



El área de orientación escolar
te invita a conmemorar el

Día Internacional de la Internet Segura

.....11 de febrero.....

*“Juntos por un uso
responsable de la
Internet”*





Desde el Colegio Americano de Bogotá promovemos la protección e integridad de niños, niñas y adolescentes, frente a los desafíos del mundo digital y sus riesgos.

Para prevenir estos riesgos según el ICBF (2020) y teniendo en cuenta las etapas de desarrollo y proceso madurativo de los menores de edad, las edades oportunas para el uso de dispositivos tecnológicos y de conexión a internet son:



Antes de los 2 años



No exposición a pantallas.

¿Por qué?

Repercute en su conducta, altera su capacidad de atención y aprendizaje.

Actividades Alternativas

Lectura de cuentos, plastilina, botellas sensoriales, ofrecerle texturas, colores, sonidos diferentes, ir al parque e interactuar con el niño(a) ayuda a fortalecer sus habilidades sociales.

Entre

**2 a 6
años**



No acceso a pantallas/videojuegos.

¿Por qué?

Aumenta la probabilidad de sedentarismo y sobrepeso. Se recomienda no usarlas; sin embargo, si como padre permite su uso, siempre bajo su supervisión.

¿Cómo los uso?

Poner canciones para bailar o cantar, identificar colores y formas, escuchar los sonidos de los animales y la naturaleza.

Actividades Alternativas

Juegos de mesa, armar rompecabezas, jugar a las escondidas, manipular diferentes texturas, adivinanzas, títeres, ir al parque.



Acceso a dispositivos tecnológicos, con la supervisión de los padres o cuidadores sobre el contenido multimedia.

**Entre
6 a 9
años**

¿Por qué?

El acceso a los dispositivos tecnológicos sin supervisión aumenta la exposición de contenidos inadecuados.

¿Cómo los uso?

Una hora al día, los niños pueden usar aplicaciones para colorear dibujos, mirar tutoriales de manualidades, recetas, etc. Se sugiere uso del control parental, haciendo seguimiento y estableciendo compromisos con los hijos.

Actividades Alternativas

Juegos de mesa, leer, escribir, dibujar, diseñar, cocinar.
Iniciar la práctica de algún deporte y actividades artísticas o musicales.

En las edades entre los 2 y 9 años, lo recomendable es que los niños y niñas no tengan acceso a la internet.



Entre
10 a 13
años



Acceso a dispositivos tecnológicos con conexión a internet sin redes sociales, estableciendo acuerdos responsables con horarios, límites y apoyados en sistemas de control parental.

¿Por qué?

El acceso temprano a redes sociales limita el desarrollo adecuado de las habilidades sociales y los expone a riesgos como grooming, sexting, entre otros.

¿Cómo los uso?

Una hora y media, en esta edad, pueden usar aplicaciones de diseño fotográfico, video, elaboración de trabajos, diseño y dibujo.

Actividades Alternativas

Asistir a actividades tales como deportes, torneos, grupos eclesiósticos, cursos y talleres, aprendizaje de nuevas habilidades, donde conecte con pares favoreciendo su interacción social.



A partir
de los
14 años

Acceso a dispositivos tecnológicos con conexión a internet y a redes sociales, estableciendo acuerdos de su uso responsable por medio de estrategias de protección basadas en el diálogo abierto, reflexivo y constructivo sobre cualquier problema que puedan encontrar en línea.

¿Por qué?

Si bien los adolescentes comprenden y reflexionan sobre los riesgos potenciales que se pueden presentar en línea, aún necesitan orientación del adulto con el fin de acompañar en la autonomía y toma de decisiones.

¿Cómo los uso?

Existen muchas aplicaciones que puedan usar para estudiar, planificar y organizar su estudio. Es importante explicarles cómo hacer un uso adecuado de la tecnología.

Actividades Alternativas

A esta edad las alternativas son muy variadas y es importante que realicen actividades fuera de casa (practicar algún deporte, actividad física, estudiar un idioma, actividades artísticas, etc). Lo que ayudará a que pasen menos tiempo con las pantallas.

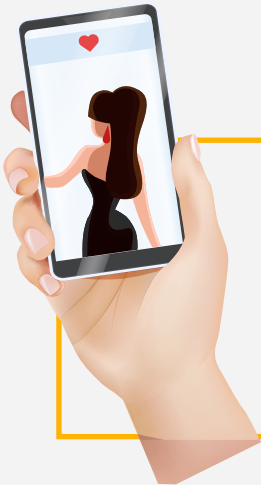
Para tener en cuenta:

Mientras que en algunos países de Europa las cuentas de redes sociales de los niños, niñas y adolescentes son privadas por defecto, en Colombia las plataformas dan la posibilidad de elegir si se hace pública, exponiendo a los menores de edad a mayores riesgos (Red PaPaz, 2022).

Algunos de los riesgos que podemos encontrar son:

Grooming

Es la acción por medio de la cual una persona con un perfil falso busca a través de Internet establecer una relación engañosa con un niño, niña o adolescente, con el propósito de ganar su confianza para posteriormente afectar su integridad.



Sexting:

Es el envío de información con contenidos eróticos; pueden ser fotografías, vídeos o textos de naturaleza sexual, sugestiva o explícita, realizadas a través de los dispositivos tecnológicos.

Phubbing

Es la acción de ignorar a una persona para prestar más atención al teléfono celular.



Ciberbullying:

Es la acción por medio de la cual un niño, niña o adolescente es amenazado, acosado, humillado o avergonzado a través de la Internet.



Ciberdependencia

Es definida por la OMS como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia hacia una actividad o relación hacia los dispositivos tecnológicos.



Vamping

Es la práctica de utilizar los dispositivos tecnológicos antes de dormir, interrumpiendo los horarios de sueño y aumentando el riesgo de padecer insomnio.



Recomendaciones para padres y cuidadores

El Ministerio de las TIC (2020), por medio de las siguientes acciones promueve el uso adecuado de la internet:

- Evitar que los niños, niñas y adolescentes publiquen información que exponga su integridad, sus datos personales o la privacidad familiar; tales como fotografías íntimas, datos sobre la ubicación o información económica.
- Configurar las opciones de seguridad para plataformas como las redes sociales para promover una red segura de contactos, previniendo la conexión y comunicación con personas desconocidas.
- **Ser modelo de conducta para los hijos** implica dar ejemplo del de uso positivo y responsable de las herramientas digitales.
- Promover el acceso a plataformas digitales educativas y culturales que estimulen la creatividad.

Laurie Santos (Citada por BBC News, 2019) dentro de los cinco ejercicios para ser más felices recomienda “Menos redes sociales y más conexiones reales”, puesto que las investigaciones han demostrado que las personas que más usan redes sociales tienden a ser menos felices; una de las razones corresponde a las constantes comparaciones entre su vida y el contenido que otros publican.

REDES Y LÍNEAS DE APOYO

Te Protejo: <https://teprotejo.org/>
CAI Virtual: <https://caivirtual.policia.gov.co/>

Referencias

BBC News (2019). Día Internacional de la Felicidad: 5 ejercicios para ser más feliz según Laurie Santos, la profesora que da el curso más popular en la historia de la Universidad de Yale.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-42927052>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF. (2020). ¿A qué edad puedo darle un celular, una tableta o acceso a internet a un niño?
<https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/que-edad-puedo-darle-un-celular-una-tableta-o-acceso-internet-un-nino>

Ministerio de las Tecnologías de la Comunicación y la Información. (2020). Sigue estos consejos para guiar el uso responsable de las TIC en casa.
<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/126501:Sigue-estos-consejos-para-guiar-el-uso-responsable-de-las-TIC-en-casa>

Red PaPaz (2022). Plataformas globales, protecciones parciales: Las discriminaciones por diseño en las plataformas de redes sociales. Fairplay.
https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2022/07/Informe-de-viguias-Plataformas-globales-protecciones-parciales_.pdf