Caja de Herramientas Nro. 2

Recursos para el autocuidado afectivo y la contención emocional en familia.

Los niños en un mundo digital

Estimada Familia:

Ponemos a vuestra disposición la "**segunda caja de herramientas"** con el objetivo de apoyarles en la obtención de recursos que les permitan acompañar mejor la observación y la tarea del sostén emocional al interior de la familia. En esta oportunidad la hemos dedicado a los niños y el mundo digital.

La tecnología digital está cambiando las vidas de los niños y sus oportunidades. Para bien o para mal, lo digital se encuentra ya en medio de nuestras vidas irreversiblemente. Para bien, porque constituye una posibilidad de aprendizaje y comunicación, y para mal porque, entre otras cosas, representa riesgos para la salud física y emocional de niños y jóvenes si no se reflexiona y pondera su uso.

Algunos datos Relevantes:

(Referencia: UNICEF. Estado mundial de la infancia: niños en un mundo digital)

Los jóvenes (de 15 a 24 años) son el grupo de edad más conectado. En todo el mundo, el 71% está en línea, en comparación con el 48% de la población total.

Los niños están accediendo a internet a edades cada vez más tempranas. En algunos países, los niños menores de 15 años tienen la misma probabilidad de usar internet que los adultos mayores de 25 años.

Los teléfonos inteligentes están alimentando una "cultura del dormitorio", y para muchos niños el acceso en línea es cada vez más personal, tiene un carácter más privado y está menos supervisado.

Las tecnologías digitales brindan oportunidades de aprendizaje y educación a los niños, especialmente en regiones remotas y durante las crisis humanitarias.

Alrededor del 29% de los jóvenes de todo el mundo, unos 346 millones de personas, no están conectados en línea.

A nivel mundial, un 12% más de hombres que de mujeres utilizó internet.

Los depredadores pueden comunicarse más fácilmente con niños desprevenidos a través de sus perfiles en las redes sociales y los foros de juego anónimos y sin protección.

Las nuevas tecnologías, como las criptomonedas y la Web Oscura, están facilitando la transmisión en vivo del abuso sexual infantil y otros contenidos dañinos, y desafiando la capacidad de las fuerzas del orden para mantenerse al día.

Aunque las actitudes varían según la cultura, los niños por lo general consultan primero con sus compañeros de la misma edad cuando detectan riesgos o peligros en línea, lo que hace que resulte más difícil para los progenitores proteger a sus hijos.

Los investigadores reconocen que el uso excesivo de la tecnología digital puede contribuir a la depresión y a la ansiedad infantil. Por el contrario, los niños que tienen problemas fuera de línea a veces pueden entablar las amistades y recibir el apoyo social en línea que no están recibiendo en otros lugares.

Adoptar un enfoque relacionado con la idea de "ni mucho ni poco, sino todo lo contrario" para regular el tiempo de pantalla de los niños, y concentrarse más en lo que hacen los niños en línea y menos en el tiempo que pasan en línea, puede protegerlos mejor y ayudarlos a aprovechar al máximo su tiempo en línea.

Nota:

Muchos de los recursos que presentamos aquí, han sido seleccionados de la página de la fundación Convivencia Digital, que te invitamos a conocer y explorar. https://convivenciadigital.cl/

¿Cuánto tiempo deben pasar los niños frente a las pantallas?

Cada día que pasa, las tecnologías van formando parte de nuestras vidas ofreciéndonos oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, comunicación y crecimiento. Sin embargo, su uso también conlleva ciertos riesgos, tanto para la salud física como el desarrollo socioemocional de nuestros hijos.

La exposición a las pantallas será positiva en la medida que esté supervisada por adultos y la actividad que se promueva; sea adecuada para la edad de cada niño y niña.

El exceso de conexión a las pantallas es considerado un problema cuando nuestro estilo de vida, especialmente nuestras relaciones familiares, se ven afectadas.

Como una manera de promover el uso beneficioso de las pantallas, los invitamos a revisar las siguientes orientaciones familiares:

Se sugiere que los niños menores de 2 años…

- No tengan contacto alguno con ningún tipo de pantallas, sean estos celulares, computadores o tablet. Su principal riesgo es desplazar a un segundo plazo el juego activo, que es fundamental para el desarrollo socioemocional, físico e intelectual de los niños.

Entre los 2 y 5 años:

- Las tecnologías pueden significar un aporte, pero sólo si es de manera muy acotada, es decir, siempre y cuando la actividad que desarrollen los niños tenga fines educativos.
- Debe ser una actividad supervisada por un adulto, que guíe el aprendizaje y converse con ellos sobre sus experiencias. Conversar sobre lo que hacen es clave para que ellos aprendan a expresar sus emociones y aprendizajes.
- El tiempo de exposición por sesión, no debe superar los 20 minutos, y no más de 1 o 2 veces por semana.

De los 5 a 8 años:

- El contacto con las pantallas aún debe ser sin conexión a internet y supervisada por adultos.
- El tiempo de exposición por sesión, no debe superar los 20 minutos, y no más de 2 o 3 veces por semana.
- Es muy importante que los niños entiendan que deben crecer y entretenerse a través del juego social, deportes y al aire libre.

A partir de los 8 años:

- Ya a esta edad, es probable que sus hijos deban hacer tareas utilizando internet, sin embargo, esta instancia siempre debe ser supervisada por un adulto que modele esta etapa inicial del proceso de adopción de las tecnologías.
- No permita el uso de redes sociales y videojuegos en línea antes en menores de 13 años, ya que es la edad mínima legal de uso.

A partir de los 13 años…

- Se recomienda el uso de teléfono celular siempre y cuando los menores: tengan la capacidad darle un uso responsable, regulado y seguro, además de necesitarlo de manera justificada.

Orientaciones para padres:
¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DIGITAL?

Todo lo que publicamos, compartimos o comentamos en internet construye la identidad digital de cada persona, la cual se verá afectada positiva o negativamente dependiendo de lo que estemos haciendo en la web.

CLAVES PARA GESTIONAR LA IDENTIDAD DIGITAL:

PROTECCIÓN DE LA IDENTIDAD:

¿Anonimato? Actualmente es posible conocer la identidad de cualquier usuario en la web por más anónimo que se crea. Las leyes de cada país pueden exigir responsabilidad por los actos cometidos, aunque el autor sea un usuario de nombre poco identificable.

En relación a la foto de perfil, es recomendable que niños menores de 13 años utilicen avatares o imágenes representativas para redes sociales y juegos virtuales, de manera que se evite la exposición de fotos personales.

En la medida que los niños van creciendo, deben aprender a gestionar sus imágenes de perfil comprendiendo que la manera en que ellos se muestren, será como el mundo los vea y valore.

USO DE LA INFORMACIÓN PERSONAL:

Los datos personales corresponden a la información que está estrechamente relacionada con la intimidad y vida privada de las personas.

Todos los usuarios, independiente de la edad, tienen responsabilidad legal sobre lo que publican, escriben, hacen o comparten en la web. Se debe tener presente que todo lo que se comparte puede terminar siendo de acceso público. Es por esto que todo debe ser cuidadosamente compartido. Las opiniones vertidas en los diferentes servicios web dan a conocer importantes características de cada persona.

En el caso de los menores de edad, la responsabilidad legal recae sobre sus padres. Los datos personales - independiente de la edad de los usuarios - tienen en sí mismos un valor económico, en la medida en que se conviertan en un factor de intercambio.

Las empresas de redes sociales analizan toda la información que comparten los usuarios a través de sus servicios y la ponen a disposición de sus clientes que les contratan publicidad, de manera que puedan dirigir la venta de sus productos a públicos específicos.

CONDICIONES DE USO DE REDES SOCIALES:

Cada red social tiene una política de privacidad y condiciones de uso preestablecida, en donde explica de qué manera la empresa utilizará los datos personales que recoge de sus usuarios y las herramientas que dispone para gestionar su privacidad.

La mayoría de los servicios web gratuitos como Facebook o Instagram, utilizan la información personal de sus usuarios de varias maneras. Por eso, es importante que los padres sepan que las redes sociales usarán siempre los datos personales de sus usuarios, aun cuando más adelante decidan eliminar su perfil.

AMISTADES Y CONTACTOS:

Para niños y jóvenes, los "amigos" o "seguidores" con quienes establecen una relación virtual en las redes sociales, pueden ser personas cercanas o desconocidas con las que comparten intereses. Por ejemplo: Nuevas amistades que se hacen en Facebook por ser fanáticos de un videojuego online de moda.

La identidad digital de un usuario está fuertemente influenciada por la identidad digital de sus amigos en la web. En este sentido, es importante que los niños aprendan a seleccionar con quienes se relacionan tanto en la vida virtual como en la vida real, evitando el contacto con desconocidos.

La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental

La nueva Clasificación Internacional de Enfermedades recoge el llamado "gaming disorder", considerado como la ludopatía. Se tratará a partir de 2022.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado este fin de semana su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en la que ha recogido por primera vez la adicción a los videojuegos. El llamado "gaming disorder" se encuentra dentro de la sección sobre "trastornos mentales, del comportamiento o del desarrollo neurológico" y va justo después del "gambling disorder", es decir, la ludopatía, con la que comparte definición y vocabulario, solo que sustituyendo la palabra "gambling" (apostar) por "gaming".

De acuerdo a su descripción, la adicción a los videojuegos lleva a un "incremento del deseo de jugar y del grado de prioridad que se le da a jugar en relación a otros intereses y actividades diarias". Los videojuegos ocupan un papel cada vez mayor en la vida de las personas adictas a ellos, que no paran ni descansan a pesar de la aparición de consecuencias negativas en el día a día de esas personas. Para que su diagnóstico sea válido han de manifestarse de manera constante algunos de los síntomas de esta conducta durante 12 meses, un período de tiempo que puede reducirse si dichos síntomas son severos.

Aunque la adicción a los videojuegos ya había sido reconocida anteriormente por la OMS, su inclusión en esta clasificación hará que sea oficial y entre en vigor a partir del próximo 1 de enero de 2022. Esto supone que aquellos países adscritos a la OMS (más de 196) deberán ir preparando distintos tratamientos y medidas de apoyo para el gaming disorder de aquí a entonces.

cierto es que desde las propias compañías de videojuegos (es el caso de Nintendo) se han venido adoptando desde hace tiempo políticas que luchan contra la adicción a los mismos.

¿Una decisión prematura?

Las reacciones de distintos representantes de la industria del videojuego no se han hecho esperar y, según informan desde Polygon, han pedido a la Organización Mundial de la Salud que reconsideren incluir la adicción a los videojuegos en la CIE-11. "La adicción a los videojuegos no se basa en pruebas lo suficientemente sólidas como para justificar su inclusión en uno de los documentos y normativas más importantes de la OMS". La Entertainment Software Association aseguró el año pasado, cuando se planteó su inclusión, que recoger en el listado la adicción a los videojuegos "trivializa de forma temeraria con problemas de salud reales como la depresión y la ansiedad social".

Entre los distintos psicólogos y especialistas consultados por la propia Polygon hay varios que aseguran que la decisión podría estar motivada por la presión de países como China y Corea del Sur, que siempre han considerado la adicción un problema real y llevan años exigiendo su inclusión sin aportar las pruebas necesarias. Varios de estos médicos consideran peligroso dar por demostrada la adicción de forma tan rápida y repentina. A pesar de ellos, lo cierto es que desde las propias compañías de videojuegos (es el caso de Nintendo) se han venido adoptando desde hace tiempo políticas que luchan contra la adicción a los mismos.

¿Cuándo es un problema la adicción a los videojuegos?

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

USO REGULADO:

Corresponde a una conducta normal, se considera un usuario capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades fuera de línea por sobre el juego online.

ABUSO:

Una conducta abusiva, se representa cuando hay uso excesivo de los videojuegos 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, entre 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, perdida 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, regulados y no diarios.
- ✓ Privilegie las actividades al aire libre y deje espacios de tiempo acotados para las actividades digitales para promover hábitos digitales saludables.
- ✓ Establezca acuerdos con otras familias
- ✓ Permita el acceso a las pantallas según la edad de sus hijos y etapa de desarrollo. Consulte antes en **www.pegi.info**
- ✓ Eduque en la libertad, ayudando a sus hijos e hijas a elegir lo que es mejor para sus vidas. Ponga atención a sus intereses, opiniones y gustos digitales para poder entenderlos mejor.

Lo que todo papá y mamá debe saber sobre TikTok

"Mi hija no usaba muchas pantallas. Un poco de Youtube desde mi celular, casi nada más.
En el colegio, empezaron a usar Google Classroom y las niñas descubrieron los chats de Google Meet. Se pusieron a conversar entre ellas y se masificó el uso de TikTok. Inicialmente, lo usaban para subir videos de bailes. Ahora, están muy preocupadas de sus seguidores y de lo que otros publican.
Acepté descargarlo porque no lo encuentro malo...
Esta semana vi que se conecta con harta gente que no conoce y cada vez que queremos que lo apague, es una pelea. Pasa harto rato pegada al celular. Hace cosas lindas eso sí. Ahora todo el curso lo usa, y si se lo quito, va a ser la única que va a quedar fuera. No quiero que la excluyan, pero me preocupa que deje de hacer cosas de niña por estar pegada viendo videos toda la tarde. Además, me da miedo que la sigan desconocidos , y que le hagan daño. No sé mucho como hacerlo para no ser la mamá bruja".

Jasmín V., mamá de Andrea (9 años)

¿Qué es TikTok?

TikTok es una red social china gratuita basada en el intercambio de videos-clips de hasta un minuto; en su mayoría musicales. Se pueden editar, añadir fondos, personalizar y compartir videos. Dispone de un sincronizador de labios que permite ver y grabarse cantando tus canciones favoritas. Es para mayores de 13 años.

¿Tiene control parental?

TikTok ofrece una sincronización de cuentas entre padres e hijos. Está disponible en la sección "Digital Wellbeing" o "bienestar digital". Es posible de programar el control del tiempo y limitar el envío y recepción de mensajes directos para usuarios entre 13 y 16 años.
El modo restringido permite filtrar contenido inadecuado, pero pese a esto, es posible que los menores accedan a videos con contenidos inapropiados para su edad y etapa de desarrollo. Pese a que los adultos instalen estos controles en los teléfonos de los niños, ellos podrán borrar la aplicación y volver a instalarla sin éstos.

¿Qué riesgos puede implicar su uso?

- Permite hacer nuevos contactos con personas desconocidas; lo que significa un riesgo para los menores.
- Pese a los filtros, siempre es posible que acceda a contenido inadecuado o sea utilizado por adultos malintencionados.
- Es altamente estimulante y su uso prolongado puede provocar desórdenes como ansiedad, estrés o adicción a internet.
- Su uso desregulado puede significar una cantidad de tiempo importante que se le resta a otras actividades que son necesarias para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

En el siguiente link puedes encontrar consejos para proteger tu cuenta de TikTok:
https://www.kaspersky.es/blog/tiktok-privacy-security/21045/

5 preguntas para conversar con los hijos sobre videojuegos

1 ¿Por qué es importante regular el tiempo de juego?

En los videojuegos y apps se asume un rol muy desafiante al iniciar cada partida. Sus potentes estímulos, activan el circuito de recompensa cerebral alcanzando altos niveles de dopamina y adrenalina en un corto tiempo. Estas sustancias son responsables de producir estados de placer y alerta, de la misma manera que lo hacen las drogas.

El exceso de conexión favorece los estados ansiosos, trastornos obsesivos, episodios de epilepsia, aislamiento social, adicción al juego, entre otros. El regular el tiempo de juego, permite además, dar espacios a otras actividades que son necesarias para el desarrollo de los integral de niños y jóvenes.

2 ¿Por qué debe respetarse la clasificación de edad al jugar videojuegos?

Cada videojuego ha sido diseñado para un público con características específicas según su edad e intereses. Se puede revisar la clasificación por edad y contenidos de cada videojuego en **www.pegi.info.**

Los videojuegos buscan promover experiencias excitantes en sus usuarios, por lo que la gran mayoría de ellos los enfrenta a situaciones violentas o expone a contenidos inadecuados.

3 ¿Por qué es importante determinar lugares de la casa y momentos del día para usar las tecnologías?

Cada familia puede determinar las normas de uso que estime conveniente para las pantallas de acuerdo a la edad y necesidad de cada uno de sus integrantes. Se sugiere promover el uso de pantallas en lugares comunes que faciliten la supervisión de adultos. Establecer horarios sugeridos de conexión, ayudará a que el uso de tecnologías no alteren otras actividades familiares como deportes, preparación de la comida, momentos de conversación, sueño, otros. Recuerde que las medidas que tome cada familia, puede afectar a toda la comunidad escolar.

4 ¿Por qué se debe supervisar el juego en línea con desconocidos?

Cualquier persona puede ser usuario de internet. Este espacio virtual, favorece el anonimato y el contacto con personas malintencionadas. A través de los videojuegos multijugadores en línea, se puede tomar contacto con muchas personas a la vez, favoreciendo el intercambio de información personal que podría poner en riesgo a niños y jóvenes sin saberlo. Es recomendable evitar el juego en línea con desconocidos y el acceso a chats de conversación con otros jugadores.

5 ¿Qué problemas legales puede acarrear el uso inadecuado de los videojuegos?

Los problemas legales más comunes en relación al uso de videojuegos hacen referencia a la piratería, suplantación de identidad, el hacking, robo de información personal, ciberbullying, delitos de connotación sexual, amenazas, entre otros.

¿Conoces los tipos de violencia que se dan en el mundo online?

La violencia digital sobrepasa los límites del respeto y tolerancia, afectando la convivencia y participación en el mundo virtual.
Identificamos las formas de violencia virtual más comunes y que afectan el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

1 Sexting
Es el intercambio de mensajes, audios, fotos o videos conocidos como "packs" con contenido sexual. La víctima no da su autorización para su difusión y queda expuesta a comentarios ofensivos.

2 Sextorsión (sexo y extorsión)
Es una forma de violencia, en el que se usa el chantaje o amenaza de publicar fotos, audios o videos íntimos de una persona a cambio de dinero o del dominio de la voluntad de la víctima.

3 Violencia online en la pareja o expareja
Es el conjunto de comportamientos para controlar, menoscabar o causar daño a la pareja o expareja, mediante el intercambio de mensajes, funas, el control de las redes sociales o webs, la apropiación de las contraseñas, amenazas e insultos o la difusión de secretos o información comprometedora.

4 Ciberacoso o cyberbullying
Es una violencia entre pares que consiste en el hostigamiento hacia una víctima a través de mensajes, imágenes, vídeos o comentarios, todos ellos con la intención de dañar, insultar, humillar o difamar.

5 Happy slapping (bofetada feliz)
Es la filmación de una agresión, ya sea física, verbal o sexual hacia una persona. Posteriormente, el registro se difunde a través de internet.

6 Exposición involuntaria a material sexual y/o violento
Una persona sin pretenderlo puede exponerse a un contenido que no es apropiado para su edad. Esto puede afectar su desarrollo y su comprensión de las relaciones personales. El material con contenidosexual y/o violento lo puede ver cualquiera en internet.

7 Incitación a conductas dañinas
Son mensajes implícitos en contenidos digitales que incitan a la autolesión. Existen webs de promoción de trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia, que explican, por ejemplo, técnicas de suicido, cómo vencer las ganas de comer, realizar cortes y mantener en secreto todos estos comportamientos.

8 Grooming o engatusamiento
Es un delito por el cual una persona adulta contacta preferentemente en las redes sociales o videojuegos a menores de edad, usando una identidad falsa, ganándose poco a poco su confianza con el propósito de pedirle favores sexuales.

11 canales de Youtube con videos educativos

Para aprender desde la casa, hemos seleccionado 11 canales de Youtube con videos educativos que vale la pena tener suscritos.

Al usar videos ten presente:

- Revisar previamente los recursos educativos que van a utilizar.
- Que los adultos acompañen a los niños para evitar que accedan a contenido inadecuados.
- Determinar objetivos claros de aprendizaje para cada video.
- Entregar instrucciones precisas sobre lo que deben hacer con el video.
- Dejar algunas preguntas que puedan responder a partir de lo aprendido en cada video.

CANALES DE YOUTUBE EDUCATIVOS

ARTE DIVIERTE
https://www.youtube.com/user/ArteDivierte/videos
Sigue los tutoriales y demos para aprender a dibujar, pintar con diferentes técnicas artísticas.

SPANGLEREFFECT
https://www.youtube.com/user/TheSpanglerEffect
El profesor Spangler cada semana comparte un video con experimentos de ciencia y física para realizar en casa.

CRASH COURSE
https://www.youtube.com/user/crashcourse/
Habilita los subtítulos en español y aprovecha estos videos educativos.

ISTE
https://www.youtube.com/user/istevideos/videos
ISTE ofrece vídeos relacionados con la incorporación de las TIC en la sala de clases.
Facilita su uso en clases invertidas y en el aprendizaje basado en proyectos entre otros.

VERITASIUM
https://www.youtube.com/user/1veritasium/featured
Canal de Youtube que busca responder preguntas de ciencia, que todos alguna vez nos hemos planteado.

Correos electrónicos del Equipó de Orientación y Convivencia Escolar:

Encargado de convivencia escolar: sbravo@colegioapumanque.cl

Orientadora: rescudero@colegioapumanque.cl

Psicopedagoga: pprieto@colegioapumanque.cl

Equipo de Orientación Colegio Apumanque

Para ver en línea

¿Qué es el ciberacoso?

https://www.youtube.com/watch?v=E235oRqubv4

Recomendaciones para el Uso Seguro de Internet y las Redes Sociales

https://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os&t=102s

MOVISTAR y "Love Story"- Excelente campaña de concientización contra el Grooming

https://www.youtube.com/watch?v=pAohWiuNPYo

Las 10 claves para usar Internet con seguridad

https://www.youtube.com/watch?v=2TferQprZ0g&t=9s

HAPPY SLAPPING O PALIZA FELIZ VIRTUAL

https://www.youtube.com/watch?v=JGoCFxnjEU8&t=60s

GLUED - ADICTO A LOS VIDEOJUEGOS

https://www.youtube.com/watch?v=mGpIBTvIicE

Ciberbullying - ¿Qué Es Y Qué Hacer?

https://www.youtube.com/watch?v=Gfsuj6wlg8Y&t=67s

Adicción a los videojuegos trastorno del juego juego patológico

https://www.youtube.com/watch?v=zQrURkmh-jw&t=139s

¿SEXTING? Piénsalo: existe riesgo de ciberbullying si la imagen se hace pública en Internet

https://www.youtube.com/watch?v=Hy9UuNNQZzk&t=19s