



FORMAS SALUDABLES DE UTILIZAR LA TECNOLOGÍA

Es importante que enseñemos a los niños y niñas a usar la tecnología de manera saludable y a desarrollar las habilidades y hábitos que los convertirán en ciudadanos digitales exitosos. El Departamento de Apoyo Estudiantil desea compartirles cómo hacer que la tecnología funcione para su familia; desde niños de 3 años que parecen entender los dispositivos mejor que nosotros hasta adolescentes que necesitan algo (pero no demasiada) libertad.

Balance ☀️

La tecnología llegó para quedarse y puede empoderar a los niños de todas las edades, con herramientas para ayudarlos a aprender de manera divertida y atractiva. Al mismo tiempo, debemos pensar en la posibilidad de que accedan a contenido inapropiado en línea y el impacto de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla en un desarrollo saludable. Consideren los siguientes escenarios:

- Los niños se quejan de que están aburridos o infelices cuando no tienen acceso a la tecnología
 - Se produce mucha resistencia cuando se establece límites de tiempo de pantalla
 - El tiempo frente a la pantalla interfiere con el sueño, la escuela y la comunicación cara a cara
- Si nota estos comportamientos en el hogar, es hora de encontrar una relación más equilibrada con la tecnología, comenzando por renegociar el acceso de su hijo a ella.

Calidad 💡

Es importante que evaluemos la calidad de las interacciones digitales de nuestros hijos. Pregúntese regularmente:

- ¿Están accediendo a contenido apropiado para su edad?
 - ¿Son seguras las aplicaciones que están usando? ¿Las aplicaciones permiten la interacción con extraños?
- ¿Se tiene la edad suficiente para usar las redes sociales? Esto también depende de sus propias reglas en casa. Instagram y Snapchat sugieren una edad mínima de 13 años, por ejemplo.
- La calidad también se aplica al tiempo. ¿Existen momentos libres de tecnología en el día?

Modelos a seguir ★

Casi la mitad de los padres en un estudio informaron que la tecnología interfiere con las interacciones con sus hijos tres o más veces en un día típico. Practicar y demostrar el uso consciente de la tecnología nosotros mismos será la mejor manera de enseñar a los niños a desconectarse. Momentos clave para mantenerse desconectado:

- Durante la recogida o entrega de la escuela. ¡Aquí es cuando es más probable que comenten sobre su día!
- Después de volver a casa del trabajo para volver a conectar con su familia
- Durante las comidas, incluso cuando salen a cenar fuera de casa
- Durante los viajes al parque o las vacaciones cuando la atención se centra en el tiempo en familia
- Mientras manejamos

Reglas ✓

Como familia, probablemente discutan las tareas y responsabilidades y escuchen la opinión de todos. El uso de la tecnología debe adoptar el mismo enfoque, de modo que todos estén de acuerdo con las expectativas. Es menos probable que los niños y adolescentes rechacen las reglas si tienen un papel en su creación.

Controles parentales 🛡️

Adquieran el hábito de verificar las clasificaciones de edad. Esto se aplica a películas, juegos y otras aplicaciones. Los controles parentales integrados en Windows (Microsoft Family) y Mac (Parental Controls) pueden ayudarles a establecer límites de tiempo y también limitar el uso de aplicaciones y web.

Acoso cibernético 🚫

Es esencial mantener la conversación con nuestros niños y adolescentes sobre los peligros y beneficios de la tecnología. Es importante visitar este tema periódicamente para mantener abiertas las líneas de comunicación sobre seguridad cibernética; a medida que sus hijos crezcan, los problemas a los que se enfrentarán seguirán cambiando.

- Haga preguntas abiertas como "¿qué piensas de" o "cuéntame sobre"?
- Hable sobre las 4P (por sus sigas en inglés): privacidad, depredadores, pornografía, ventanas emergentes (pop-ups).
- Infórmese sobre sus amigos en línea: ¿quiénes son?
- Recordemos en casa que no se debe dar ningún dato personal ni publicar información que no quisiéramos que TODOS supieran.
- Sean sinceros: háganles saber que puede y que investigará archivos, actividades en línea, revisar publicaciones, etc.

¿Tienes alguna pregunta o comentario? ¡Estamos aquí para apoyarte! Comunícate con el Departamento de Apoyo al Estudiante en:

mmadden@britishschoolquito.edu.ec

sleon@britishschoolquito.edu.ec

fbarriga@britishschoolquito.edu.ec