



RECOMENDACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO RESPONSABLE EN EL USO DE PANTALLAS O DISPOSITIVOS.

EN EL USO DE PANTALLAS O DISPOSITIVOS.



ESTE DOCUMENTO BUSCA ENTREGAR HERRAMIENTAS Y GUÍA PARA LOS PADRES EN RELACIÓN AL USO DE LAS PANTALLAS, APLICACIONES Y REDES SOCIALES DE SUS HIJOS/AS. SI BIEN LA RECOMENDACIÓN ES QUE LOS NIÑOS/AS NO SE EXPONGAN A LOS DISTINTOS DISPOSITIVOS* A TEMPRANA EDAD, LO QUE OCURRE EN LA VIDA DIARIA ES QUE SÍ UTILIZAN ESTOS APARATOS. DEBIDO A LO ANTERIOR, SE ENTREGARÁN RECOMENDACIONES QUE LOS AYUDEN A ACOMPAÑAR A SUS HIJOS/AS EN EL USO RESPONSABLE DE ESTOS.

*POR DISPOSITIVO SE ENTIENDE: CELULAR, TABLET, CONSOLAS, COMPUTADOR Y SMART TV.

★ PRE KINDER A 4º BÁSICO



Inicio del uso de celular: La primera recomendación es que los padres se pongan de acuerdo respecto a la edad en que sus hijos/as tendrán acceso a cada uno de los dispositivos. La edad estimada es los 12 años (no antes de 6º básico), sin un plan de internet propio y con supervisión de contraseñas y monitoreo del tiempo de uso por parte de los adultos.

Qué dispositivo usar: Se recomienda que el dispositivo usado sea de los padres o de uso común de los integrantes del hogar, no uno propio.



Frecuencia y tiempo de uso: Se sugiere que si los niños/as utilizan los dispositivos, sea durante los fines de semana y en horarios que no afecten los encuentros familiares ni el ciclo del sueño (por ejemplo, antes de dormir). Se espera que en caso de uso, la duración sea de treinta minutos a una hora al día para PK a 2º básico y que para 3º y 4º no exceda 1 hora y media. Por otra parte, es fundamental el modelaje de los padres, es decir, a través del propio ejemplo, mostrar la conducta esperada. Así, se sugiere que mantengan espacios libres de tecnología y dispositivos.



Contenido: Se sugiere que los padres orienten el contenido que ven sus hijos/as, buscando aquellos que promuevan el aprendizaje, no requieran acceso a internet y estén libres de contenido violento. Por otra parte, es crucial respetar la clasificación de edad de los juegos.

Consideraciones importantes:

Los padres deben conocer las claves de acceso a los dispositivos de sus niños/as (si los tuvieran).

Evitar que los niños/as jueguen en línea o usen YouTube sin la supervisión de un adulto.



Ocupar filtros parentales: La invitación siempre es desde el diálogo y la conversación, pero hay dos herramientas que sirven para poder controlar las horas de usos:

- Para móviles Apple: <https://www.apple.com/cl/families/>

En la página existe toda una guía para poder manejar las horas de usos y conocer qué aplicaciones descargan los usuarios más pequeños.

- Para móviles Android: <https://safety.google/families/parental-supervision/>

En esta página hay una guía que explica cómo usar Family Link y también hay varios consejos que permite formar familias conectadas de manera responsable.



Favorecer espacios de entretención alternativos al uso de pantallas.



Enfatizar con el niño/a la importancia de decirle a un adulto responsable si se expone a un contenido que no le gusta, asusta o incomoda.

★ 5º BÁSICO

Es importante mantener las sugerencias planteadas para niños entre Preecolar y 4º básico

Además, considerar los siguientes aspectos:

- Evitar el uso y creación de cuentas en redes sociales antes de la edad legal.
- Conocer e interiorizarse sobre las aplicaciones que utilizan nuestros hijos.
- Establecer normas y horarios de conexión para la utilización de internet.
- No dar información personal o de la familia en aplicaciones o juegos en línea.
- Monitorear el uso de aplicaciones como YouTube, HBO Go y Netflix, revisando sus últimas visualizaciones.

★ 6º, 7º Y 8º BÁSICO

- Supervisar los contenidos a los que acceden en las redes sociales:
 - Conocimiento de la naturaleza y contenido de la información que transmiten y reciben.
 - Atención al lenguaje que utilizan para comunicarse entre ellos/as. Verificar que no agredan, insulten o digan garabatos.
 - Cuidar que no excluyan de grupos de WhatsApp a compañeros.
- Instalar normas y límites claros respecto a las horas de exposición a las redes sociales y pantallas en general. Existen aplicaciones de control parental que permiten establecer horarios de uso fijo y bloquear contenidos específicos por edad (contenidos sexuales, violencia, entre otros), tales como OURPACT, Qustodio, FamilyTime, Moment, entre otras.
- Incrementar la percepción de riesgo en torno al uso indiscriminado de las redes sociales:

Evitar prácticas como publicar material visual sin consentimiento, ni aprobación de los involucrados; administrar, seguir o escribir en redes anónimas, sobreexponer aspectos de la vida personal, crear usuarios y cuentas falsas; compartir claves, re-enviar contenidos (viralizar) no propios, grabar y/o difundir interacciones que se dan en casas, en encuentros o juntas; tener en los contactos a personas que no conocen presencialmente, entre otros.
- Generar espacios familiares libres de tecnología.
- **Modelaje parental: La observación que sus hijos/as hagan en relación a cómo se comportan ustedes en las plataformas virtuales es fundamental para adquirir hábitos y conductas protectoras.**

★ 10 A IVº MEDIO

De igual forma es necesario acompañar en su uso.

- Dialogar con los hijos/as sobre la violencia en línea, la huella digital, las responsabilidades en el uso y consecuencias del mal uso o abuso de los dispositivos.
- Respetar horarios de comida o de encuentro familiar.
- Abrir espacios de acompañamiento y confianza, para que si el joven tiene algún problema o se expone a algo inadecuado tenga la confianza de contárselos.

Y PARA TODAS LAS EDADES:

¡LOS PADRES DEBEN SER UN EJEMPLO A SEGUIR!

CONFÍA EN TU HIJO/A, ESCÚCHALO, REACCIONA DE MANERA RAZONABLE FRENTE A LAS DIFICULTADES BUSCANDO SOLUCIONES, PREOCÚPATE POR CONOCER SU MUNDO ON LINE Y SOBRE TODO, SÉ UN EJEMPLO A SEGUIR, COMPORTÁNDOTE ON LINE COMO QUISIERAS QUE SE COMPORTEN LOS HIJO/AS.