**BIENESTAR DIGITAL DE LOS NIÑOS - PAPEL DE LOS PADRES**

Nuestro bienestar general está determinado por las experiencias físicas y emocionales que tenemos a diario. Como la tecnología sigue siendo una parte tan importante de nuestras vidas, desde la forma en que representamos quiénes somos hasta las interacciones que tenemos con los demás, también tiene un impacto en nuestro bienestar y salud mental. Esto se suele denominar "bienestar digital" o "bienestar en línea".

Se trata esencialmente de tener una conciencia de cómo la convivencia en línea puede hacernos sentir y cuidar de nosotros mismos y de los demás cuando estamos en línea. Esto puede incluir reconocer el impacto que puede tener estar en línea en nuestras emociones, bienestar mental e incluso en nuestra salud física y saber qué hacer si algo sale mal.

Nuestro bienestar digital puede verse influido por las elecciones que hacemos en línea, el contenido que vemos, las interacciones que tenemos con los demás e incluso cuánto tiempo dedicamos a la tecnología y al Internet. Los informes han encontrado que aquellos que pasan mucho tiempo en línea tienen más probabilidades de ver contenido molesto, recibir comentarios abusivos o enviar contenido inadecuado a otros.

La tecnología y el Internet deben estar allí para mejorar y simplificar nuestras vidas en lugar de ser una causa de distracción, preocupación o malestar. Sin embargo, no todas las experiencias en línea son positivas para los jóvenes y esto puede tener un impacto negativo en cómo se sienten sobre sí mismos, sus amistades y relaciones, e incluso en cómo ven el mundo en general.

Los chicos y chicas se han convertido en usuarios cada vez más independientes de la tecnología y de Internet, y muchos de ellos poseen sus propios dispositivos. Su uso en línea consistirá en muchas de las mismas actividades que los niños más pequeños (juegos, ver contenido de video), pero pueden tener acceso independiente al contenido destinado a una audiencia mayor y comenzar a explorar el uso de las redes sociales en plataformas como Snapchat e Instagram. Este acceso al contenido en línea destinado a usuarios mayores y el deseo de independencia al conectarse puede significar que corren un mayor riesgo de ver contenido inapropiado, preocupante o molesto que podría afectar su bienestar digital.

**Cinco consejos principales para apoyar a los niños en línea**

1. **Discuta cómo el uso de la tecnología nos hace sentir.** En familia, analice cómo el uso de la tecnología y la conexión en línea pueden hacer que se sienta. Discuta cómo sabe que ha estado en línea durante demasiado tiempo, considerando los factores físicos, emocionales y de nivel del dispositivo, por ejemplo, dolores de cabeza, mal humor, batería del dispositivo ahora baja.
2. **Asigne un propósito a la tecnología**: es importante que utilicemos la tecnología para un propósito en lugar de involucrarnos inconscientemente con ella, lo que puede llevar a un uso prolongado. Un buen ejemplo de esto sería usar una tablet para encontrar una receta en línea y luego dejarla para cocinar en lugar de buscar una receta y terminar desplazándose sin fin por las páginas perdiendo el punto principal.
3. **Establezca límites:** cree un conjunto de reglas o límites para ayudar a mantener segura a toda su familia en línea. A esta edad, los niños pueden contribuir con sus propias ideas para el uso seguro de la tecnología y pueden responder de manera más positiva a las reglas que se han creado en asociación con ellos.
4. **Use los controles de los padres:** haga uso de los controles disponibles para asegurarse de que Internet sea un espacio más seguro para que su hijo explore. Puede configurar el control parental en los dispositivos, en la conexión a Internet de su hogar e incluso en una red de telefonía móvil. Visite Internet Matters para obtener información más detallada por servicio, aplicación y dispositivo. Recuerde que los controles parentales deben formar parte de un enfoque más amplio para mantener a los niños seguros en línea y no ser utilizados como un reemplazo para la discusión y la participación.
5. **Brinde apoyo:** es importante que los niños sepan a quién acudir para obtener apoyo y que se sientan escuchados y apoyados si alguna vez algo les preocupa o les molesta en línea. Asegúrese de que los niños sepan quiénes son todos los adultos de confianza a quienes pueden pedir ayuda, ya sea en casa o en la escuela.
6. **Manténgase informado:** es importante que sepa qué hacer o dónde acudir para averiguar si alguna vez su hijo necesita ayuda con algo que le preocupa o molesta en línea.

**Ideas para iniciar una conversación**

Una manera simple y efectiva de involucrarse en la vida en línea de su hijo es a través de la discusión y un diálogo abierto. Esta es la mejor manera de ayudar a su hijo a acceder a los increíbles recursos que Internet tiene para ofrecer mientras los mantiene seguros en línea.

* ¿Para qué te gusta usar la tecnología?
* ¿Qué cosas te hacen feliz cuando usas la tecnología?
* ¿Qué cosas te hacen sentir infeliz / enojado / triste cuando usas la tecnología?
* ¿Cuánto tiempo crees que pasas usando tecnología cada día / semana? ¿Cuánto tiempo crees que deberías gastar usando la tecnología cada día / semana?
* ¿Qué sucede cuando has estado usando la tecnología durante demasiado tiempo? a tu cuerpo? a tu humor? a tu dispositivo?

Fuente: https://www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/digital-wellbeing/7-11-year-olds-