



Nuevo boletín (1111)



para padres de primaria y cuidadores

¿CÓMO PROTEGER 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, compartimos con ustedes algunas recomendaciones que les pueden ayudar en casa para proteger a sus hijos.

BACHILLERATO MAYO 2019





PARA MAYORES DE 13 ANDS



La función principal del internet para los adolescentes es comunicativa, pues en este momento se encuentran formando su identidad y adquiere especial importancia el cómo se ven ante los demás (Santrock, 2012). Ellos cuentan a otros sobre su vida en las redes sociales pensando en qué quieren que los demás sepan de ellos; piensan en una audiencia específica y esperan validación y aprobación constante.

Durante este momento, la conectividad les da un espacio de separación de los adultos por lo que sienten más libertad, menos limitaciones y sienten que ganan territorio.

Las redes sociales les ayudan a fortalecer su sociabilidad, pues interactúan en simultaneo, se comunican con más libertad, viven roles y ensayan distintas conductas con otros, se atreven más, están en

constante monitoreo de las respuestas de su audiencia y les ofrecen visibilidad y popularidad (Sociedad Argentina de Pediatría, 2015).

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 actividad física. El uso de pantallas no debe exceder más de 2 horas (sin tener en cuenta el tiempo que invierten realizando tareas).

¿Qué tiempo sí cuenta?

NETFLIX













youtube

instagram facebook

snapchat

otras redes

RIESGOS EN EL USO DE LA TECNOLOGÍA [DD]

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

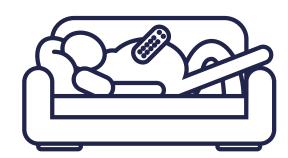
- Durante la adolescencia <u>se desdibuja la frontera de lo</u> <u>público y lo privado</u>, por lo que es más probable que compartan información privada para lograr pertenecer a un grupo social o ganar aprobación de otros.
- Internet les da un <u>falso sentido de pertenencia</u>, además creen que tienen habilidades sociales que no serían capaces de poner en práctica en momentos de interacción cara a cara.
- No miden el alcance que tiene el compartir información personal; para ellos solo sus amigos ven su perfil. En la adolescencia <u>el sentido de inmunidad es enorme.</u> Por eso, no creen en los riesgos que los adultos les mencionan.
- Su sentido de inmediatismo se incrementa, por lo que es más probable que <u>se sientan más irritados</u>.

- Buscan aprobación constante en las redes sociales lo que genera impulsos mayores de confirmar lo que reciben de su audiencia y <u>aumenta el abuso en línea</u>.
- Monitorean su audiencia persistentemente, pues eso les hace sentir mayor control social. Esto puede generar <u>falta de conexión con las relaciones cara a cara</u>.
- Tienen mayor <u>riesgo de acceder a contenidos inapropiados</u> como: pornografía, violencia, terrorismo, información generada para instruir sobre conductas dañinas como el uso de alcohol o drogas, autolesión, suicidio o imagen corporal negativa.
- Riesgo de conductas: cyberbullying, sexting, mal uso de contraseñas, realizar compras no autorizadas, crear contenido que revela información personal o información sobre otros, poca regulación del tiempo que pasan en línea.



RIESGOS DE USO EXCESIVO DO

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



Irritabilidad



Depresión



Sobrepeso



Alteraciones vinculares y trastornos del sueño



Dificultades de aprendizaje y concentración



¿Qué tipo de acosos hay en línea?

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

www.Redpapaz.org







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?

- NO RESPONDER: enseñe a sus hijos a no responder mensajes ni publicaciones ofensivas. Esto podría aumentar la agresión.
- 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.
- GUARDAR LA EVIDENCIA como mensajes, comentarios o imágenes ofensivas. Tome nota de las fecha y hora en que ocurren.

- BLOQUEAR A LOS AGRESORES: enséñele a sus hijos cómo utilizar los mecanismos de bloqueo de contactos indeseados a través de las redes sociales.
- 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.
- DENUNCIAR: las redes sociales cuentan con mecanismos para denunciar agresiones o publicaciones inapropiadas. También puede reportar estas situaciones en: www.teprotejo.org
- 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.

RECOMENDACIONES

Hable con sus hijos sobre los riesgos específicos de:

- Incluir información personal.
- Subir imágenes o fotos privadas.
- Subir fotos ajenas sin autorización.
- Dar información sobre horarios y actividades que realizan.

Expliqueles que:

- Todo lo que se sube a internet es público.
- Lo que se sube a internet es imposible de eliminar.
- Todos tienen derecho a la intimidad.
- El acoso o *cyberbullying* es una forma de violencia.





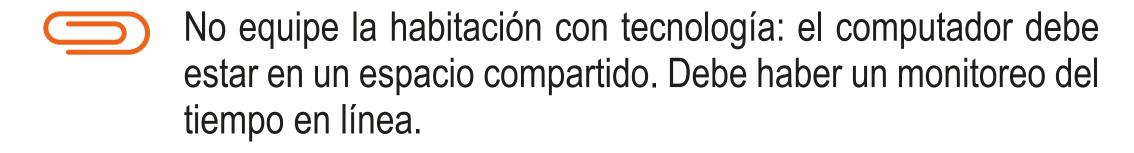
Realice un plan específico sobre el uso de las pantallas en casa. Este debe ser realizado en compañía de sus hijos en el que se establezca claramente los comportamientos aceptados en línea, el tiempo de uso y los contenidos a los que acceden. Pueden acceder a este link para tener ideas sobre el:

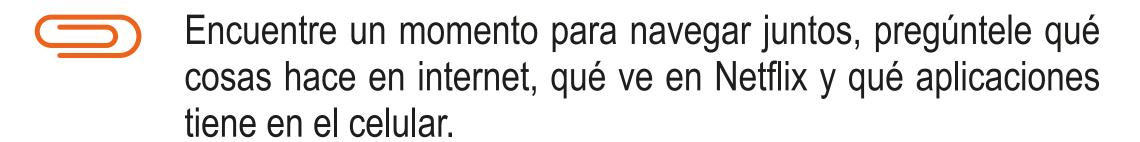
PLAN ESTRUCTURADO

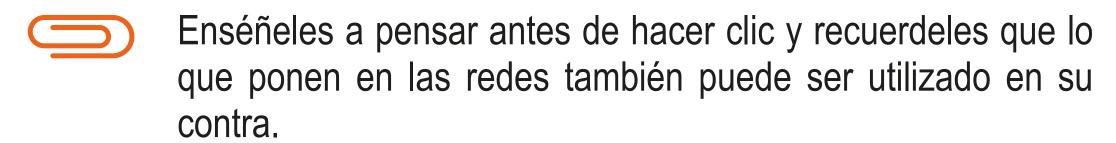


https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#planview

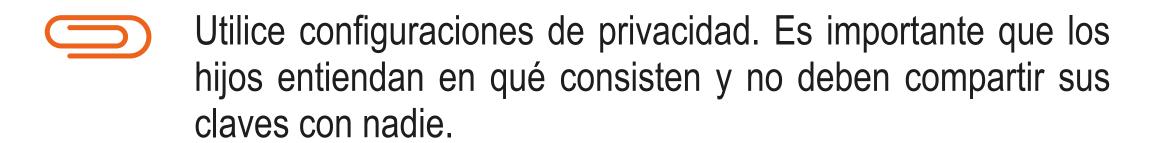
- Deben utilizar fuentes confiables y chequear el contenido.
- Al citar un texto deben incluir su autor y referenciar adecuadamente.
- No deben chatear ni encontrarse con desconocidos en línea ni por fuera.
- Explíque qué son los sitios no deseados: pornografía, racismo, pedofilia, *grooming*.

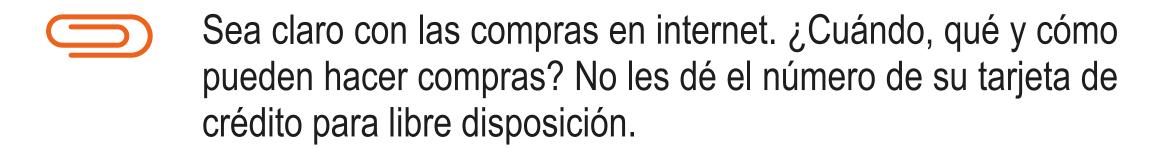


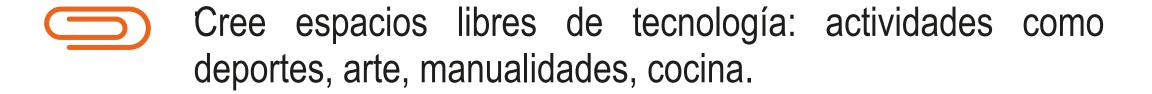




No comparta si: es violento, es vergonzoso para alguien, es privado, no es cierto o no sabe si lo es.









- Apague las pantallas durante las horas de comida y antes de ir a dormir.
- No permita que sus hijos duerman con el TV o celular en el cuarto.
- El tiempo en pantalla es un privilegio no un derecho que tienen.
- Sea modelo del uso adecuado de las tecnologías: deje de lado los dispositivos cuando está en familia o con otros; realice actividades y fomente espacios sin el uso de la tecnología. Utilice buenos modales cuando interactúa en línea.



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

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

¿Cómo hacerlo?

https://marymountbogota.edu.co/como-advertir-a-mi-hijo-sobre-los-retos-en-internet/



- Revise si está siguiendo las recomendaciones que le dimos en la sección anterior.
- Esté atento a cualquier cambio de comportamiento de sus hijos y si es necesario pida ayuda.







Más información:

Leonardo Ariza Psicólogo bachillerato alto/ ext. 121

Paula Bolaños Psicóloga bachillerato medio/ ext. 133

Andrea Barberena Consejera/ ext. 118

(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-u se.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
- * Ben-Josheph, E.P (2016). Screen Time Guidelines for Teens. Children's Hospital of Winsconsin. Recuperado desde la página web: https://m.kidshealth.org/CHW/en/parents/screentime-teens.html
- * Redpapaz (2017). Boletín Aprendiendo a ser Papaz. 9 preguntas para ayudar a nuestros hijos a reconocer los retos en internet.
- · Redpapaz (2017). Boletín aprendiendo a ser Papaz. ¿Cuáles son los tipos de acoso que pueden ocurrir en medios digitales? Recuperado de imagen compartida en reunión de líderes.
- · Redpapaz (2018). Tus 10 comportamientos digitales. Recuperado desde la página: http://tus10comportamientosdigitales.redpapaz.org/
- · 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
- Santrock, J.W (2012). A topical approach to lifespan development. (6th ed). New York: McGraw Hill.
- Sociedad Argentina de Pediatría (2015). Los adolescentes y las redes sociales. ¿cómo orientarlos?. Congreso en Buenos Aires a cargo de la Dra. Morduchowicz. Recuperado desde la página web: https://www.sap.org.ar/docs/congresos_2015/37%20CONARPE/morduchowicz.adolescentesyredessociales.pdf