



¡Protejamos a Nuestros Hijos del Ciberacoso!

EL ROL DE LOS PADRES



El ciberacoso es un problema creciente que afecta a muchos niños y jóvenes en nuestro país. Como padres, tenemos un papel fundamental en la prevención y el apoyo a nuestros hijos. Aquí te dejamos algunas claves para enfrentar esta situación:

1. Comunicación abierta: Fomenta un ambiente donde tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea. Escucha sin juzgar y ofréceles tu apoyo.



2. Educación Digital: Enséñales sobre el uso responsable de la tecnología. Habla sobre los riesgos del ciberacoso y la importancia de respetar a los demás en el mundo digital.



3. Supervisión activa: Mantente informado sobre el uso responsable de la tecnología. Habla sobre los riesgos de ciberacoso y la importancia de respetar a los demás en el mundo digital.



4. Identificación de Señales: Presta atención a cambios en el comportamiento de tus hijos. Si notas que están más ansiosos, tristes o aislados, podría ser una señal de que están enfrentando ciberacoso.

5. Fomentar la empatía: Anima a tus hijos a ser amables y solidarios con sus compañeros. La empatía es clave para crear un entorno digital más seguro.

Recuerda: La prevención y la intervención temprana son esenciales.

¡JUNTOS PODEMOS CREAR UN ESPACIO EN LÍNEA MÁS SEGURO PARA NUESTROS HIJOS!



El término “adicción” lo asociamos al uso excesivo de elementos químicos e invasivos para el organismo. Alcohol, tabaco y drogas son ejemplos de elementos que provocan “adicciones químicas”. **Existen también las adicciones no químicas o psicológicas asociadas a conductas excesivas, entre las cuales están el uso de videojuegos y la dependencia a las redes sociales.**



El trabajo de reeducación de las conductas digitales nocivas para la salud o adicción a las pantallas, estará centrado entonces, en cambiar los hábitos de uso, manejar la ansiedad y controlar los impulsos.

¿Qué tipo de conductas podemos observar en los niños y jóvenes respecto al uso de tecnologías?



USO:

Una conducta normal, considera un usuario capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades escolares, sociales y académicas por sobre el juego online o las redes sociales.



ABUSO:

Una conducta abusiva, se representa cuando hay uso excesivo de tecnologías afectando las relaciones interpersonales, y la calidad de vida. (Ejemplos: cambio en los hábitos de sueño, y alimentación, alteraciones en la concentración, estados ansiosos, irritabilidad cuando se debe desconectar, ente otros).



ADICCIÓN:

La adicción a las tecnologías, considera tres elementos claves:

- Incapacidad de autocontrol: El usuario no puede dejar de jugar online a pesar de sus intentos por lograrlo.
- Dependencia psicológica: Se evidencia un deseo o impulso incontrolable de jugar videojuegos, focalizando toda su atención en este tema, llegando incluso a dominar sus pensamientos y sentimientos. Puede volverse un tema recurrente, generando conductas obsesivas.
- Efectos dañinos en el plano social: la adicción a internet y los videojuegos impactan en el ámbito personal, familiar y social. Esto puede generar: conflictos familiares, pérdida de amistades, estados ansiosos o depresivos o sentimientos de culpa o angustia por estar o no conectados jugando.

Consejos para evitar la adicción a las pantallas:

- ✓ Los tiempos de conexión a videojuegos en línea, redes sociales e internet, sean acotados a 45-60 minutos al día. Al hacer tareas escolares, se puede sumar un tiempo extra.
- ✓ Privilegie las actividades al aire libre y deje espacios de tiempo acotados para las actividades digitales.
- ✓ Establezca acuerdos con las familias de los amigos de sus hijos, para organizar los tiempos de conexión.
- ✓ Permita el acceso a las pantallas según la edad de sus hijos y la real necesidad que tengan.
- ✓ Eduque en la libertad, ayudando a sus hijos a elegir lo que es bueno para ellos.

Enlaces de interés: ● <http://www.protecciononline.com/> ● <https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog>

Conoce el programa:

CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

www.convivenciadigital.cl /   @convivencia_digital

Acuerdos familiares:

Hemos establecido algunas ideas básicas para conversar en familia, a las cuales pueden agregarle nuevas iniciativas. Complete una hoja por cada hijo(a).



Control del tiempo

Regular el tiempo de exposición a las pantallas, permitirá tener una vida saludable y equilibrada.

Días de la semana	Actividad	Horario
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Lugar y momento de conexión



Determinar los espacios físicos donde se pueden usar las tecnologías en el hogar, facilitará la supervisión parental y la comunicación.

Dormitorios	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Living/sala de estar	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Cocina	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Otros	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No



Condiciones básicas para entablar amistades virtuales

Establecer medidas de autocuidado para comunicarse con otros a través de redes sociales, videojuegos o chats, permitirá prevenir el contacto con personas malintencionadas.

	Redes Sociales	Videojuegos en línea
Conocidos (amigos)	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
Desconocidos	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
Edad mínima para autorizar su uso	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Condiciones para acceder a contenidos digitales



Una actitud crítica y herramientas de búsqueda para la información segura ayudan a evitar el contacto con contenidos inadecuados para menores.

A lo que NO debes acceder NUNCA:	<input type="radio"/> Pornografía <input type="radio"/> Violencia explícita <input type="radio"/> otros.....
A lo que NO puedes acceder sin preguntar antes a un adulto:	<input type="radio"/> Videos en youtube <input type="radio"/> Sitios webs no validados <input type="radio"/> otros.....
A lo que puedes acceder en compañía de un adulto:	<input type="radio"/> Sitios webs o apps educativas <input type="radio"/> Webs o apps de entretenimiento autorizadas por los adultos de tu familia. <input type="radio"/> otros.....

Conoce el programa:

CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

www.convivenciadigital.cl /     #convivenciadigital



Material licenciado