – Línea de Ayuda en Ciberseguridad (017)

ANAR -

900 20 20 10 (Niños y Adolescentes).

600 50 51 52 (Chat y WhatsApp, según disponibilidad del servicio).

600 50 51 52 (Familias).

Acoso Escolar (Ministerio de Educación) -

900 018 018

Policía Nacional – Participación Ciudadana - https://www.policia.es/_es/index.php

Guardia Civil – Grupo de Delitos Telemáticos (GDT) -

<https://www.gdt.guardiacivil.es>

Agencia Española de Protección de Datos (Canal Prioritario) -

<https://www.aepd.es/>

Pantallas Amigas: <https://www.pantallasamigas.net/>

E-legales: <http://e-legales.net/category/portada/>

Family-on: <https://www.familyon.es/>

Norton Family control parental: <https://family.norton.com/web/>

Qustodio control parental: <https://www.qustodio.com/es>



Las Tecnologías de la Información y la Comunicación **no son buenas ni malas por sí mismas;** son herramientas amplificadoras de la realidad.

Un uso descuidado puede generar aislamiento, adicciones y vulnerabilidad ante riesgos digitales; por el contrario, un uso consciente, normativo y acompañado convierte a las TIC en aliadas extraordinarias para el aprendizaje, la organización familiar, el empleo y la cohesión afectiva.

LA CLAVE DEL ÉXITO NO RESIDE EN LA RESISTENCIA TECNOLÓGICA NI EN EL AISLAMIENTO DIGITAL DEL HOGAR, SINO EN LA EDUCACIÓN Y LA MEDIACIÓN PARENTAL.

Las familias no necesitan ser expertas ingenieras informáticas, sino guías emocionales y de sentido común que apliquen en el mundo virtual las mismas pautas de respeto, cuidado, seguridad y coherencia que llevan aplicando toda la vida en el mundo físico. Encontrar ese equilibrio es el gran y bonito reto de las familias de hoy.



Programa de interés social financiado con cargo a la
asignación tributaria del IRPF



PROYECTO IRIS:

Acciones de integración a nivel personal, social y laboral dirigidas a mujeres desempleadas y/o en situación de dificultad social.