



Colegio Campestre San Diego

Escuela Virtual de Padres

"Educando con amor"



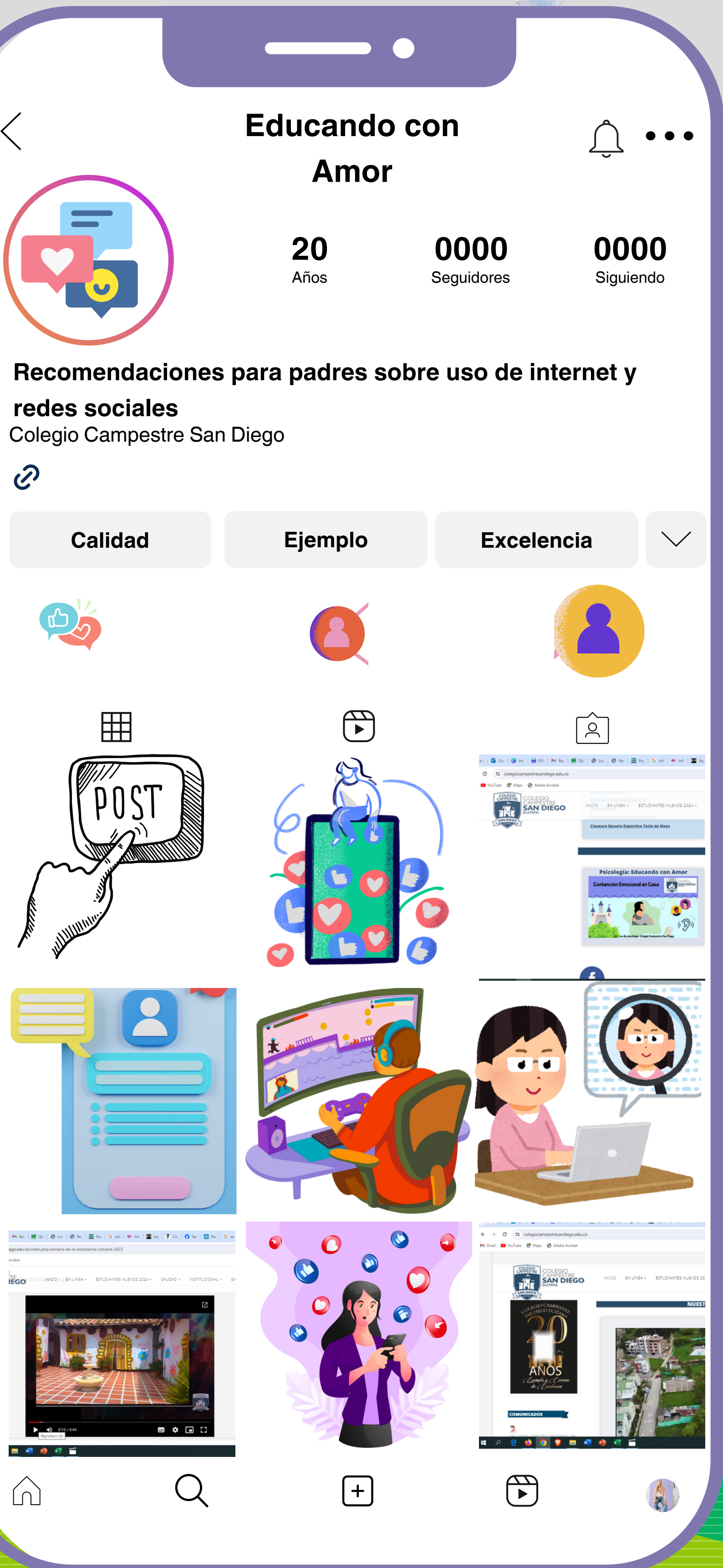
Recomendaciones a los padres sobre internet y las redes sociales

Estimados Padres de Familia

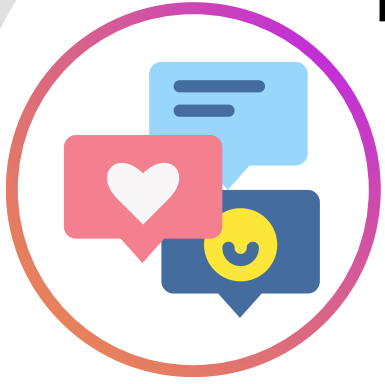
Actualmente, la tecnología avanza a pasos agigantados, pues cada día se crean nuevas aplicaciones, programas, redes sociales y herramientas como la inteligencia artificial, que pueden contribuir a complementar nuestros conocimientos.

Sin embargo, pueden significar algunos riesgos para la seguridad y privacidad si no es usada adecuadamente y monitoreada por los padres de familia. Es por esto, que a continuación encontrarán algunas recomendaciones para que los padres fomenten un uso responsable y seguro de estas herramientas.

Cordialmente, Área de Psicología Colegio Campestre San Diego



Recomendaciones a los padres sobre internet y redes sociales



Establece un diálogo de confianza con tus hijos sobre el internet y redes sociales

Explica a tus hijos los usos adecuados de éstas herramientas como: Investigar sobre un tema científico o académico, establecer contacto con amigos o familiares que viven lejos, son conocidos y aprobados por los padres. Mantenernos actualizados en tecnología para fortalecer nuestros conocimientos.



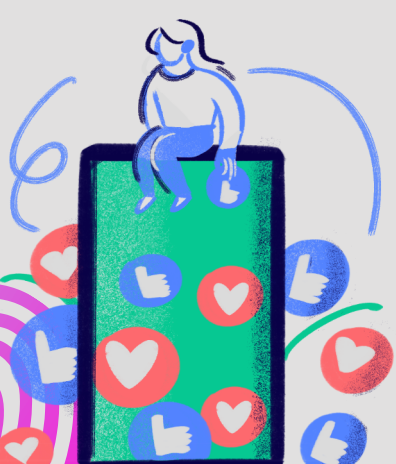
Define límites de tiempo en la web

Es importante que se establezcan reglas claras para el uso de dispositivos móviles o de computación. Aclarar tiempo de permanencia en pantalla, en qué momentos puede usarlos y para qué pueden usarlos. Evitar usarlos en la noche, para no dificultar el adecuado descanso.

Evita usar los dispositivos móviles para distraer o calmar

En momentos de reposo, espera en una fila o cita, rabietas, a la hora de comer es relevante **evitar** el uso de dispositivos como celulares o tabletas para que el niño o adolescente se calme o pase el tiempo. Pues pueden convertirse en su forma de autorregular su conducta. Como alternativa, puedes ofrecerle un libro de un tema que les agrade o con dibujos, esto dependiendo de la edad de su hijo (a).

Para ampliar información sobre los daños y dependencia de celular haga click en los siguientes videos:



Investiga las restricciones legales de edad para diferentes aplicaciones y redes sociales.

La Mayoría de redes sociales tienen una edad mínima de uso que son los 13 años.



Recomendaciones a los padres sobre internet y redes sociales



Ten en cuenta los riesgos de los juegos o “retos” en línea

Las plataformas de juegos en línea pueden tener riesgos para la seguridad y privacidad de los niños y jóvenes, pues allí se pueden encontrar personas de todas las edades, usar lenguaje agresivo, interactuar entre jugadores desconocidos, promover daños físicos a sí mismo y a otros.

Establece un diálogo constante con tu hijo sobre los juegos e interacciones en línea, y afirmale que puede contar contigo si se siente acosado o amenazado por alguien.

Incentiva el respeto



Promueve el lenguaje apropiado, explicando que tanto en las redes como en la vida real se deben cumplir normas de respeto y empatía para dirigirse a los demás; recuérdale a tus hijos que por ningún motivo se usa el internet como herramienta para promover la violencia y sé un ejemplo de comportamiento adecuado cuando las uses.

Enseña a tu hijos a cuidar su privacidad y promueve el autocuidado



Recuerda a tus hijos que internet no es la realidad, y que en ocasiones hay personas que pueden usar información privada para realizar chantajes o abusos, por esto es necesario recordar que No debe enviar fotos de su cuerpo a nadie, dirección, lugares que frecuenta o planes. Como padre puedes evaluar la opción de instalar controles parentales en los dispositivos y configurar la opción de privacidad en redes sociales.

Explica que todo lo que se publica en internet es permanente, así sea borrado.



Recomendaciones a los padres sobre internet y redes sociales



Conoce el lenguaje que se usa en redes sociales

Algunas palabras que son usadas en la era digital son:

Emojis: imagen pequeña que se usa para comunicar una emoción o acción en las conversaciones en internet o publicaciones en redes sociales.

Memes: Término que se refiere a una imagen, video y/o texto que puede ir o no acompañado de caricaturas, usado para explicar una situación con un tono de humor.

Hashtags o etiquetas: Consiste en colocar palabras clave en publicaciones principalmente en las redes sociales para indicar de que se trata un contenido, además sirve como enlace para interactuar con otras publicaciones que hayan colocado el mismo hashtag. Por ejemplo:

[#usoadecuadoderedes](#)

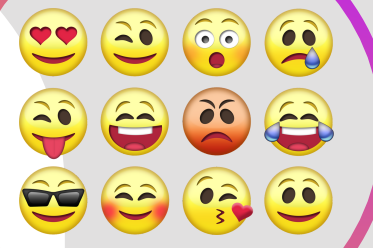
Catfishing: Se trata de crear un perfil falso en internet con el objetivo de estafar, suplantar o abusar a una víctima.

Doxing o Doxxing: Consiste en revelar o publicar información personal usualmente a través de internet con la intención de asustar, avergonzar, extorsionar o castigar a una persona.

Seguir: Término usado en redes sociales en donde una persona decide ver todo el contenido publicado por un usuario.

Grooming: forma de abuso sexual a través de internet en la que un adulto se acerca a un menor por medio de alguna aplicación o red social, lo engaña y se muestra amable para luego inducir al menor a enviar contenido erótico.

Troll o trolling: Enviar o hacer publicaciones generalmente para burlarse o provocar a alguien.



Promueve las relaciones sociales en persona

Incentiva a tus hijos a realizar actividades con amigos o conocidos de manera presencial, realizar deportes en grupo, caminatas por la naturaleza, hacer juegos de mesa, realizar quehaceres del hogar de acuerdo a su edad, pintar, inscribirse a cursos de música y danza; pues gracias a estas actividades se pueden fortalecer habilidades sociales, autoestima, autonomía, control de emociones, disciplina, empatía, seguimiento de reglas, pensamiento creativo, estimulación de procesos psicológicos superiores como la atención, lenguaje, aprendizaje y memoria, planeación y tolerancia a la espera.

