



CONVIVENCIA DIGITAL CONVALORES

> [Leer más](#)

convalores

www.fundacionconvalores.org

CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

CONVIVENCIA DIGITAL CONVALORES

El impacto por la propagación del virus **COVID – 19** ha generado muchos cambios en la vida de todos los seres humanos, especialmente ha cambiado, la forma en la que nos comunicamos y nos relacionamos.

Entre los sectores más afectados se encuentra el sector de la educación. Las instituciones educativas han tenido que adaptarse a una nueva metodología de enseñanza, implementando el uso de recursos digitales que, bien utilizados, se constituyen en un apoyo al sistema educativo tradicional.

Sin embargo, existen fenómenos asociados al mal uso de las plataformas virtuales, las redes sociales y el internet, que exponen a los niños, niñas y adolescentes a riesgos digitales como: **ciberbullying, adicciones, juegos virales, challenges**, entre otros. Por lo cual, debemos crear estrategias de prevención que nos permitan minimizar estos factores de riesgo.

La Fundación Convalores en el marco de su objeto misional, crea la campaña de comunicación asertiva **“CONVIVENCIA DIGITAL CONVALORES”**, que busca educar en el buen uso de las herramientas tecnológicas y promover una sana convivencia digital entre los estudiantes, docentes y padres (o acudientes) que apoyan y supervisan el proceso educativo desde casa.



CONVIVENCIA
DIGITAL CONVALORES

CONTENIDO

[CONOCER MÁS ACERCA DE ESTE TEMA](#)





Adicción Digital En Niños, Niñas Y Adolescentes

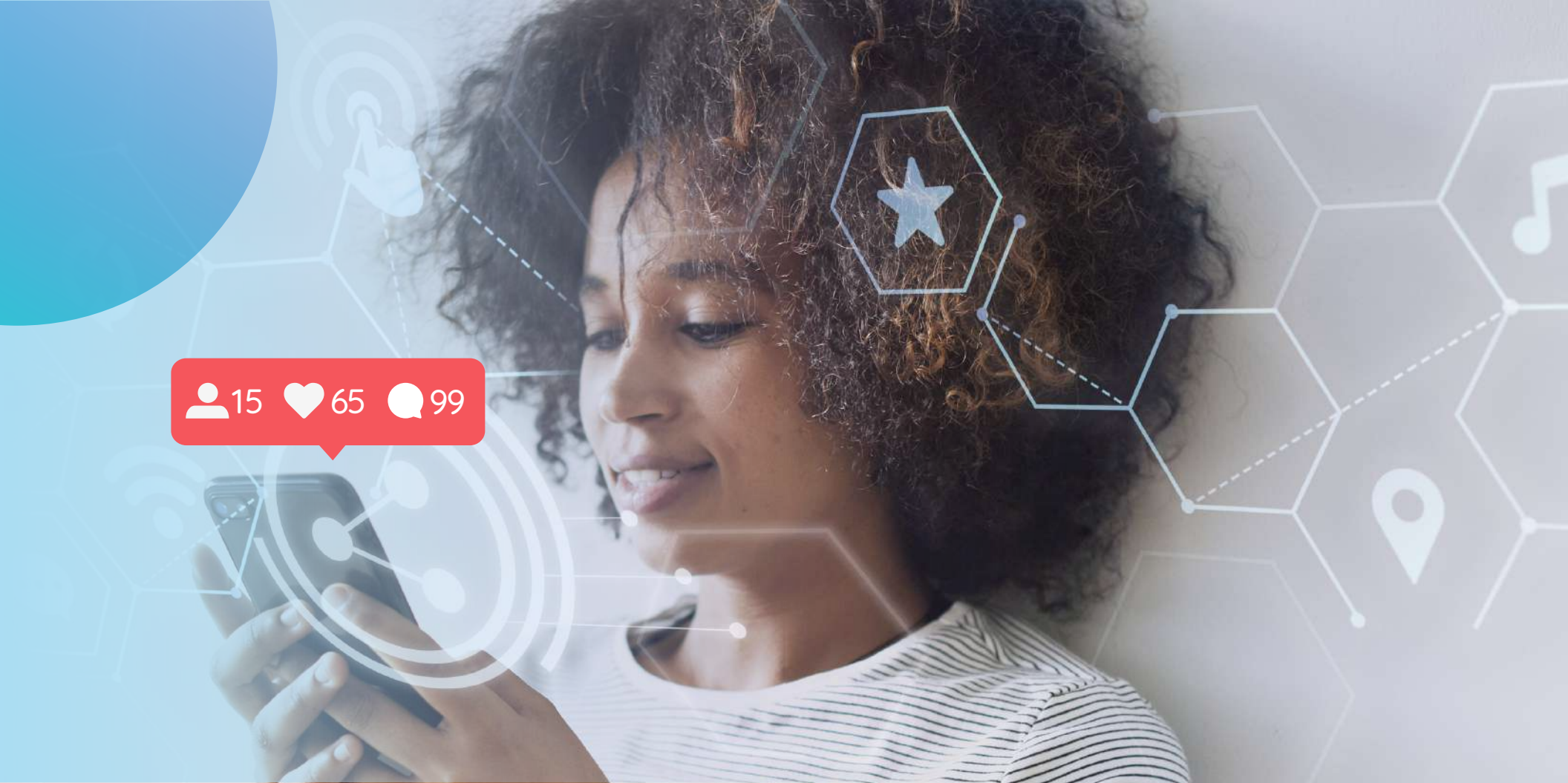
**Valores para una
Buena Convivencia
Digital**

Bienestar Digital

Guía Digital

**Riesgos de Delitos
Digitales**

**Educación Digital
Ventajas y Desventajas**



ADICCIÓN DIGITAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN DIGITAL?

Se habla de una adicción digital **cuando se produce un uso excesivo y problemático de la tecnología**, ya sea en internet, el móvil o los video juegos, generando una dependencia y, en algunos casos, una obsesión que termina por afectar de manera significativa las diferentes áreas de desarrollo de los niñ@s y adolescentes.



¿CÓMO SÉ QUE ESTOY EXPERIMENTANDO UNA ADICCIÓN DIGITAL?

IDENTIFICA LAS SIGUIENTES SEÑALES:

- - **Cambios drásticos en los hábitos de vida** a fin de tener más tiempo para conectarse.
- - **Disminución generalizada** de la actividad física y descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- - **Cambio en los patrones de sueño** a fin de disponer de más tiempo en la red.
- - **Disminución de la sociabilidad** que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.
- - **Negligencia** respecto a la familia, amigos, al trabajo y las obligaciones personales.
- - **Rechazo a dedicar tiempo extra** en actividades fuera de la Red.



EDAD DE USO DE PANTALLA



1 - 2 años

No debe haber exposición a pantallas.

2-5 años

1 hora o menos.

5-12 años

Uso de pantallas controladas y supervisadas.

13 -15 años

Uso de redes sociales, supervisadas .



CONVIVENCIA
DIGITAL CONVALORES

• convalores

RECOMENDACIONES



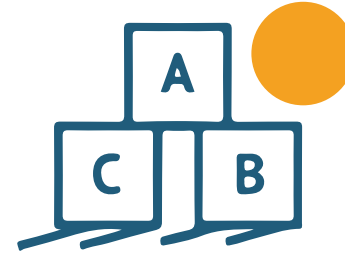
LIMITAR HORARIOS DE USO

Para evitar crear dependencia en el tiempo conectado.



TIEMPO EN FAMILIA

Para el juego o para realizar otras actividades de manera conjunta. Esto permite la interacción y la comunicación familiar.



ESTABLECER RUTINAS

Que involucren actividades artísticas, juegos didácticos o deportes.



DIÁLOGO Y COMUNICACIÓN OPORTUNA

Permite conocer el interés y las motivaciones que tiene los niñ@s y adolescentes para pasar mucho más tiempo del indicado en los aparatos electrónicos.

VALORES PARA UNA BUENA CONVIVENCIA DIGITAL

“Los valores humanos son fundamentales para relacionarnos de manera asertiva con los demás. Esto no debería ser diferente en el mundo digital. Recordemos que lo que cambia es el medio de comunicación, no las personas”.





OPTIMISMO

Así como en la vida cotidiana, ser optimista en las redes y usar un lenguaje positivo, es fuente de inspiración para muchos usuarios del mundo digital.



COMPARTIR

Compartir nuestros conocimientos e ideas, es un acto de solidaridad que puede verse retribuido en cualquier momento.



TOLERANCIA

Aprender a tolerar la opinión de los demás es fundamental para una sana convivencia digital.



HONESTIDAD

Ser transparente y real en el mundo digital es importante. La credibilidad es un factor fácil de perder, tanto en la convivencia virtual como en la presencial.



RESPECTO

Regla de oro... aprender a respetar y ser respetado, sin imponer la opinión propia sobre la de los demás, mucho menos con insultos o palabras inapropiadas carentes de fundamento.



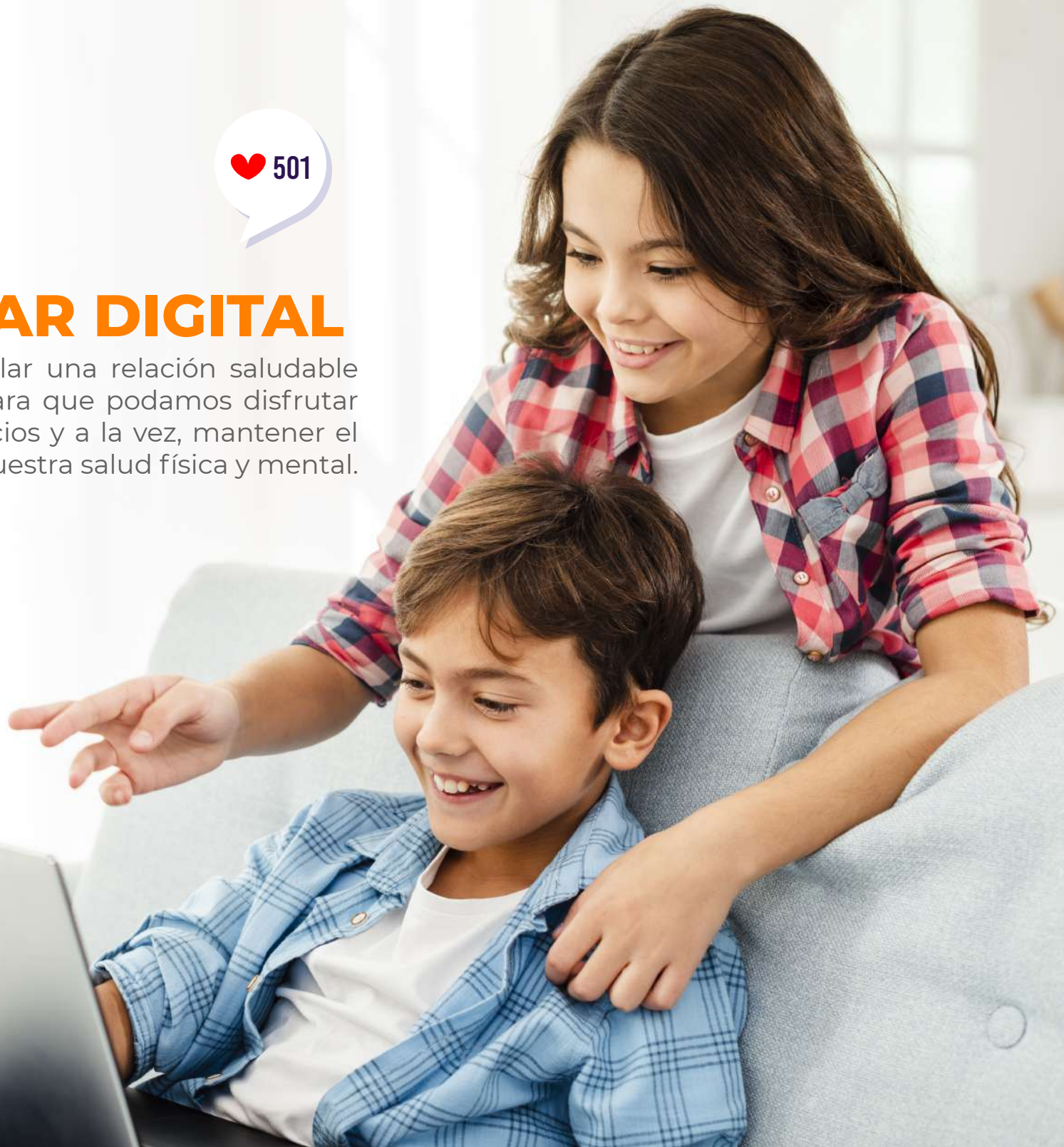
EMPATÍA

Ponte en los zapatos de los demás. Evita juzgar o realizar comentarios prejuiciosos.



BIENESTAR DIGITAL

Consiste en desarrollar una relación saludable con la tecnología, para que podamos disfrutar de todos sus beneficios y a la vez, mantener el control integral de nuestra salud física y mental.



¡ATENCIÓN PADRES!

La actitud de los padres ante la tecnología es muy importante: **no se trata de prohibir sino de acompañar a los hijos para que aprendan a hacer un uso saludable de las pantallas.**

Hábito 1

Habilitar un lugar de trabajo, teniendo en cuenta las condiciones físicas adecuadas. (Prefiera luz natural y evite reflejos, la silla y el escritorio deben estar graduados acorde a la estatura de los niños, niñas y adolescentes).

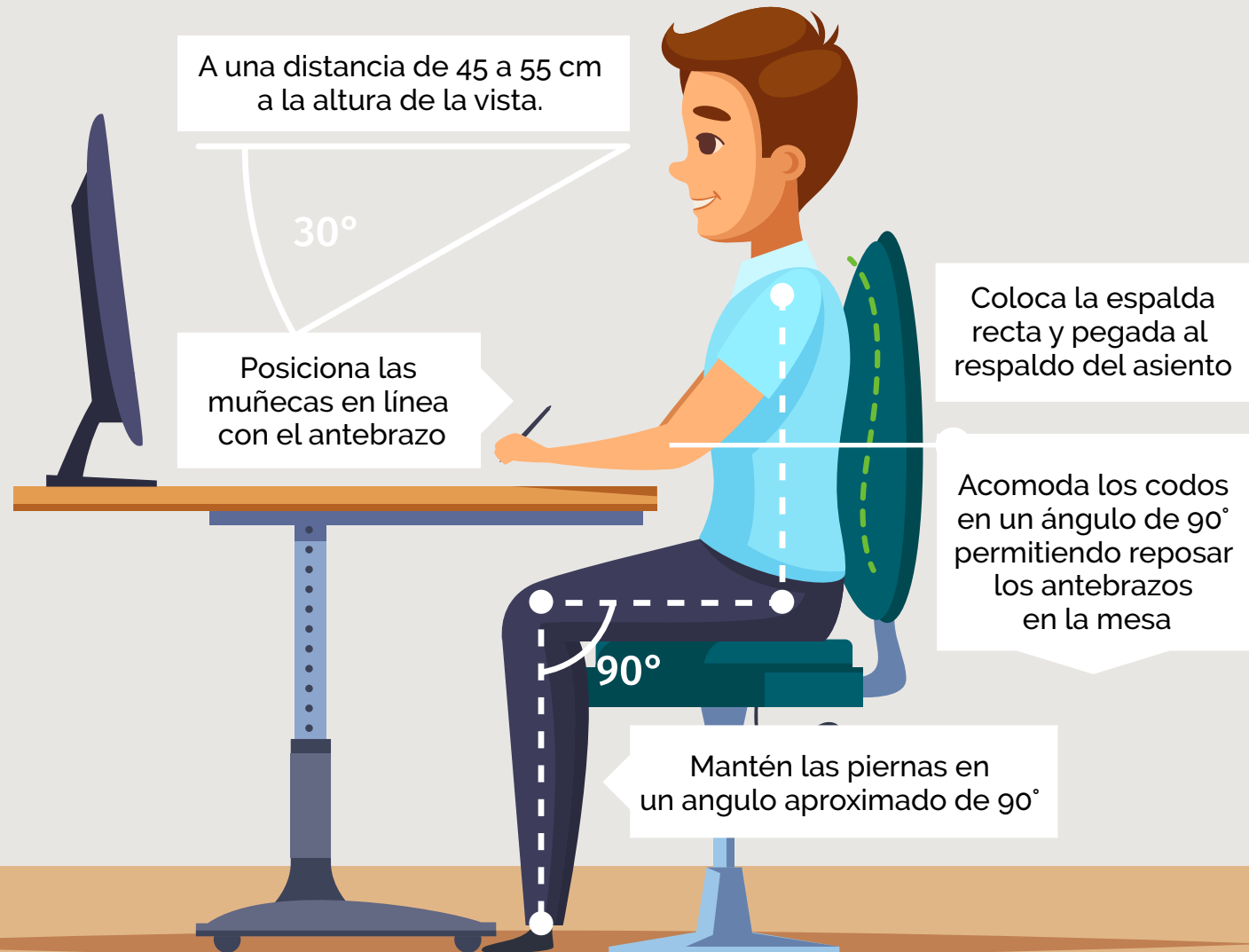
Hábito 2

Establecer unos horarios teniendo en cuenta la edad de los niños, realizando pausas activas cada 45 minutos, para disminuir la fatiga visual o riesgo ergonómico.



HÁBITO 3

Mantener una postura corporal adecuada para evitar riesgo ergonómico, o complicaciones de salud, como el “Síndrome de Texto”.



HÁBITO 4

Juegos en familia, distintos de juegos de mesa como; monopolio, cartas, ajedrez, parques, domino, siglo, entre otros, ayudan a mantener la atención puesta en otro tipo de actividades fuera de la pantalla.

HÁBITO 5

Alternar actividades tecnológicas con actividades físicas como mínimo de 30 minutos diarios.

Con los niños podemos ser muy creativos para activarlos físicamente en casa.

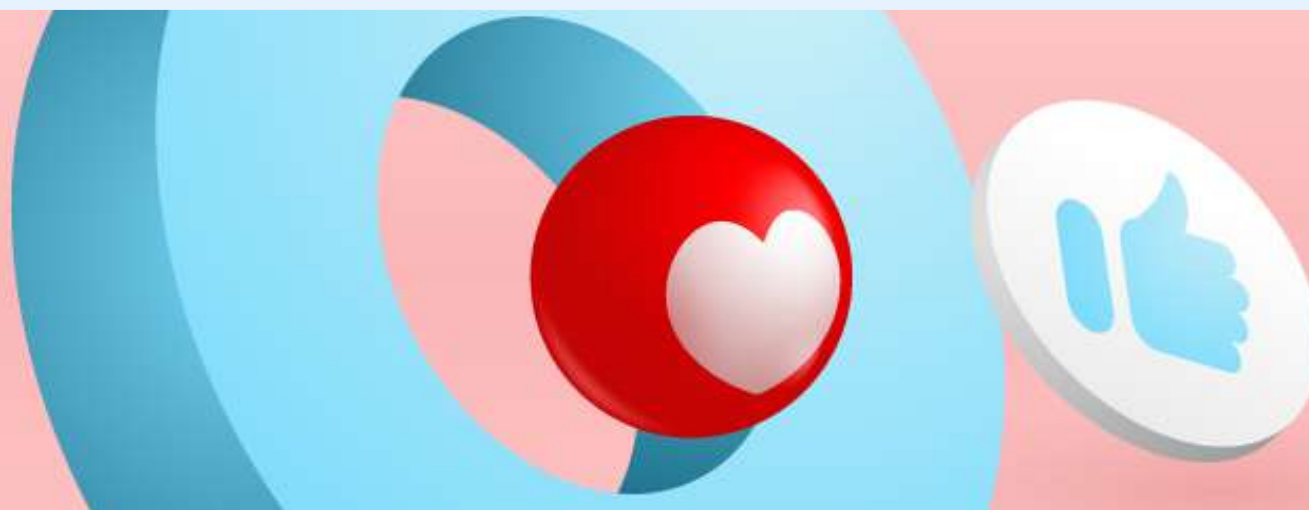


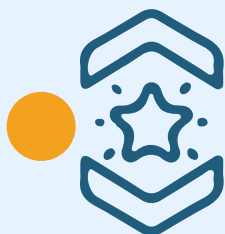
**«SE PARTE DEL
MUNDO DIGITAL DE
LOS NIÑ@S Y
JOVENES PARA UNA
CONVIVENCIA
CON VALORES»»**

En la era digital, los niños necesitan un mentor que les asesore de forma activa. «Queremos enseñarles a hacer lo correcto, no pillarlos haciendo lo que no deben»»

GUÍA PARA PADRES Y EDUCADORES DE NIÑ@S Y ADOLESCENTES EN EL MUNDO DIGITAL

«una guía para orientar y establecer normas claras sobre el uso tecnológico por parte de niñ@s y jóvenes y de supervisión por parte de los adultos, para evitar los riesgos digitales.»





Se un ejemplo para tus hijos

Haz uso razonable de la tecnología y se coherente con las conductas que le exiges a tu hijo.



Inculcar valores

Enseña la diferencia entre un amigo real y un amigo virtual.



Pensar a futuro

Motiva a los adolescentes a reflexionar antes de postear para no arrepentirse a futuro de lo que se hace hoy.



Conocer los conceptos digitales más habituales

Aprovecha este momento para desarrollar debates educativos o conversaciones familiares



Reflexionar sobre los límites de edad

Explícales y hazles entender, porque las redes sociales protegen y establecen límites de edad a sus usuarios.



La importancia de la privacidad

Enseñarles que no todo es apropiado y que no hay que facilitar datos personales innecesariamente.



Crear espacios de uso tecnológico compartido en casa
En especial si hay niñ@s pequeños y se necesita supervisar los contenidos que visualizan.



Limitar horarios de uso
Que el uso de la tecnología no interfiera con la vida familiar. Hay que evitar adicciones



Utilizar sistemas de control parental
Si se requiere la actividad en internet, bloquear sitios peligrosos o inadecuados.

EDUQUEMOS A NUESTROS NIÑ@ Y ADOLESCENTES PARA QUE SEAN RESPONSABLES EN EL USO DE LA TECNOLOGÍA

En la era digital, los niños necesitan un mentor que les asesore de forma activa.
«Queremos enseñarles a hacer lo correcto, no pillarlos haciendo lo que no deben»

RIESGOS DE DELITOS DIGITALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los delitos digitales son todas aquellas acciones ilegales, delictivas, antiéticas o no autorizadas que se hacen mediante el uso de dispositivos electrónicos e internet, a fin de vulnerar, menoscabar o dañar los bienes, patrimoniales o no, de terceras personas o entidades.



¡OJO!

Estos actos de delito digital poseen unas características específicas que son **el anonimato del agresor, la inmediatez y el alcance.**



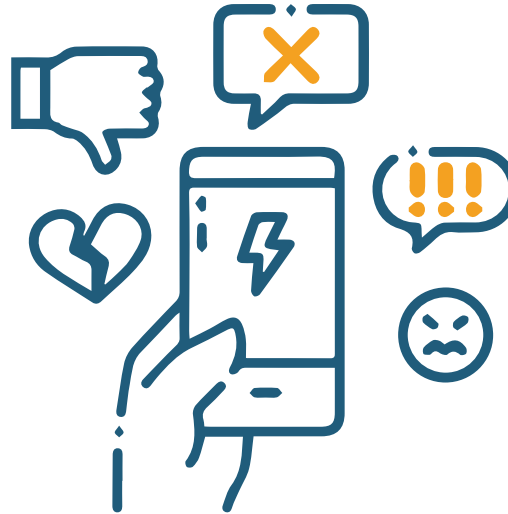
SEXTING

Sucede cuando los menores de edad se toman **fotos o videos de carácter sexual** para enviarlos a personas cercanas. La situación se agrava cuando este material llega a manos de personas extrañas quienes las utilizan con fines extorsivos.



GROOMING:

Los delincuentes se hacen pasar por un menor de edad y establecen una conversación virtual con los menores. Así consiguen que envíen fotos, o en casos extremos logran encuentros que terminan en abuso sexual y pornografía infantil.



CIBERACOSO:

Cuando el niño es atacado en reiteradas ocasiones por una o varias personas, mediante correos electrónicos amenazantes, chats ofensivos y publicaciones desagradables que divulgan información confidencial, o falsa. Generalmente se da entre pares.



RECOMENDACIONES PARA NO SER VICTIMA DE DELITOS DIGITALES:



- No dar información personal sobre la casa o familia.
- No enviar fotografías a personas extrañas.
- No pactar citas con personas desconocidas.
- Tener cuidado con los «**regalos que se ofrecen en internet**»
- Asegurarse de saber de donde proviene toda información.
- No dudes en pedir ayuda si te encuentras ante una situación nueva y delicada que conlleva gran estrés emocional.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LA EDUCACIÓN DIGITAL

«Es necesario educar y orientar a los niñ@s y adolescentes sobre el correcto uso de las herramientas digitales y acompañarlos para evitar riesgos.»



5 

VENTAJAS

Son herramientas interactivas.

Promueve el desarrollo de habilidades tecnológicas.

Facilita el acceso a la información 24 horas.

Permite la interacción virtual de grupos de trabajo.

Favorece la creatividad digital.

4 


DESVENTAJAS




Distracción y tiempo de uso excesivo.

Dependencia a la tecnología .

Riesgo para la información personal.

Falta de vinculos e interacción física.



**SE PARTE DEL
MUNDO DIGITAL
DE LOS NIÑ@S Y
JÓVENES PARA
UNA CONVIVENCIA**



f ·  ·  fundacionconvalores
www.fundacionconvalores.org