



Buenas prácticas tecnológicas

Lo que los padres
necesitan
saber acerca de
la tecnología

Estimados padres:

Como ustedes saben, la tecnología hoy está en todas partes. Su hijo tiene acceso a todo tipo de información e imágenes las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Si bien este acceso abre muchas puertas maravillosas, la explosión de la tecnología y los medios sociales también trae consigo nuevos desafíos.

En este folleto se examinan los diversos beneficios y riesgos que vienen con el Internet y los medios sociales. También se proporcionan consejos para asegurar que su hijo tenga una relación positiva y sana con la tecnología actual.



Buenas prácticas tecnológicas

Lo que los padres necesitan saber acerca de **la tecnología**

Tabla de contenidos

Tecnología: ventajas y desventajas	4
Tiempo frente a la pantalla y adicción a la tecnología.....	5
Redes sociales	6
YouTube, TikTok, y mas	7
Tableros de mensajes y blogs.....	8
Videojuegos.....	9
Acoso cibernético	10
Lo que usted puede hacer	12

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material
All Rights Reserved

Tecnología

Ventajas y desventajas

La tecnología disponible en la actualidad tiene muchos beneficios—e inconvenientes. Si no está seguro de cuánta libertad dar a su estudiante, piense en lo que sigue.



Las ventajas

Comunicación eficiente. Tener la capacidad de comunicarse con su hijo y que él pueda comunicarse con usted es uno de los más grandes beneficios de la tecnología. Los jóvenes también pueden mantenerse más conectados con amigos y con parientes lejanos, y construir una red de apoyo más grande.

Fácil acceso a la información. Hay noticias, información sobre el clima, e información sobre casi cualquier tema, disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Entretenimiento. Hay infinitas formas de entretenernos en línea: películas, juegos, videos, deportes. El aburrimiento rara vez es un problema cuando la tecnología está disponible.

Las desventajas

Información inadecuada y gente desagradable. El internet no distingue entre niños y adultos, lo que significa que los niños tienen acceso a una amplia gama de información que es inapropiada—y a veces perjudicial para los menores de cierta edad.

Historia incompleta. Cuando vemos las versiones editadas de la vida en línea de las personas, comenzamos a creer que nuestra propia felicidad y buenos momentos no están a la altura.

Una interrupción constante. Los teléfonos inteligentes y el acceso continuo a Internet pueden crear interrupciones incesantes, y la tentación de contestar un teléfono que suena, o de revisar mensajes de texto, mensajes de correo electrónico, y notificaciones de redes sociales, es constante.

Tiempo frente a la pantalla y adicción a la tecnología

A muchos padres les preocupa la cantidad de tiempo que sus hijos pasan usando la tecnología, incluso las repercusiones a largo plazo del tiempo frente a la pantalla. Esto es lo que necesita saber.



¿Cuánto tiempo de pantalla está bien?

Los jóvenes de hoy pasan, en promedio, de 6 a 9 horas al día consumiendo medios: ven televisión, escuchan música, navegan por las redes sociales y por Internet, y juegan videojuegos. Sin embargo, de acuerdo con los expertos, lo ideal es que los niños y adolescentes no pasen más de **dos horas** frente a la pantalla por día con fines recreativos (sin incluir el trabajo escolar).

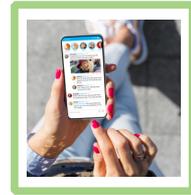
¿Qué es la adicción a la tecnología?

Casi el 80% de los adolescentes dicen que revisan sus teléfonos cada hora y más del 70% dicen que sienten la necesidad de responder de inmediato a los mensajes de texto y mensajes directos. Obtener nuevos "Me gusta" y seguidores, ver un video divertido o completar una misión en un videojuego da al cerebro una oleada de sustancias químicas que hacen sentirse bien. Esto puede conducir rápidamente al deseo de hacerlo una y otra vez, y a sentirse ansioso o incluso enojado si eso es imposible.

Tecnología y salud mental

Al considerar las desventajas de la tecnología y la cantidad de tiempo que muchos adolescentes pasan en línea, no sorprende que la investigación haya mostrado un claro vínculo entre el uso de la tecnología y la declinación de la salud mental entre los jóvenes, en especial las niñas.

Redes sociales



Los jóvenes generalmente usan las redes sociales para divertirse, entretenerse y como una manera de conectarse con sus amigos. Sin embargo, las redes sociales presentan oportunidades que los padres deben conocer y vigilar.

Plataformas que debe conocer

Facebook. Aunque hoy en día es menos popular entre los jóvenes, Facebook sigue siendo la plataforma de redes sociales más popular.

Instagram es una plataforma popular para compartir fotos y videos.

Snapchat. Más popular para filtros de fotos divertidos e historias y conversaciones que desaparecen, Snapchat es el favorito de los jóvenes.

Twitter es conocido como un sitio de redes sociales de “microblogging”, porque los tweets están limitados a 280 caracteres sin una suscripción pagada.

Qué vigilar

Los usuarios de las redes sociales pueden ver fácilmente fotos y videos inapropiados; asimismo, los jóvenes pueden interactuar con extraños en secciones de comentarios y con mensajes directos.

También se ha demostrado que ver sólo los mejores y más emocionantes fragmentos de la vida de otras personas tiene repercusiones negativas en la salud mental de los jóvenes, en especial de las niñas.

Aplicaciones de mensajes de texto y chat

Muchas aplicaciones de mensajes de texto y chat, como Kik y WhatsApp, permiten la mensajería anónima. A menudo carecen de controles parentales sólidos, lo que las convierte en aplicaciones populares—y riesgosas—para los adolescentes.

YouTube, TikTok, y mas



Las plataformas para compartir videos como YouTube y TikTok son populares para entretenimiento, educación y más. Con un flujo constante de contenido generado por el usuario al alcance de los jóvenes, ellos a menudo pasan mucho tiempo en estas plataformas.

Plataformas que debe conocer

YouTube. Una de las plataformas de video más populares en todo el mundo, YouTube facilita la visualización de videos en línea sobre una amplia variedad de temas. Los usuarios pueden ver y comentar los videos subidos por el usuario, y cargar los suyos propios.

TikTok es la fuente de numerosos videos, tendencias y desafíos virales. TikTok presenta videos cortos (que van de 15 segundos a 3 minutos) en una amplia variedad de géneros, muchos de los cuales involucran música, comedia y/o baile.

Facebook e **Instagram** también presentan videos muy cortos subidos por usuarios, llamados Reels.

Qué vigilar

Si bien los Términos de servicio (TOS) de estas plataformas prohíben la violencia explícita, el contenido sexual y el discurso de odio, aún presentan una gran cantidad de contenido inapropiado e información errónea.

También hay cada vez más evidencia de que ver continuamente videos cortos como TikToks y Reels proporciona una oleada de sustancias químicas al cerebro que hacen sentirse bien, y que a su vez hacen que el espectador quiera ver más y más.

Tableros de mensajes y blogs



Los tableros de mensajes y los blogs son una forma popular de ser creativo, compartir ideas y encontrar personas con ideas afines. No obstante, estos sitios web y aplicaciones suelen ser anónimos, lo que puede crear un entorno tóxico o peligroso.

Plataformas que debe conocer

Reddit es un sitio de contenido generado por el usuario, que presenta noticias, videos, fotos y publicaciones en tableros de mensajes.

Usuarios de **Imgur** pueden publicar y comentar imágenes y gifs (sucesiones cortas [bucles] de imágenes en movimiento).

Tumblr es un sitio de blogs y redes sociales que permite a los usuarios seguir y comentar los diferentes blogs que les interesan.

4Chan es una comunidad de tableros de mensajes por completo anónimos, que no requiere un nombre de usuario ni un inicio de sesión para participar. 4Chan, que a menudo contiene pornografía, racismo y sexismo sin moderación, nunca es apropiado para los jóvenes y puede ser peligroso para quienes acceden a él.

Qué vigilar

Si bien los blogs y los tableros de mensajes pueden parecer una excelente manera para que los adolescentes interactúen con otras personas con quienes comparten intereses comunes, la exposición a contenido inapropiado, ideas perjudiciales y personas malintencionadas siempre es un riesgo. Es importante saber en qué comunidades está participando su hijo en línea.

Videojuegos



Los videojuegos son una forma popular de diversión, e incluso pueden ayudar a mejorar las habilidades para resolver problemas, y la destreza. Sin embargo, hay cosas que los padres necesitan conocer para asegurarse de que sus hijos estén jugando de manera inteligente y segura.

Tipos de videojuegos

Los juegos de consola se juegan en sistemas como X-Box, PlayStation y Nintendo. Muchos de estos juegos tienen un componente en línea que cuesta una tarifa adicional mensual o anual. Existe una amplia variedad de juegos de consola, muchos de los cuales sólo son apropiados para adultos.

Los juegos de PC se juegan en una computadora; de modo similar a los juegos de consola, a menudo tienen un componente en línea que permite jugar con otros, incluso extraños.

Los juegos móviles se juegan en un dispositivo móvil, como un teléfono o tableta; son en especial populares entre los niños.

Qué vigilar

Muchos videojuegos tienen contenido inapropiado, incluso violencia, lenguaje para adultos y contenido sexual. Casi todos los videojuegos también brindan la oportunidad de jugar e interactuar con extraños.

Clasificaciones y contenido

Clasificaciones se encuentran en la parte posterior de los estuches de los videojuegos, junto con descripciones de contenido más detalladas. Visite esrb.org para obtener más información. Las clasificaciones y la información de contenido de los juegos móviles se encuentran en las tiendas de aplicaciones.

Acoso cibernético

Acoso cibernético es el uso de dispositivos de comunicación electrónicos para hostigar, amenazar o intimidar a otros.



Cómo es el ciberacoso

El acoso cibernético incluye hacer publicaciones y comentarios groseros, difundir rumores, publicar fotografías hirientes o vergonzosas de otra persona, o incluso acoso descarado.

El ciberacoso puede ser en particular perjudicial porque, a diferencia del acoso que ocurre frente a frente, puede suceder en cualquier lugar y en cualquier momento, incluso cuando la persona a la que se dirige está en casa, donde debiera sentirse segura.

Qué pueden hacer ustedes

- ▶ Hablen con su hijo sobre lo que ha sucedido, pero no hagan conclusiones precipitadas. Pueden estar inclinados a ver a su hijo como el “blanco/víctima” que es inocente de cualquier acto ilícito—lo cual en realidad puede ser cierto. Sin embargo, para proporcionar el mejor apoyo para su hijo, ustedes necesitan saber toda la historia.
- ▶ Lean los comentarios en línea, imprímanlos y guárdenlos (por si se necesitan como evidencia). Escuchen a su hijo, apóyenlo y comenten juntos cómo manejar mejor la situación.
- ▶ Ustedes son los defensores de su hijo. Pónganse en contacto con el consejero de su hijo y soliciten ayuda.
- ▶ Hablen con su hijo acerca de cómo defenderse y no dejarse pisotear sin ponerse en riesgo—y asegúrense de que sepa a quién recurrir para obtener apoyo.
- ▶ Trabajen para ayudar a su hijo a fortalecer su sentido de identidad a fin de minimizar el daño emocional de las palabras hirientes. Si les preocupa el bienestar psicológico de su hijo, consideren ponerlo en contacto con un consejero o terapeuta.

Esté consciente

Los adolescentes a menudo no les dicen a sus padres que están siendo acosados porque tienen miedo, se sienten avergonzados, o les preocupa que sus padres reaccionen de manera exagerada o que el "bravucón" vaya a tomar represalias. Si ven alguno de los siguientes signos, pregunten a su hijo si alguien lo está molestando en la escuela o en línea:

- ▶ más ansioso, callado, inseguro
- ▶ no quiere ir a la escuela
- ▶ una caída de las calificaciones
- ▶ aislamiento o depresión



Si su hijo está acosando a otro

Si le han informado que su hijo puede estar incurriendo en acoso en persona o cibernético, es posible que usted se resista a creer que sea cierto. Sin embargo, los jóvenes, incluso los que parecen saber más, toman malas decisiones de vez en cuando.

Si parece ser que su hijo ha incurrido en acoso cibernético, consideren poner en práctica las siguientes medidas:

- ▶ Haga preguntas para ayudar tanto a usted como a su hijo a comprender lo que estaba tratando de lograr y por qué. Anime a su hijo a ponerse en el lugar de la otra persona y comente el daño que puede causar el ciberacoso.
- ▶ Comenten cómo su hijo puede enmendar sus acciones, o reparar el daño que estas acciones pueden haber causado.
- ▶ Concienticen a su hijo de la responsabilidad. Explíquense que el uso de los medios sociales y la tecnología son privilegios, no derechos, y consideren limitar temporalmente el uso que su hijo haga de la tecnología.
- ▶ Si les preocupa que pueda haber problemas subyacentes de mayor importancia que impulsen la conducta de su adolescente, consideren ponerlo en contacto con un consejero o un terapeuta.

Lo que usted puede hacer

Hable sobre ser inteligente y seguro

- ▶ Hable con su hijo acerca de qué información es apropiado (e inapropiado) compartir en línea y en las redes sociales. No dude en hablar sobre los peligros de enviar fotos o videos sexualmente explícitos a otra persona (sexting).
- ▶ Recuerde a su hijo que es posible que las personas en línea no sean quienes dicen ser, y que nunca comparta información personal en línea (como su número de teléfono, dirección, nombre de la escuela o lugar de reunión favorito).
- ▶ Asegúrese de que su hijo comprenda que cuando envía un mensaje o publica una foto, se vuelve permanente. Esto significa que alguien siempre tendrá acceso a ese material.
- ▶ Discuta la importancia de ser respetuoso y amable con los demás en línea. También recuerde a su hijo que nunca ponga nada en línea que no le gustaría que viera un padre, un maestro, un funcionario de admisiones de universidad, o un empleador potencial.

Manifieste interés

Aproveche los intereses y la experiencia de su hijo. Pida a su hijo que le muestre algunos sitios web y aplicaciones populares, y que comparta algunos de sus favoritos con usted. Esta es una excelente manera de permanecer conectado, mantenerse al día con la tecnología y vincularse con su hijo.



Proporcione estructura y establezca límites

- ▶ Si se les deja solos, muchos jóvenes pasarán horas y horas con sus dispositivos electrónicos. Tenga un diálogo abierto sobre cuánto tiempo debe pasar su hijo con la tecnología y cuánto tiempo cree que es justo, pero siéntase cómodo al saber que usted tiene la última palabra.
- ▶ Sepa qué aplicaciones está usando su hijo y qué juegos está jugando, y con qué frecuencia. Insista en la transparencia.
- ▶ Si no confía plenamente en que su hijo sea transparente con usted acerca de cómo usa la tecnología (no porque no sea confiable, sino porque el contenido inapropiado es muy fácilmente accesible en línea), existen formas de vigilar y limitar el uso del teléfono celular y actividades en línea. Por ejemplo, puede consultar el historial de navegación de su hijo para ver qué sitios ha visitado.

Si necesita ayuda con los controles parentales, comuníquese con su proveedor de teléfono o de Internet, o busque en línea “controles parentales”.

Establezca horas para desconectar

Insista en que todos los dispositivos de comunicación estén apagados y guardados durante la cena y otros momentos familiares. Para ayudar a su hijo a relajarse para ir a la cama, establezca un momento en la noche en el que su hijo deba dejar de usar la tecnología, en circunstancias ideales una hora antes de que se duerma.



La tecnología debe ser un privilegio

Su estudiante sólo debe tener acceso a juegos en línea y dispositivos electrónicos si está cumpliendo con los estándares de usted en el hogar (quehaceres domésticos y tareas escolares) y en la escuela (calificaciones, conducta y asistencia).

Vigile el uso

- ▶ Si está vigilando a su hijo, es mejor ser honesto al respecto. Recuérdele que no está tratando de entrometerse, sino que una de sus obligaciones como padre es protegerlo y garantizar su salud y seguridad.
- ▶ Haga preguntas a su adolescente, tales como:
 - “¿Qué tipo de cosas publicas en línea?”*
 - “¿Estás usando la configuración de privacidad?”*
 - “¿Está bien si reviso tus cuentas?”*
 - “¿Puedes mostrarme las aplicaciones que usas?”*
- ▶ Hable con su hijo adolescente sobre cómo las redes sociales nunca pintan una imagen precisa y por qué su hijo nunca debe comparar su vida cotidiana con los mejores momentos de otra persona.
- ▶ Considere crear un contrato de tecnología/internet que establezca las expectativas de usted para el uso de dispositivos electrónicos por parte de su adolescente. Puede encontrar ejemplos de contratos en línea, o crear uno propio.



Espere resistencia

A menudo los jóvenes se resisten, a veces obstinadamente, a que se les impongan límites sobre la tecnología. Esta resistencia puede adoptar diversas formas. Puede ser una rabieta ruidosa, la ley del hielo, o declaraciones emocionalmente manipuladoras/provocadoras de culpa como: “ninguno de los padres de mis amigos está haciendo esto”.

Si enfrenta una fuerte resistencia en respuesta al establecimiento de límites sobre la tecnología, es importante tener en cuenta lo que sigue:

- ▶ Es probable que su adolescente tenga una relación poco saludable con la tecnología.
- ▶ No importa cuán enojado esté su hijo o cuánto se queje, usted no necesita reaccionar. De hecho, es mejor dejar que la ira se consuma por sí sola en lugar de participar en la batalla. Con el tiempo, las muestras de ira cesarán, pero sólo cuando su hijo adolescente se dé cuenta de que una conversación tranquila funciona mejor.

Imponga consecuencias

Su hijo adolescente debe entender que el uso inapropiado y/o excesivo de la tecnología enfrentará límites sobre los dispositivos y/o el tiempo de permanencia en línea. Dependiendo del problema, puede quitar un dispositivo a su adolescente durante cierto tiempo, limitar el uso de un dispositivo a ciertas horas del día y/o agregar controles parentales.

Si retira privilegios a su hijo, escriba un plan que aclare cuándo puede recuperarlos y qué debe hacer para lograrlo.

Sea un buen modelo a seguir

Los padres pierden el derecho a predicar y sermonear si no muestran el autocontrol y la autodisciplina que esperan de sus hijos. Si su rostro está enterrado en sus dispositivos en lugar de interactuar con sus seres queridos, carece de credibilidad. Reserve su uso en línea para momentos específicos y, cuando sea posible, trate de usar sus dispositivos cuando no esté en compañía de sus hijos.



Si tiene preocupaciones serias

Si nota comportamientos o cambios en su hijo que le preocupen, asegúrese de actuar. Si en algún momento le preocupa que el uso que su hijo hace de la tecnología esté perjudicándolo, asegúrese de hablar con él sobre sus preocupaciones. Si sus conversaciones no conducen a un cambio notable, no dude en comunicarse con un profesional capacitado (consejero/terapeuta) para que lo ayude a comprender el problema y diseñar un plan.

Palabras de cierre

La tecnología no es naturalmente buena o mala. Es como la hacemos. Si establecemos límites, brindamos orientación y tenemos líneas de comunicación abiertas, nuestros hijos aprenderán los límites adecuados y crecerán sanos y fuertes.



Buenas prácticas tecnológicas

Lo que los padres necesitan saber acerca de la tecnología

WOODBURN PRESS

woodburnpress.com

Item 166-S