MARYMOUNT

BOLETÍN #01
JUNIO 2019
PRIMARIA

BIENVENIDOS

Nuevo boletín
para padres de primaria y cuidadores

¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS HIJAS DE MANERA ASERTIVA?

Nuevo boletín
para padres de primaria y cuidadores

¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTRAS HIJAS DE MANERA ASERTIVA?

Somos conscientes de los enormes beneficios que tiene la tecnología para el aprendizaje de nuestras estudiantes; sin embargo, también conocemos los riesgos a los que pueden verse expuestas cuando hacen uso de esta. Por esta razón, les queremos dar las siguientes recomendaciones que les pueden ayudar en casa para proteger a sus hijos.

BOLETÍN #01
PRIMARIA JUNIO 2019

ANTES DE LOS 9 AÑOS

Lo recomendable es que antes de los 9 años los niños no accedan a internet sin la compañía permante de un adulto. Esto se debe a que no cuentan con la capacidad para anticiparse a los riesgos que hay al navegar en línea (*Julio Caycedo, 2017*). Además, debemos ayudar a que **no excedan el uso de pantallas a más de dos horas** (*Huhman, Lowry, Lee, Fulton, 2012*)

MARYMOUNT

ENTRE LOS 10 Y 11 AÑOS

Según recomendaciones de entidades especializadas en medios digitales como Netsmartz, partir de los 9 años debemos acompañarlos en el uso de las tecnologías recordándoles que:

- Todo lo que se publica en internet se vuelve público (todos lo conocen).
- Todo lo que se sube a internet se vuelve permanente y queda allí.
- No todo lo que ven en internet es cierto, real ni útil.
- Se le debe contar a un adulto de confianza si algo los hace sentir tristes, asustados o confundidos.
- Hay que preguntarle a un adulto de confianza si intercambiar información como el nombre, dirección y número de teléfono es lo adecuado.
- No deben encontrarse con personas que hayan conocido por internet.
- Siempre usen buenos modales mientras están en internet y no sean groseros ni ofensivos en línea. Eso se llama Netiqueta.

La Academia Americana de Pediatría (2016) recomienda a los padres establecer límites claros sobre el tiempo y el contenido que utilizan sus hijos. Deben cerciorarse de que su consumo no afecte actividades como el sueño y la actividad física, y deben supervisar y acompañar permanentemente el contenido al que acceden.

Conozcan la guía personalizada sobre tiempos y contenidos en línea: Clic aquí

https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#planview

RIESGOS DE USO EXCESIVO

Según la Sociedad Argentina de Pediatría (*2017*) los mayores riesgos que pueden sufrir los jovenes por hacer un uso excesivo de las pantallas son:

Sedentarismo

Sobrepeso

Irritabilidad

Dificultades de aprendizaje y concentración

Alteraciones vinculares y trastornos del sueño

¿QUÉ HACER SI YA DEJÉ QUE MI HIJO ACCEDA A REDES SOCIALES O TIENE UN CELULAR ANTES DE LA EDAD RECOMENDADA?

1. Podemos empezar por contarles que hemos aprendido cosas nuevas sobre los riesgos a los que ellos están expuestos y que queremos hacer cambios para protegerlos de una mejor manera.

2. ¡Seguramente nuestros hijos podrán resistencia!
Sin embargo esta puede ser una gran oportunidad para enseñarles sobre los riesgos, crear acuerdos y pensar en ideas sobre cómo pueden aprender a usar de manera responsable y segura la tecnología.

3. Recuerde que somos los adultos quienes guiamos la crianza y que siempre tenemos la capacidad de ajustar límites y normas en la vida de nuestros hijos.

RECOMENDACIONES

La Asociación Americana de Pediatría (2016), la Asociación Argentina de Pediatría (2015), Redpapaz y la Dra Ben – Joseph (2016) mencionan:

- **Evite que su hijo tenga acceso permanente a tablets, computador o celular antes de los 12 años**. Si lo hace, acompañe y supervise permanente mientras sus hijos utilizan los dispositivos electrónicos, independientemente del programa o aplicación que elijan ya que están expuestos a propaganda, pop ups y sugerencias de otros contenidos.

- El dispositivo siempre debe ser usado en un lugar público de la casa, **monitoreado de manera constante por un adulto.**

- **Se deben establecer horarios limitados para su uso.**

- **Guarde el dispositivo en su cuarto (el de los padres) para tener mayor control**, en especial en horas de la noche y cuando las estudiantes están con un cuidador que no son sus padres.

- **Utilice herramientas de control parental** en todos los dispositivos: computadores, tableta, celular y televisor.

  ¿Necesita sugerencias?
  https://www.spyzie.com/es/parental-controls/free-parental-control-software.html
  Clic aquí

- Bloquee las aplicaciones, juegos o canales que **no son apropiados para su edad.**

  ¿Cómo seleccionar los contenidos que ven nuestros hijos?
  https://mailchi.mp/24f97f6cedea/protejamosaninasninosyadoles-centesdelatratadepersonas-1489371?e=54ebee6702
  Clic aquí

- Cree listas de reproducción con videos a los que previamente usted ya le verificó su contenido.

- **Evite el contacto de su hijo con contenido violento.**

- Verifique que los niños **no utilicen recursos electrónicos antes de dormir,** durante los espacios de alimentación o conversación.

- **Motívelos a realizar otras actividades que no involucran la tecnología.**

- Explíqueles de manera clara las razones por las cuales no pueden acceder a cierto contenido en línea, **hábleles sobre los riesgos y pídales que acudan a un adulto** cuando vean que hay contenidos extraños.

  ¿Cómo?

  "yo dejo que utilices los dispositivos con mi supervisión porque es importante poderte ayudar a interpretar las cosas que aparecen ahí. Si vez algo extraño puedes decirme y yo te ayudaré"

- Sea modelo del uso adecuado de las tecnologías: deje de lado los dispositivos cuando estén en familia o entablado conversaciones con otros. Realice actividades y fomente espacios sin el uso de la tecnología.

¿QUÉ HACER SI MI HIJA AFRONTA UNA SITUACIÓN DE CIBERACOSO?

CIBERACOSO

Tipo de intimidación en la que se usan medios (redes sociales, chats, etc.) y dispositivos electrónicos (computadores, celulares, tabletas) para dañar a una persona a través de agresiones repetidas y en las que hay un desbalance de poder.

¿Qué hacer?

1. NO RESPONDER: enseñe a sus hijos a no responder mensajes ni publicaciones ofensivas. Esto podría aumentar la agresión.

2. INFORMAR A UN ADULTO DE CONFIANZA: recuérdele a su hijo que no debe quedarse callado y que siempre debe pedir ayuda si algo lo hace sentir confundido, triste o agredido.

3. GUARDAR LA EVIDENCIA como mensajes, comentarios o imágenes ofensivas. Tome nota de las fecha y hora en que ocurren.

¿Qué tipo de acosos hay en línea?

https://gallery.mailchimp.com/bec773d880b621cb6f8240b87/images/81e52013-bf4c-4a8e-9e72-ad90e47b5d25.png

Clic aquí

4. BLOQUEAR A LOS AGRESORES: enséñele a sus hijos cómo utilizar los mecanismos de bloqueo de contactos indeseados a través de las redes sociales.

5. CREAR NUEVAS CUENTAS: si es necesario, borre la cuenta actual de su hijo y abra una nueva. También pueden cambiar el número de telefóno. Decidan en conjunto a qué personas le darán el nuevo número para que su hijo se sienta protegido.

6. DENUNCIAR: las redes sociales cuentan con mecanismos para denunciar agresiones o publicaciones inapropiadas. También puede reportar estas situaciones en: www.teprotejo.org

Clic aquí

7. Si la agresión ocurre con personas del colegio, acuda al comité de convivencia y presente el caso de su hijo. Existe una ruta de atención y unos protocolos de manejo para cada situación.

¿QUÉ HACER CUANDO NUESTROS HIJOS SE ENCUENTRAN O ESCUCHAN SOBRE ALGÚN CONTENIDO INAPROPIADO QUE CIRCULA EN INTERNET?

1. Abra un espacio de conversación con cada uno de sus hijos sobre este tema.
   Hágalo de manera individual.

   ¿Cómo hacerlo? Clic aquí

2. Revise si está siguiendo las recomendaciones que le dimos en la sección anterior.

3. Esté atento a cualquier cambio de comportamiento de sus hijos y si es necesario pida ayuda.

MARYMOUNT

MARYMOUNT

¡GRACIAS!

Más información:

Pilar Canal
Psicóloga de primaria/ ext. 121

(57) 1 66 99 077

www.marymountbogota.edu.co

Encuéntrenos como colegiomarymount:

* Referencias

- *Academia Americana de Pediatría (2016). La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños. Recuperado desde la página web: https://healthychildren.org/spanish/news/paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx*
- *Academia Americana de Pediatría (2016). Cree su plan para el consumo mediático. Recuperado desde la página web: https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#wizard*
- *Comunicación personal, Julio Caycedo (2018). Conferencia Tu Poder Digital. 20 de septiembre, 2018.*
- *Huhman, Lowry, Lee, Fulton, (2012). Journal of Physical Activity and Health. Volumen 9(4), p. 508-515. Recuperado de la página web: https://doi.org/10.1123/jpah.9.4.508*
- *Redpapaz (2018). Tus 10 comportamientos digitales. Recuperado desde la página: http://tus10comportamientosdigitales.redpapaz.org/*
- *Netsmartz (2019). Cellphones. Accedido desde la página web: https://www.netsmartz.org/CellPhones*
- *Spyzie (2018). Los 10 mejores programas gratuitos para el control parental en el 2018. Recuperado de la página web: https://www.spyzie.com/es/parental-controls/free-parental-control-software.html*
- *Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación (2017). Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo?, 15(4), p. 404-408. Recuperado desde la página web: http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v115n4/v115n4a31.pdf*

Comunicaciones Marymount 2019