

GUÍA DE AUTOCUIDADO DIGITAL PARA FAMILIAS

Introducción

Desde Fundación Ilumina Sueños queremos invitar a las familias de escolares para embarcarse en esta aventura al mundo digital en el cual se movilizan cotidianamente nuestros niños, niñas y adolescentes.

La presente guía le entregará estrategias de acompañamiento parental como adulto responsable en el manejo de plataformas digitales y los riesgos que contienen.

Siendo nuestro objetivo que las familias puedan preservar un uso seguro de la tecnología tanto para la familia como para el o la estudiante que acompañará en esta aventura digital.



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

El impacto de las plataformas digitales

Las redes sociales y los videojuegos son plataformas digitales que permiten la comunicación inmediata entre usuarios, crear perfiles y publicar contenido con fines de entretenimiento. Entre las más populares podemos encontrar:



Instagram



Discord



WhatsApp



Roblox



Tik Tok



YouTube



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

¿Cuales son los aportes de los juegos y RR.SS?

PROS

Seguir a artistas o influencers para recibir o compartir contenido de interés con otras personas.

Conexión social: Nos permiten conectarnos con amigos y familiares e inclusive con el mundo.

Creatividad: Entrega herramientas para la máxima expresión artística posible mediante música, imágenes, videos.

Entretenimiento: Ofrecen una amplia gama de contenido divertido desde memes hasta tutoriales e incluso bailes.

CONTRAS

Limita la comunicación en persona y reduce la oportunidad de salir a jugar o conversar en espacios físicos.

Comparación social: Ver vidas aparentemente perfectas puede generar sentimientos de ansiedad, frustración o envidia.

Presión estética: La exposición a estándares de belleza o vida poco realistas, lo que puede afectar negativamente la autoestima.

Adicción / distracción: Las redes sociales pueden ser adictivas respecto a su consumo.



¿QUÉ PUEDE PASAR SI NO REGULAMOS EL TIEMPO EN PANTALLA?

1. **Trastornos del sueño:** Dificultades para conciliar el sueño, se muestra irritable al despertar, despierta cansado, dificultades para respetar horarios de sueño, se muestra somnoliento o con dificultad para mantenerse despierto/atento



2. **Ciber-adicción:** Expresa frustración frente a la restricción del uso de la tecnología, dificultad para controlar el impulso de ver la pantalla de manera recurrente, dificultades para mantener la atención en tareas académicas o percibir placer en otras actividades de recreación.



3. **Salud mental:** El uso desmedido de pantallas puede aumentar el riesgo de padecer trastornos emocionales como la depresión y ansiedad generalizada; e incluso reduce las capacidades de socialización con pares o la misma familia.



¿A QUÉ RIESGOS DIGITALES NOS ENFRENTAMOS?

En tanto los niños, niñas y adolescentes navegan por internet, pueden encontrar diversos riesgos digitales que pueden exponer y arriesgar su integridad.

Entre los que podemos encontrar:

1. Perfiles Falsos: Medio de engaños y manipulación para recopilar datos personales u organizar encuentros con menores de edad.

2. Ciberbullying: Acoso y agresiones en las plataformas digitales mediante insultos u ostigamiento.

3. Estafas: Ofertas atractivas como dinero virtual o muchos seguidores a cambio de información personal o bancaria de los padres

4. Contenido inapropiado: Exposición repetitiva a contenido de adultos de indole sexual y/o violento

5. Violación de la privacidad: Interacción textual o por llamada constante sin consentimiento.

6. Suplantación de identidad: Robo de información personal del menor de edad para editarla y exponerla con fines de acoso o chantaje



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

TIPS DE ACOMPAÑAMIENTO Y SUPERVISIÓN PARENTAL

La actual realidad está repleta de nuevas tecnologías que requieren de mayor supervisión parental debido a su complejidad y el impacto que provocan en el desarrollo vital.

Por lo que les entregamos las siguientes recomendaciones para acompañar y supervisar la actividad digital.



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO PARENTAL

Para construir estos espacios de acompañamiento y supervisión se sugiere:



- Educar sobre la importancia de acordar en familia reglas que protejan un goce y uso saludable de las pantallas.

- Explicar que la supervisión se basa en la preocupación

- Determinar si estas conversaciones pueden ser compartidas en familia o en privado con el niño/a o joven según su comodidad.



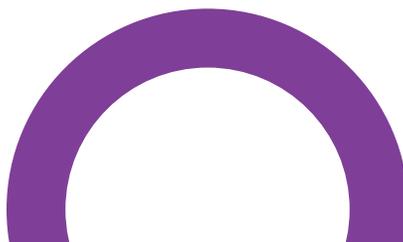
FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

•Poner atención a sus interés por lo que ocurre en su entorno digital, invitándolo a compartir sus temas de interés o novedades que llamen su atención.



“Me enganché con un canal de YouTube que enseña a reciclar ropa, hace mucho tenía ganas de aprender”

“Encontré un tik toker que comparte tips de maquillajes sin descuidar la piel, me pareció increíble”



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

COMO CONFIGURAR LA SUPERVISIÓN PARENTAL

PASO A PASO



Android



IOS

1. Entrar a ajustes



2. Pulsar la sección de bienestar digital y control parental

3. Aparecerán gráficos de tiempos empleados según las aplicaciones que más se usaron

1. Entrar a ajustes



2. Pulsar la sección de "Tiempos de uso"

3. Aparecerá una gráfica con los días de la semana y el tiempo dedicado al celular

4. Podrá acceder a opciones para administrar el uso de aplicaciones.



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

ACORDAR HORARIOS DE TIEMPO Y USO DIGITAL

Se sugiere limitar el tiempo digital de la siguiente manera:

- 1 a 2 horas como máximo de manera continua.

- Distribuir el uso de pantallas entre los tiempos para deberes académicos y otras actividades de recreación.

- Acordar no usar celular en las horas de comida

- Es importante ser respetuoso de las reglas consensuadas

- El cumplimiento de las normas de uso tecnológico por parte de los adultos marcará la pauta a seguir por los más jóvenes y así construyan una relación sana con las pantallas.



CONTENIDOS A PRIORIZAR O LIMITAR

Se recomienda revisar la calidad del contenido en cuánto beneficia el bienestar, aprendizaje u otra cualidad que aporte al desarrollo. Entre las cuales pueden ser:

•Contenidos que inviten a desarrollar habilidades como el baile o el dibujo, por sobre aquellos que generan pasividad o inmovilidad del niño/a o joven.

•Contenidos que sean coherentes con las prioridades y valores de la familia.

•Acompañarlos y supervisarlos especialmente en contenidos nuevos para comprender su mensaje y cuán apropiado es.



FUNDACIÓN
ILUMINA
SUEÑOS

REFLEXIÓN FINAL

La Fundación Ilumina Sueños espera haber sido de ayuda para usted con esta guía de autocuidado digital para familias.

El desafío que representa para las familias chilenas los intereses digitales de las infancias y adolescencias nos ha traído la oportunidad de aprovechar estas mismas plataformas como una invitación para conectarnos y compartir más cercana a ellos.

Siendo nuestro papel como adultos responsables a convertirnos en sus guías virtuales para aprovechar al máximo la tecnología y gozar la experiencia de manera segura y saludable

RECUERDA:
"LO VIRTUAL, ES REAL"

