

STOP
cyber bullying

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

- 1** No utilizar la tecnología como “pacificador” para calmar a los niños, ya que es contraproducente con que aprendan a controlar sus emociones, manejar la frustración y potenciar la creatividad.
- 2** Enseñar a seleccionar fuentes de información validadas, asumiendo una actitud crítica frente a los contenidos que están disponibles en la web.
- 3** Conversar con los niños y adolescentes sobre el uso responsable y seguro de la tecnología, escuchando sus inquietudes, conociendo las actividades que realizan en línea y aprendiendo sobre las novedades o avances que vayan surgiendo para estar al día con ellos.
- 4** Supervisar y acompañar el uso de tecnologías para hacer tareas, guiando la etapa inicial del uso de internet.
- 5** Ser un ejemplo para los niños y adolescentes en el uso de los dispositivos móviles, privilegiando la comunicación cara a cara y los tiempos en familia.



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

6 Siempre supervisar su uso, considerando el tiempo dedicado a actividades digitales, el tipo de contenido que vean y las personas con las que se relacionan en línea.

7 Cuidar especialmente la exposición a pantallas en párvulos, incentivando oportunidades de aprendizaje como juegos, actividades al aire libre, lectura, etc. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que los/as menores de dos años no tengan exposición alguna a pantallas, y que entre los 2 y 4 años ésta sea lo mínimo posible, sin exceder una horadiaria.

8 Seleccionar contenido que haya sido diseñado para la edad de tus hijos. Se pueden usar herramientas de control parental.

9 Dar prioridad a contenidos educativos y que sean un aporte para el desarrollo de los niños, en vez de contenidos pasivos.

10 Establecer espacios libres de pantallas (dormitorios y espacios de descanso) y horarios para compartir en familia sin que la actividad digital interrumpa, como momentos de comidas o reuniones familiares.

11 Evitar el uso de las pantallas una o dos horas previo al sueño y promover que los dispositivos móviles se carguen fuera de la habitación durante la noche, previniendo su uso durante el periodo de descanso o en caso de desvelo.

12 Respetar la edad mínima para el uso de redes sociales (13 años) y acompañar a los adolescentes en la creación de sus perfiles, asegurándose de que protejan adecuadamente su privacidad.



**ALTO
AL BULLYING
CIBERNETICO**

