



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**

PRIMER TALLER PARA PADRES DE FAMILIA | CICLO II

“Educando hijos/as en un mundo digital”

Junio | Primer Trimestre

Coordinación del Área Formativa

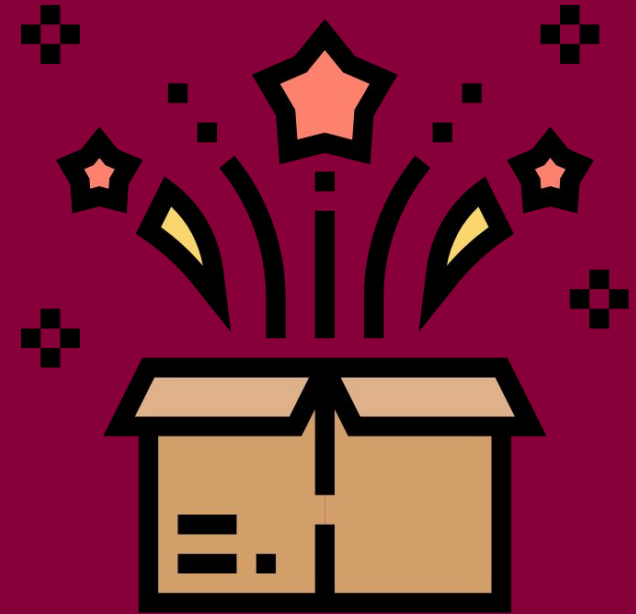


**Transformamos
el mundo**

**#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe**

Pazy Bien

DINÁMICA





COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



Uso de internet: Reflexionemos

*Pazy Bien → F
azy Bien*



Para que los niños usen internet

01

Divertirse

Jugar

04

02

Aprender

Ver videos

05

03

Socializar

Crear

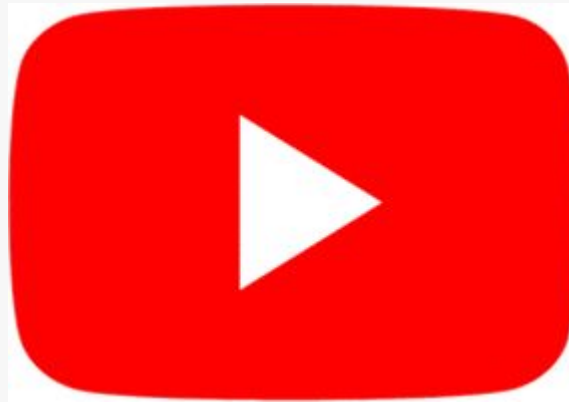
06



¿Conocemos estas aplicaciones?



Instagram



YouTube



TikTok



¿Conocemos estas aplicaciones?



Minecraft

MOS



Among Us

MOS



Roblox

MOS



Fornite

MOS



COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**

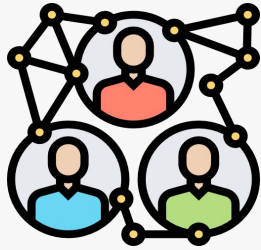


Las dos caras de la tecnología ¿oportunidad y/o peligro?

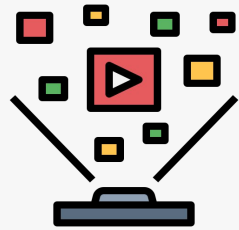
→ Paz y Bien → Paz y Bien → Paz y Bien



VENTAJAS DEL USO DE LA TECNOLOGÍA



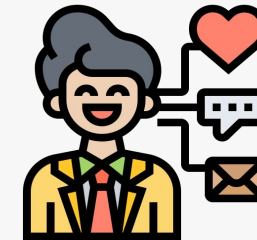
Conexión



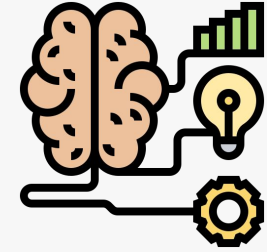
Nuevos aprendizajes



Acceso a la información



Comunicación sin fronteras



Entretenimiento



USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA

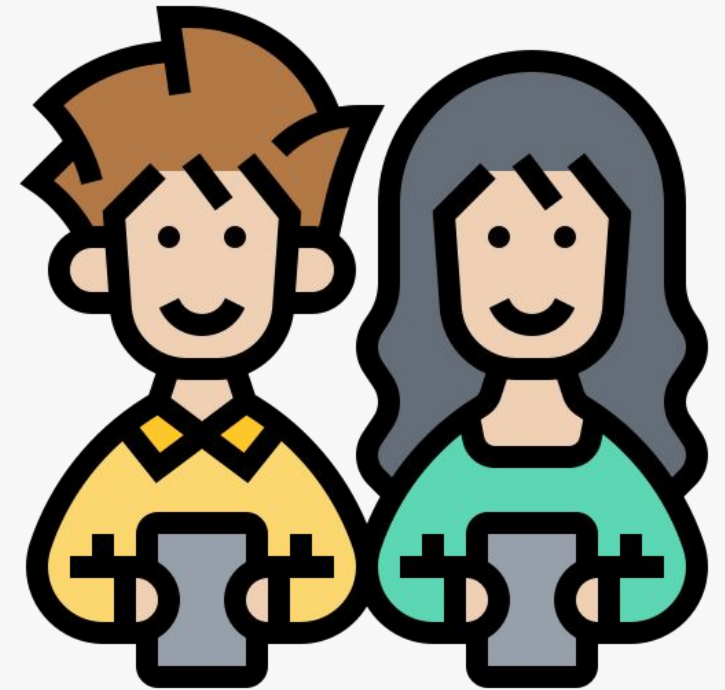
- Su uso no interfiere en sus obligaciones o responsabilidades escolares y personales.
- Además de utilizar la tecnología, participa en otras actividades en sus tiempos libres (ir al parque, reunirse con amigos, leer, etc.)
- La utiliza para realizar tareas o investigaciones
- Tiene un horario establecido para juegos, computadora, etc.
- Aprende nuevas maneras de relacionarse y comunicarse sin dejar de lado el contacto personal.





USO INADECUADO DE LA TECNOLOGÍA

- La conducta le genera felicidad (solo me siento feliz cuando estoy navegando en internet, jugando con la computadora)
- Justifican su uso permanente (todos mis amigos lo hacen...)
- Piensan frecuentemente en utilizar la tecnología (de camino a casa, cuando estoy en el colegio, almuerzo, cuando hago mis deberes... pienso que quiero jugar o usar la computadora o celular)
- Falta de interés o abandono de otras actividades
- No le importa lo que otros opinen (Mis padres creen que...)





RIESGOS

El uso inadecuado de la tecnología puede derivar en diversos riesgos como:



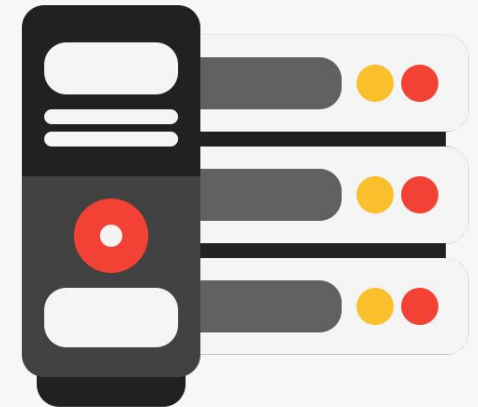
- Casos de **dependencia y abuso — ADICCIÓN**
- Acceso a contenidos inadecuados y comunidades peligrosas (violencia, dietas milagro, trastornos alimentarios)
- “Ciberbullying” : acoso entre iguales a través de internet
- “Grooming”: empleo de internet por parte de un adulto para empatizar con un menor, con un interés de índole sexual.
- “sexting” : difusión de imágenes o videos de tipo sexual.
- Gasto excesivo: estafas, compras fraudulentas, juegos que requieren de pago o compras, apuestas.



CONSECUENCIAS

Debemos entender que muchas veces las causas y las consecuencias del mal uso de las tecnologías pueden coincidir. Entre estas causas/repercusiones, podemos destacar:

- Reducción de la calidad de vida (peor salud y baja calidad del sueño).
- Presencia de dificultades para la socialización presencial.
- Disminución del rendimiento académico o laboral.
- Aumento del riesgo de sufrir otras psicopatologías asociadas, como: depresión, ansiedad, presencia de malestar emocional, aislamiento en el domicilio y conductas de riesgo.





CIBERBULLYING Y CIBERACOSO

- Es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales.
- Consiste en el uso de medios digitales para acosar, intimidar, amenazar o molestar a una persona o un grupo de personas mediante ataques personales o divulgación de información personal privada o falsa.





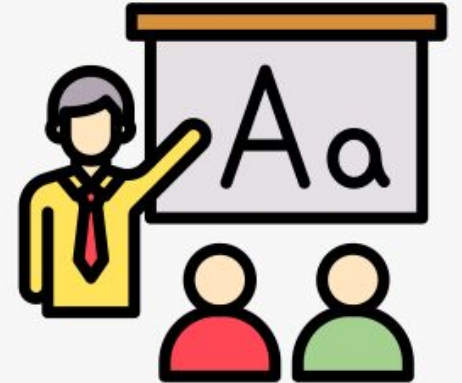
¿Cómo poder detectarlo?

- Cambios físicos y emocionales:

Frecuentes somatizaciones (dolores de cabeza, estómago).

Alteraciones del estado de ánimo (tristeza).

Comportamiento agresivo.



- Cambios de conducta

Deja de utilizar aparatos electrónicos.

Cambio de amistades

Cambio de sueño y comida

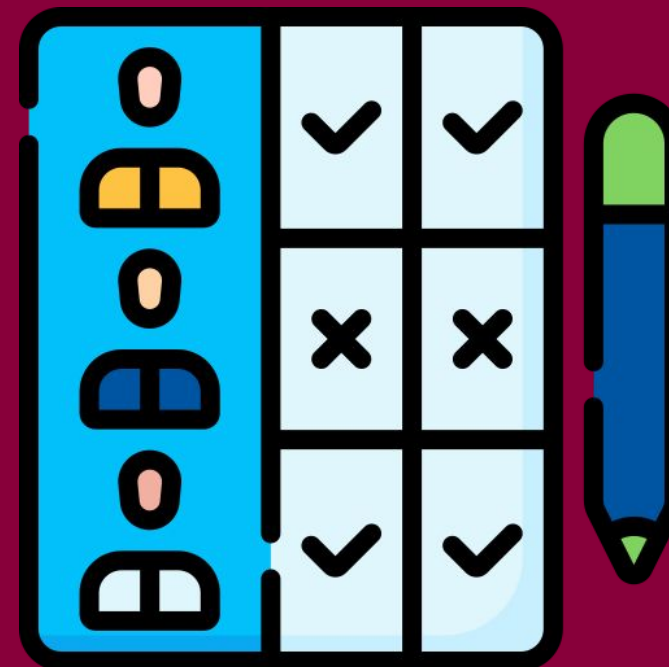
- Cambios en el contexto del académico

Pérdida de interés en la escuela

Disminución del rendimiento escolares



REGISTRO DE ASISTENCIA



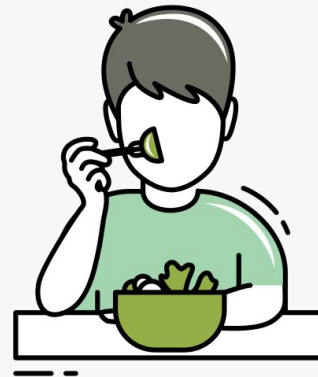
Enlace: <https://forms.gle/KML31ibhQx6ujtzM6>



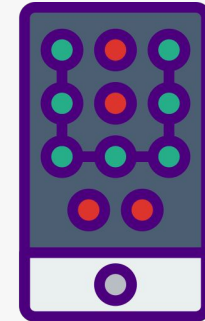
SEÑALES DE ALERTA



**Patrón de sueño
alterado**



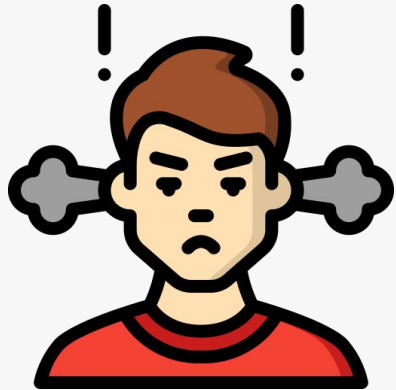
**Patrón del apetito
alterado**



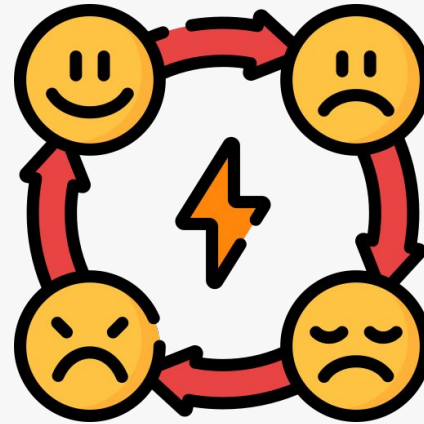
**Cambio del estilo de
ocio**



SEÑALES DE ALERTA



Irritabilidad



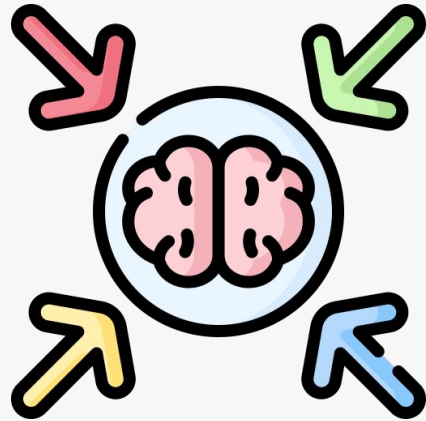
**Estado de ánimo
oscilante**



**Rendimiento
académico alterado**



SEÑALES DE ALERTA



**Elevada concentración o
excitación por la
actividad**



**Dejades en aspectos
importantes de su
vida**



Para poder detectar estas señales, nos podemos formular las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que vemos que nos preocupa?
- ¿Qué es lo que vemos cuando se relaciona, que en casa, en cambio, no vemos?
- ¿Cuáles son los cambios que salen de la lógica?
- ¿Qué actitudes pueden ser parte de su etapa y cuáles no?
- ¿Se trata de una vivencia negativa, un malestar y una conducta instalada?





COLEGIO
Nuestra Señora
del Pilar



Estar constantemente
conectados

→ Paz y Bien → F



Niños y uso de pantallas en números



El uso de las pantallas ha aumentado más rápido en los dos años transcurridos desde la pandemia que en los cuatro años anteriores. La investigación encontró que los niños de 8 a 12 años pasan un promedio de cinco horas y media al día en pantallas y consumiendo contenidos.

Casi dos tercios (65 %) de los preadolescentes dijeron que ven televisión, el 64 % ven videos en línea y el 43 % juegan juegos en un teléfono inteligente o tableta todos los días.



Por qué limitar el uso de pantallas



Problemas de sueño: El consumo de pantallas puede interferir con el sueño. La exposición a la luz y al contenido estimulante de las pantallas puede demorar o interrumpir el sueño y tener efectos negativos en la escuela



Obesidad. El uso excesivo de pantallas, así como el tener un televisor en la habitación, pueden aumentar el riesgo de la obesidad.



Por qué limitar el uso de pantallas



Retrasos en el aprendizaje y habilidades sociales: Cuando utilizan demasiado la tecnología, pueden mostrar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales.



Efecto negativo en el desempeño escolar: Los niños y los adolescentes con frecuencia consumen contenidos de entretenimiento al mismo tiempo que hacen otras cosas, como las tareas escolares. Hacer varias cosas a la vez puede tener efectos negativos en la escuela.



Por qué limitar el uso de pantallas



Problemas de conducta: El contenido violento en la televisión y las pantallas puede contribuir a problemas de comportamiento en los niños, ya sea porque lo que ven los asusta o confunde o porque intentan imitar a los personajes de la pantalla.



Acoso cibernético: Los niños y los adolescentes en línea pueden ser víctimas del acoso cibernético. El acoso cibernético puede tener un efecto negativo a corto y largo plazo en la vida social, el desempeño académico y la salud a largo del acosador y la víctima.



COLEGIO
Nuestra Señora
del Pilar

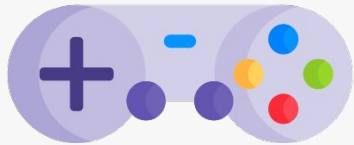
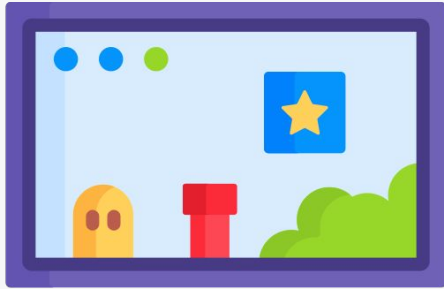


Hablemos de videojuegos

Pazy Bien → F
Pazy Bien → F



Tipos de videojuegos



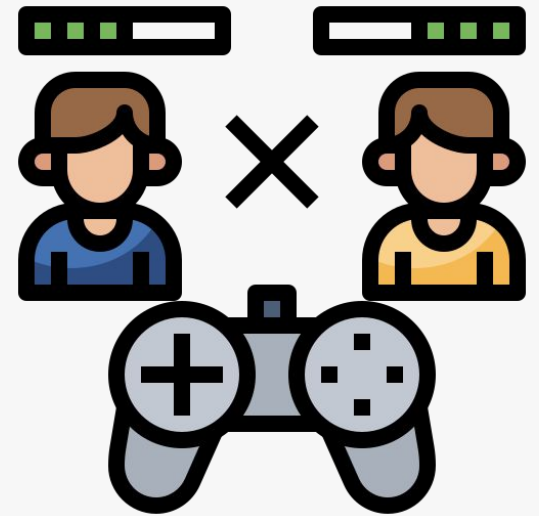
- Juegos para videoconsolas o los ordenadores personales.
- Juegos para dispositivos móviles
- Páginas web con videojuegos incrustados
- Pequeños programas que se envían a través de las redes sociales
- Juegos de apuesta y azar
- Juegos mediante videos de youtube
- Un aparato específico para jugar



Reflexiones sobre efectos

Los videojuegos resultan atractivos porque:

- Interés por las nuevas tecnologías
- Cada jugador impone su ritmo
- Un espacio no sometido a normas. Menor control parental
- Mayor sensación de control. Consumo no pasivo.
- Personajes famosos. Identificación, proyección de sus fantasías
- Niveles desconocidos que superar (objetivos, retos, incentivos, encontrar alguien con quien competir, competitividad)

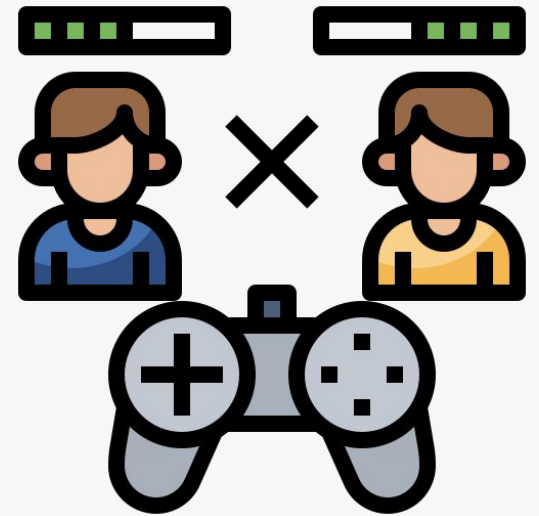




Reflexiones sobre efectos

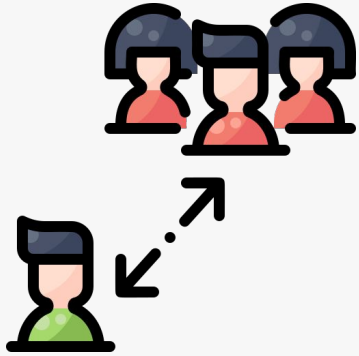
Los videojuegos resultan atractivos porque:

- Interés por las nuevas tecnologías
- Cada jugador impone su ritmo
- Un espacio no sometido a normas. Menor control parental
- Mayor sensación de control. Consumo no pasivo.
- Personajes famosos. Identificación, proyección de sus fantasías
- Niveles desconocidos que superar (objetivos, retos, incentivos, encontrar alguien con quien competir, competitividad)



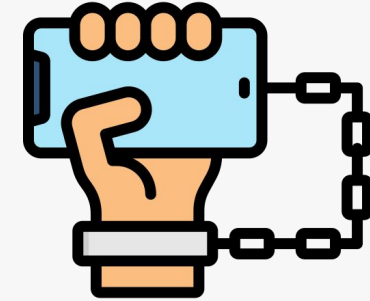


Reflexiones sobre efectos

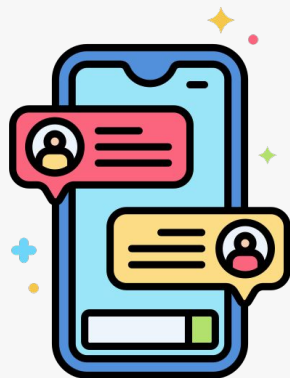


Aislamiento

Desplazamiento
de actividades



Adicción



El juego
online - chats
sin control



Conductas
violentas

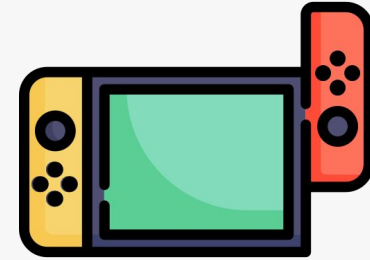


¿JUGAR A QUÉ?

- Seleccionar los juegos según su contenido, tipología y plataforma
- Vigilar el intercambio y las descargas por internet. Supervisar compras o instalaciones

¿CUÁNDO JUGAR?

- Delimitar horarios
- No es recomendable que los niños/as jueguen antes de ir al colegio o por la noche.



¿CUÁNTO JUGAR?

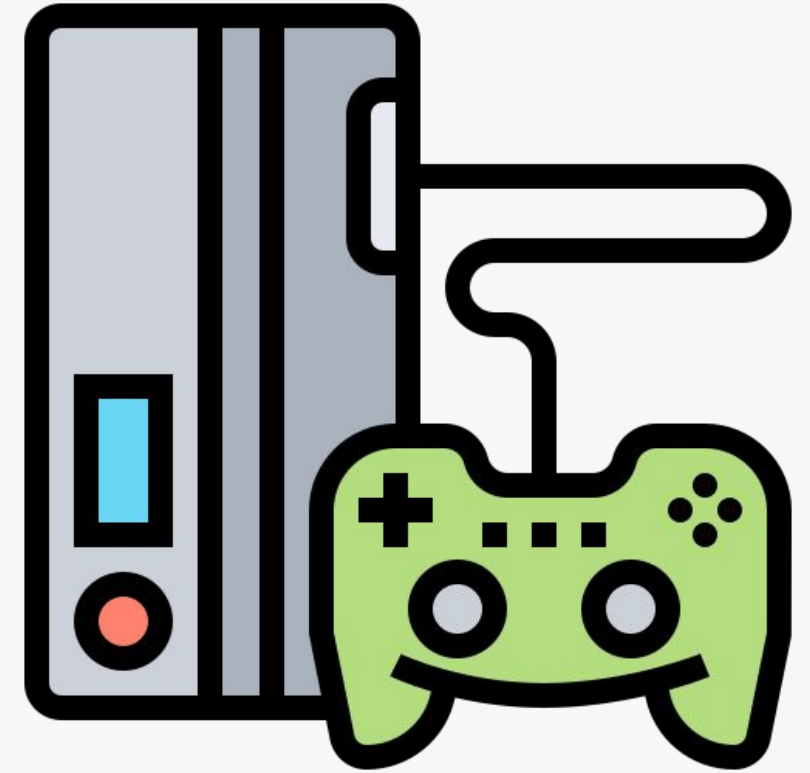
- No es conveniente jugar más de una hora y en juegos que implican una carga de estimulación sensorial conviene establecer horarios mas restrictivos.





¿CÓMO JUGAR?

- Juega con ellos
- Fomentar los juegos en los sitios comunes del hogar
- Concienciar a los menores sobre la importancia de la privacidad en los videojuegos y el internet. No dar datos personales en los videojuegos.
- Instalar herramientas de seguridad (antivirus, programas de control parental, bloqueadores de páginas, etc.)





COLEGIO
Nuestra Señora
del Pilar



Hábitos saludables para el uso de pantallas en la infancia y adolescencia

¡Hazlo Bien → Hazlo Bien



Existen riesgos y beneficios que vienen con el uso de los dispositivos digitales y la clave es **desarrollar hábitos** que ayuden a su familia a lograr un **equilibrio saludable**. Puede decidir qué uso de pantallas es mejor para su familia. Recuerde, todos los niños y adolescentes necesitan **dormir lo suficiente** (8 a 12 horas, según la edad), **actividad física** (1 hora) y **tiempo lejos de los medios**.



Tiempo recomendado	
	De 2 a 4 años HASTA 1 HORA (60 minutos) 1
2	De 5 a 17 años NO PASAR DE 2 HORAS (120 minutos)
	

Fuente: OMS



Mantenernos informados y estar abiertos a aprender

Mientras más sepamos acerca de la tecnología (redes sociales, App, juegos, etc.), mayor oportunidad tendremos de acompañar a nuestros niños en su aprendizaje sobre el adecuado uso de esta.



Usemos los espacios libres o los momentos en los que se encuentran haciendo uso de estas herramientas para acercarnos con mente abierta (sin juzgar) y conocer sobre lo que hacen.

Es necesario que los padres y los cuidadores conozcan sobre las modas y personajes más significativos de las redes sociales para entender a qué se enfrenta el mundo de los niños.



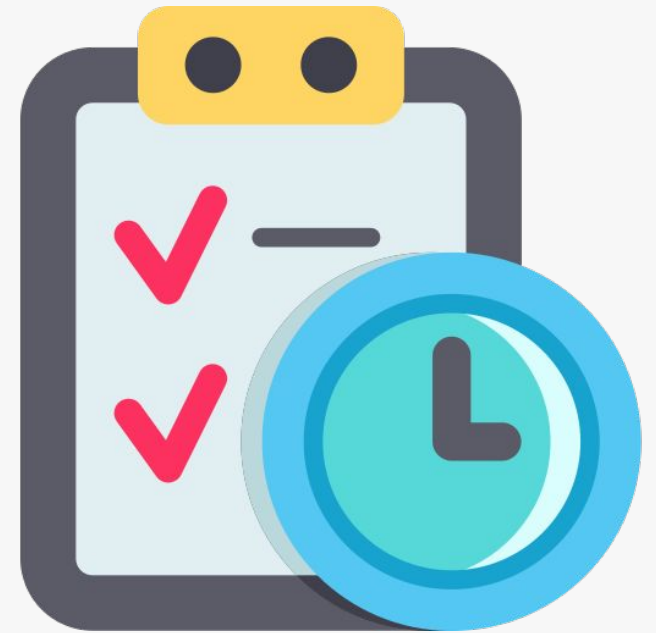
Plan familiar del uso de pantallas

Los niños de hoy están creciendo en una época de experiencias de uso de los medios altamente personalizadas. Es inteligente desarrollar un plan de uso de pantallas personalizado para sus hijos. Esto ayuda a sus hijos a evitar el uso excesivo de los dispositivos digitales al equilibrarlo con otras actividades saludables.

Un plan de uso de pantallas debe considerar la edad, salud, personalidad y etapa de desarrollo de cada niño.

RECURSO:

<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>





ENTRE LOS 6 Y 11 AÑOS...

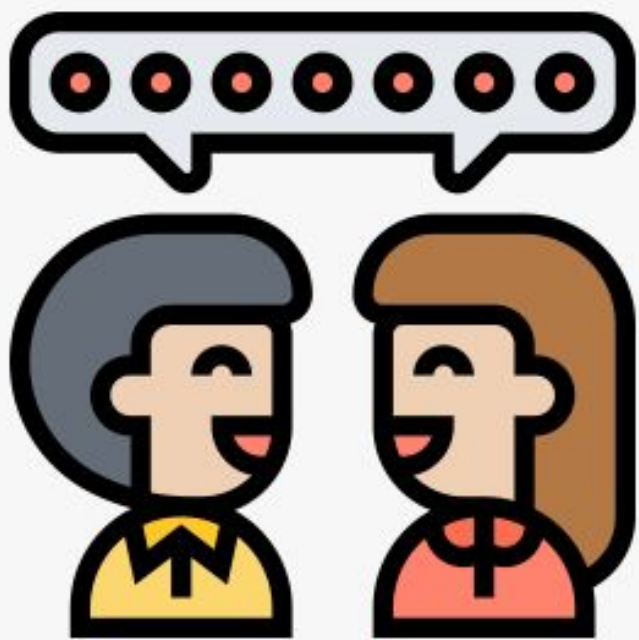
El contacto con dispositivos fuera de lo que puede ser su uso para realizar trabajos escolares debería estar **regulado por normas claras y firmes**. Los padres pueden facilitar el acceso a estos dispositivos durante periodos cortos, **establecer reglas** como que los dispositivos no se utilicen cuando comemos o cuando estamos con otros niños, para facilitar la interacción social.

Ten en cuenta que si el niño no demuestra madurez para dejar el **dispositivo cuando se le pide y grita**, se enfada desproporcionadamente o incumple la norma es una señal de que la actividad le está enganando más de la cuenta y que no podrá seguir utilizándolo hasta que no aprenda a controlarse.





COLEGIO
Nuestra Señora
del Pilar



Pautas básicas para educar en el uso responsable de la tecnología

PaZ y Bien → F
PaZ y Bien → F



Fijar un horario concreto y responsable



Establecer un horario de juego de acuerdo a la edad con períodos de descanso que no impliquen exclusivamente el uso de la tecnología.

Evitar el uso de la televisión o el internet como “niñera”.

Direccionar el adecuado uso del tiempo libre, pasar tiempo en familia, realizar un pasatiempo (juegos de mesa, practicar arte o algún deporte, hacer una videollamada a la familia, etc.).



La computadora o laptop deberían estar en un lugar visible de la casa



Hacerle ver a mi hijo(a) que la computadora es de uso compartido con todos los miembros del hogar.

Así evitaremos que tenga un sentimiento de propiedad individual hacía el mismo, sabiendo que debe de compartirlo y podrá ser supervisado.



Establecer acuerdos para el uso de dispositivos

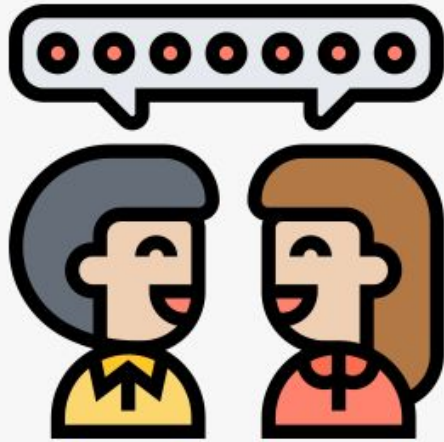
Brindarle a un menor de edad un celular, Tablet o Laptop de uso exclusivo es un riesgo principalmente cuando los adultos, a cargo de su cuidado, no han establecido acuerdos de uso, conocen poco o nada de las nuevas tecnologías y/o no utilizan ningún tipo de aplicación de control parental en los dispositivos tecnológicos.

Antes de ofrecer un dispositivo tecnológico en casa, es importante acordar cuánto tiempo se va a utilizar, en qué momentos del día, si tendrá o no clave y si por las noches deberán o no ser retirados del cuarto.





La clave: la mediación parental



- La mejor supervisión: el diálogo.
- Fomentar en los hijos el espíritu crítico y la toma de decisiones sabias frente a lo que ven u oyen.
- Limitar y controlar el acceso a paquetes de internet en los teléfonos móviles.
- Es posible apoyarse en controles parentales.
- Establecer contraseñas seguras y uso de antivirus.
- Aplicaciones para menores y configuración de buscadores.



ESTE EJEMPLO PUEDE SER DE UTILIDAD

Imaginemos a tu hijo como si fuera el capitán de un barco. Piensa en el internet y en las redes como el mar por donde navegarán.

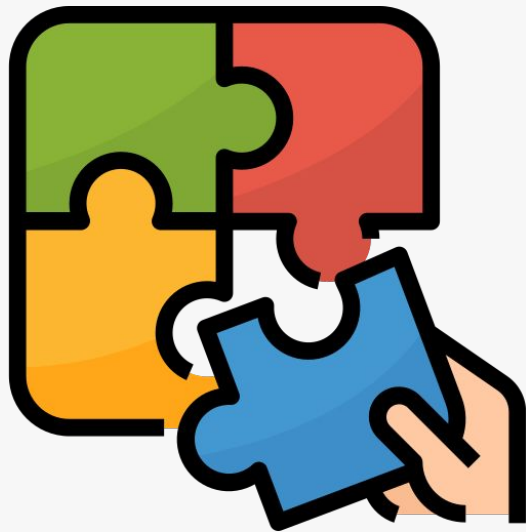
Cuando un barco navega, no lo hace solo. Tiene en tierra una torre de control y la luz de un faro que lo guían y ayudan.

Tú eres como esos soportes que acompañan al capitán y le permiten navegar en alta mar en forma segura.





COLEGIO
**Nuestra Señora
del Pilar**



DINÁMICA



TRABAJO | PREGUNTAS

- **¿Tu hijo/a usa dispositivos propios?**
- **¿Qué dispositivos utilizan (celular, computadora, laptop, tablet, etc)?**
- **¿Qué dificultades encontramos en el proceso del uso de la tecnología con nuestros hijos?**
- **¿Cómo los supervisamos en casa cuando usan estos dispositivos?**



Bien → Paz y Bien
Paz y Bien → Paz y Bien

**“La Educación Cristiana
es una semilla
para el presente y para el porvenir.”**

**Madre Francisca del Espíritu Santo
Fundadora de la Congregación**

-- EQUIPO FORMATIVO NSP --



**Transformamos
el mundo**

**#NSdelPilar
nsdelpilar.edu.pe**



COLEGIO

**Nuestra Señora
del Pilar**