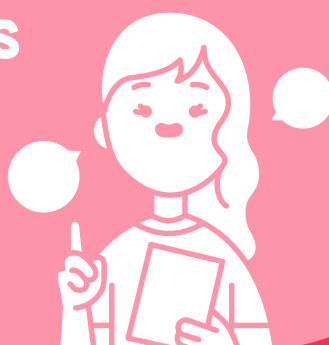


## ¿CÓMO PROMOVER EXPERIENCIAS DIGITALES POSITIVAS?

Las tecnologías digitales son parte de la vida de niños y niñas. En los ambientes digitales socializan, se recrean, se educan y practican habilidades que requerirán como ciudadanos y ciudadanas del siglo XXI.

### PADRES, MADRES Y CUIDADORES

Debemos acompañar –o mediar– sus interacciones digitales para potenciar una experiencia positiva que promueva oportunidades de desarrollo personal y disminuya los riesgos.



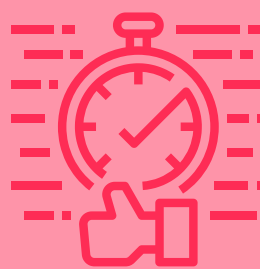
### ¿QUÉ HACER?

El poner el bienestar y desarrollo como lo prioritario nos debe hacer resguardar las prácticas y actividades que contribuyen a un desarrollo saludable integral en esta etapa de la vida: suficientes horas destinadas al sueño, una alimentación balanceada, actividad física 4 a 6 veces por semana, socialización presencial a diario con otras personas.

SI SU INTERACCIÓN DIGITAL NO LE PERMITE REALIZAR ESAS ACTIVIDADES, SIGNIFICA QUE EL EQUILIBRIO POSITIVO NO SE ESTÁ LOGRANDO.

### TIEMPO DE CALIDAD

Más que contar el tiempo que están en las pantallas, es necesario resguardar horas para las prácticas que sí deben estar haciendo: **socializar, dormir, comer saludable y realizar actividad física**.



### EL DIÁLOGO ES LA MEJOR HERRAMIENTA PARA ACOMPAÑARLOS

Todas las aplicaciones, juegos y softwares son creados por personas, entonces podemos criticarlas y conversar sobre si los objetivos de la aplicación se alinean con los de nuestra familia.



**Apoya tu acompañamiento** con apps de “control parental”, como Google Family u otros. Recuerda conversar con ellos y ellas sobre este apoyo, aprovecha la conversación para hablarles de la importancia de cuidar la **privacidad**.

La importancia de acompañar en el uso del **correo electrónico** radica en que este es el primer paso para la creación de una **identidad digital** y es desde este que se accede a Google Play o App Store, se requiere para crear perfiles en redes sociales o ser parte de juegos en línea.

**0-5 años:** Todos los dispositivos que usa están bajo el dominio de tu correo electrónico.

**6-12 años:** Creación de su propio correo electrónico vinculado al tuyo.

**13 años y más:** Uso autónomo del correo electrónico bajo supervisión conversada.



# CONSEJOS

Para promover un equilibrio en pro de un desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes a tu cargo:

- 1. Crea contenido digital con él/ella, acompáñalo.** Prueba grabar vídeos, hacer fotos o hacer un reto. Habla del contenido que hicieron y que tome conciencia de que quedará por siempre en internet. Esto permite a niños y niñas entender que cada uno va dejando un rastro en internet que le permite a los demás saber sobre ellos y ellas.



- 2.** Recuerda que solo evitar la participación en ambientes digitales de los niños y niñas en edad escolar no necesariamente les previene de los riesgos asociados, pero sí les puede restar de algunas oportunidades de desarrollar las habilidades que demanda el siglo XXI. Tal como niños y niñas se van haciendo más autónomos en cómo moverse en la calle, también **deben ir adquiriendo autonomía** para movilizarse en el ambiente digital.



- 3.** Su autonomía y **capacidad de poner límites es progresiva**, por lo que la libertad de consumir contenido en internet también debe serlo. **0- 5 años:** Tú escojes el contenido que él o ella ve. **6-12 años:** Tú facilitas el acceso a plataformas (YouTube Kidz, Disney+) con filtros mediáticos. **13 años y más:** Ellos y ellas seleccionan las plataformas, tú acompañas desde el interés por conocer sus gustos.



- 4.** Dependiendo de la edad, se recomienda el uso de pantallas en **espacios comunes y un monitoreo cercano** que se puede ir relajando a medida que crecen.

- 5.** Tú eres el referente en el uso de tecnologías, utilízalas como quieres que ellos las utilicen p.ej. no usar teléfonos a la hora de las comidas. Asegúrate de excusarte si tienes que interrumpir un momento familiar para atender el teléfono. También considera la posibilidad de ir narrando el cómo usas tu teléfono para que ellos y ellas entiendan la utilidad del dispositivo.



- 6.** Recuérdale la importancia de compartir con las personas con que conviven y destinar tiempos libres de pantalla para comer y promover un sueño reparador.

**Padres y adultos educadores, siempre debemos tener un rol de cuidado, acompañando a nuestros niños y niñas.**



Con el patrocinio de:



«Formando Ciudadanía Digital» es un programa de la Escuela de Comunicaciones y Periodismo de la UAI