

## *¿Cómo guiar a nuestros hijos e hijas en el uso de las tecnologías?*

Para ningún papá o mamá es desconocido el hecho de que vivimos en una sociedad cada vez más digitalizada y que nuestros hij@s están cada día más expuest@s a las nuevas tecnologías. Es probable que incluso en algunos casos tengan más conocimiento que nosotros mismos.

A raíz de la cuarentena que nos encontramos viviendo, es un hecho que nuestros hij@s han generado más instancias de acercamiento con estas tecnologías, ya sea por temas académicos como por distracción. Es por ello que a continuación presentamos consejos para su adecuado uso en niñ@s y adolescentes:

### ✓ **Consejos de seguridad tecnológica y uso de tecnología para padres de niños hasta los 10-11 años:**

#### **1. *No le prohíba a su hij@ usar tecnología.***

Vivimos en un mundo digital. Los riesgos se pueden minimizar cuando todo el hogar está de acuerdo en normas de uso.

#### **2. *Interesarse en el mundo en línea de su hij@.***

Hable con su hij@ acerca de lo que hace en línea, muestre interés por sus preferencias. Asegúrese de estar familiarizado con las app y sitios web favoritos de su hij@.

#### **3. *¡Recuerde! Usted está a cargo.***

Usted es el padre/madre, por ende, un adulto con criterio formado. Establezca límites y considere el uso de software de control parental.

#### **4. *Cree un acuerdo de utilización de los medios en el contexto familiar.***

Cree sus propias reglas de uso de internet y dispositivos para su hogar y logre acuerdos con sus hij@s de manera que las acepten y cumplan. Puede incluir lugares designados y momentos sin uso de tecnología.

#### **5. *Ayude a su hij@ a aprender sobre privacidad.***

Enseñe a su hij@ a mantener la información personal privada en línea.

#### **6. *Ayude a su hij@ a pensar críticamente cuando esté en línea.***

Recuérdale que NO todo lo que está en la Web es cierto, ni todos en línea dicen la verdad.

#### **7. *Mantenga abiertas las líneas de comunicación.***

Es fundamental conversar regularmente con su hij@ de manera abierta sobre lo que está haciendo en línea. Trabaje junto a su hij@.

#### **8. *Esforzarse por el equilibrio en su hogar.***

Anime a su hij@ a equilibrar el tiempo frente a la pantalla, aliente en actividades que no impliquen el uso de dispositivos ni internet. Conectarse a propósito, crear y hacer tareas en línea es claramente más beneficioso que extensos periodos de tiempo de visualización pasiva.

#### **9. *Tenga en cuenta las restricciones de edad.***

Muchos sitios populares como Youtube, Instagram e incluso Facebook manejan restricciones de edad para sus usuarios y la razón es "Otorgar seguridad a los más jóvenes" Si aun así,

usted lo permite, asegúrese que mantenga sus cuentas en línea como privadas, para limitar el acceso a las personas que conocen bien.

#### **10. *Edúquese e infórmese.***

Explore recursos parentales confiables. Indague en ellos, no tenga miedo de aprender y conocer nuevos aprendizajes en este ámbito.

Recuerde además que sus hij@s aprenden del ejemplo que usted les da, por tanto, ellos notan nuestros propios hábitos digitales (distraernos constantemente con el celu, prestarle más atención a nuestras app que a ellos, responder una llamada mientras conducimos, etc.), por ello procure ser un buen modelo para ellos.

#### **✓ Consejos de seguridad tecnológica y uso de tecnología para padres de adolescentes:**

##### **1. *Apoye la vida social de los adolescentes, tanto en línea como fuera de línea.***

Actualmente es casi imposible pensar que los adolescentes no querrán o no podrán tener acceso a una vida virtual activa, y aun cuando se intenten colocar ciertas normas respecto al uso de las tecnologías, es claro sus hij@s tienen fácil acceso a ellas y que éstas les resultan llamativas. Por tanto, el trabajo de los padres y madres en esta etapa es comprender, aceptar y acompañar en este proceso.

A continuación exponemos algunas sugerencias para que puedan guiar adecuadamente las experiencias sociales en línea de los adolescentes:

- a) Discutir y modelar una forma comunicativa saludable, es decir, atender al tipo de conversaciones.
- b) Recordar a los adolescentes sobre el aspecto icónico de las redes sociales, la apariencia no es todo, frecuentemente las imágenes expresan emociones que no siempre son 100 % reales.
- c) Recuérdeles que los amigos de diferentes contextos (colegio, familia, deporte, etc.) tienen acceso a los mismos mensajes en las redes sociales.
- d) Reconozca que los adolescentes comienzan a lidiar con sensaciones sexuales. Manténgase en conversación con ellos para ayudarlos a expresar este ámbito de manera saludable. Muchas veces las redes sociales no son un buen amigo en este despertar.
- e) Fomente variedad de relaciones personales en la vida real de los adolescentes, ya que en algún momento deberá interactuar con personas diferentes y resolver conflictos propios de estas relaciones. Apoye la resolución pacífica y guíele en este aspecto.
- f) Permita que su hij@ adolescente invite amig@s a su casa, conózcalos y conozca a sus padres. Estos vínculos le serán útiles en el cuidado y atención de su hij@.
- g) Converse con su hij@ acerca de los riesgos de comentarios desafortunados en las redes sociales. Ayúdele a reflexionar sobre el impacto que sus comentarios pueden producir sobre otros y el estigma que puede generarse hacia su persona.
- h) El mejor momento para conversar con su hij@ adolescente es cuando este se muestra disponible y se lo solicite, por lo que debe siempre estar dispuesto para ello.

##### **2. *Apoye el enfoque en los intereses de su hij@.***

Esto incluye los intereses en línea, siempre y cuando éstos sean adecuados. Aliente la reflexión, el análisis, la creatividad, etc.

**3. *Fomente el enfoque en la tarea y la autoconciencia emocional.***

Algunas sugerencias serían:

- a) Enséñele cómo tomar una pausa antes de responder, tanto en la vida real como en las redes sociales (Detente-Respira-Piensa... luego Responde) con el fin de reflexionar sobre la posible respuesta y tomar la mejor decisión.
- b) Apoye el aprendizaje de focalizar y administrar la atención sobre una tarea a la vez.
- c) Fomente la buena administración del tiempo, ayúdelos a establecer metas y a descartar distracciones.

**4. *Priorice las conexiones fuera de línea.***

Los adolescentes necesitan relaciones humanas seguras que le proporcionen validación, información segura, estructura y amor.

**5. *Manténgase atento a los problemas e intervenga.***

Preste atención tanto en la vida real como en el ciberespacio y esté atento a los cambios que evidencie su hijo. Esto permitirá ayudarlo en caso que sea necesario. Intervenga con empatía, un abrazo y acoger en lugar de sancionar. Esto bajará la ansiedad y dará espacio a la comunicación.