

## Internet

# Normas para una "navegación" segura

María Vieites  
Psicopedagoga

¿Aún hay alguien que no haya escuchado de boca de sus padres (o de su propia boca) la retahíla de: "no hables con desconocidos", "no abras la puerta a nadie", "ese programa no lo puedes ver, es mejor que te vayas a dormir", etc?

Pueden ser perseverantes con estas normas hasta la saciedad, pero ¿qué pasa con Internet? ¿acaso no es necesario el mismo nivel de orientación y supervisión?

El 4% de los internautas españoles (150.000 personas) es menor de 11 años, y el 15% (550.000 personas) tiene entre 12 y 17 años. Por tanto habrá que cuidar con especial mimo a este porcentaje de "gente menuda" que se conecta cada día a la red.

Muchas son las oportunidades educativas que ofrece este medio (bibliotecas, enciclopedias, recursos didácticos...) pero también son abundantes los riesgos (ideologías xenófobas, violencia, pornografía...) Nada que no se pueda solventar con un poco de control y sobre todo una buena comunicación entre padres e hijos.

Aquí van una serie de sencillos consejos para utilizar Internet de una forma segura y educativa:

1. Poner límites al tiempo de navegación. Las horas se les pasan volando frente al ordenador y esto les resta tiempo para otro tipo de actividades y relaciones sociales.
2. Advertirles que no deben "hablar" con desconocidos a través de Internet y mucho menos citarse con personas que hayan conocido en la red.
3. Asegurarse de que no revelen información personal, rellenen cuestionarios o envíen fotografías que les puedan identificar.
4. No proporcionarles el número de una tarjeta de crédito con el que puedan hacer compras on-line.
5. Darles un e-mail personal únicamente si son responsables para utilizarlo adecuadamente. Recordarles que no deben abrir mensajes de personas que no conocen, podrían contener algún virus.
6. Usar programas de filtro que les limiten el acceso a páginas o contenidos que no sean apropiados.
7. Poner atención a los juegos o programas que "bajan" de Internet.
8. Consultar con frecuencia el archivo de historial del examinador web. Así podrá comprobar qué tipos de sitios web se están visitando.
9. Recordarles que no todo lo que ven, leen, oyen en Internet es verdadero.
10. El último consejo y me atrevería a decir que el más importante es hacer de la "navegación" por Internet una actividad familiar. Dedicar tiempo a educarse en el uso de este medio y tiempo a "navegar" con los hijos e hijas es el único modo de obviar todos los demás consejos.■

