

S.O.S.



VERANO
A F M

Día #5

**Resumen sobre el Uso
Propositivo de las
Pantallas**

Introducción

Durante estas últimas 3 semanas, se han abordado numerosos temas con el objetivo de proporcionarte, como madre, las bases necesarias para orientar a tus hijos no solo durante este verano, sino a lo largo del tiempo, hasta que cada uno de ellos adquiera el criterio y las herramientas indispensables para aprovechar los beneficios de la tecnología. **Es fundamental que actúen de manera consciente, autónoma, segura y responsable al utilizar las redes sociales,** aplicaciones diversas y los constantes avances tecnológicos que vayan surgiendo.



Lo más relevante no es el medio que utilicen, sino que estén preparados para afrontar los



Indicaciones

Esta guía ha sido diseñada para hacer una recopilación de los principales aprendizajes que has obtenido a lo largo de estos días e identifiques los siguientes pasos para seguir acompañando a tus hijos a usar Internet de manera adecuada, con todos estos elementos, ahora que regresen a clases y vuelva la rutina del día a día.

Contenido

Queda menos tiempo de vacaciones y los preparativos para el regreso a clases ya empezaron. Pero así como hacemos una lista de los materiales que necesitarán para el siguiente ciclo escolar, así también debemos hacer una lista de todo lo que necesitamos tener a la mano para seguirles dando los instrumentos que necesitan para navegar en este océano digital.

Por ello vamos a recordar los principales aprendizajes que tuvimos y que necesitamos seguir practicando para que formen parte de nuestra rutina diaria al momento de usar internet.



1. Conciencia de los riesgos en línea: conoce los riesgos potenciales en línea, como el ciberacoso, el robo de identidad, la exposición a contenido inapropiado, la pérdida de privacidad entre otros, vimos los más importantes pero recuerda siempre estar actualizada en estos temas para que puedas alertar a tus hijos, que aprendan a reconocerlos y señalar cómo evitarlos.

2. Privacidad y seguridad en línea: como mamá debemos dominar estas dos habilidades que nos ayudarán a proteger nuestra información personal en línea, como contraseñas, datos personales y ubicación, así como conocer las mejores prácticas de seguridad, como el uso de contraseñas fuertes, la configuración de la privacidad en las redes sociales, el uso de conexiones seguras, usar la doble autenticación, cerrar las sesiones, usar la VPN, cómo instalar controles parentales, entre otras herramientas.





3. Uso responsable de las redes sociales: poniendo el ejemplo, debemos primero nosotras entender cómo utilizar las redes sociales de manera responsable. Esto incluye ser conscientes de lo que compartimos, establecer límites en cuanto al tiempo y la frecuencia de uso. Buscar desarrollar nosotras y con nuestros hijos todas las áreas de la persona, el área intelectual, social, emocional, física, etc.

4. Evaluación crítica de la información en línea: aprender a desarrollar habilidades para evaluar la veracidad y confiabilidad de la información en línea se vuelve esencial, esto implica verificar fuentes, analizar el sesgo y distinguir entre información factual y opiniones.



5. Uso equilibrado del tiempo en línea: es importante siempre encontrar un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y el tiempo fuera de línea. Establecer límites en el uso de dispositivos y a dedicar tiempo a actividades no tecnológicas, como el ejercicio, la lectura y la interacción cara a cara.

- **6. Comunicación abierta y acompañamiento:** es importante fomentar una comunicación abierta entre tú como mamá y tus hijos en relación al uso de Internet. Se les debe alentar a hablar sobre experiencias en línea, preocupaciones y situaciones problemáticas. Además, es importante que las mamás supervisen el uso de Internet de sus hijos



- **7. Modelo a seguir:** las mamás debemos ser un modelo a seguir al utilizar Internet. Debemos demostrar un uso responsable, respetuoso y equilibrado de la tecnología, para que nuestros hijos puedan aprender de nuestro ejemplo.

Ahora es tu turno para que escribas en este espacio todos los aprendizajes que construiste a lo largo de estos días. Recuerda que si nosotras usamos Internet de manera segura, sana, positiva y equilibrada podemos crear un entorno en línea saludable y proteger a nuestra familia de los riesgos asociados con el uso indebido de la tecnología.

Lo que aprendí en este curso fue:

**Lluvia de ideas para establecer los pasos a seguir
ahora que ya regresen a clases.**



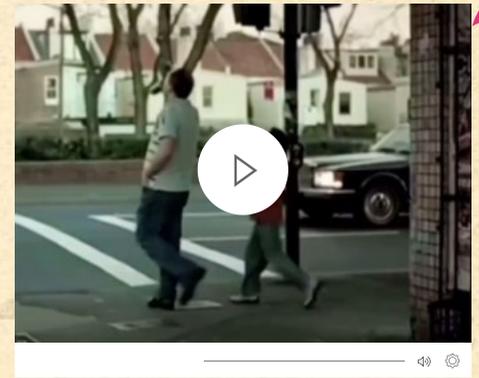
MATERIAL DE APOYO



Sharenting



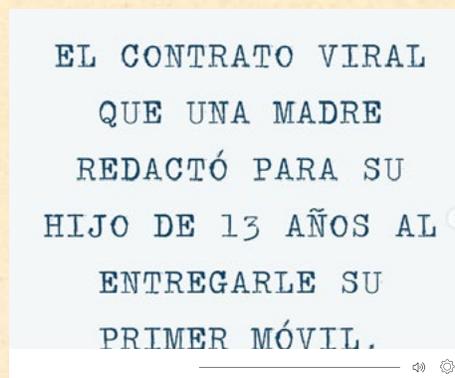
Crianza Digital



Los niños son como espejos, reflejan las acciones y los valores de sus padres



Las consecuencias de las redes sociales



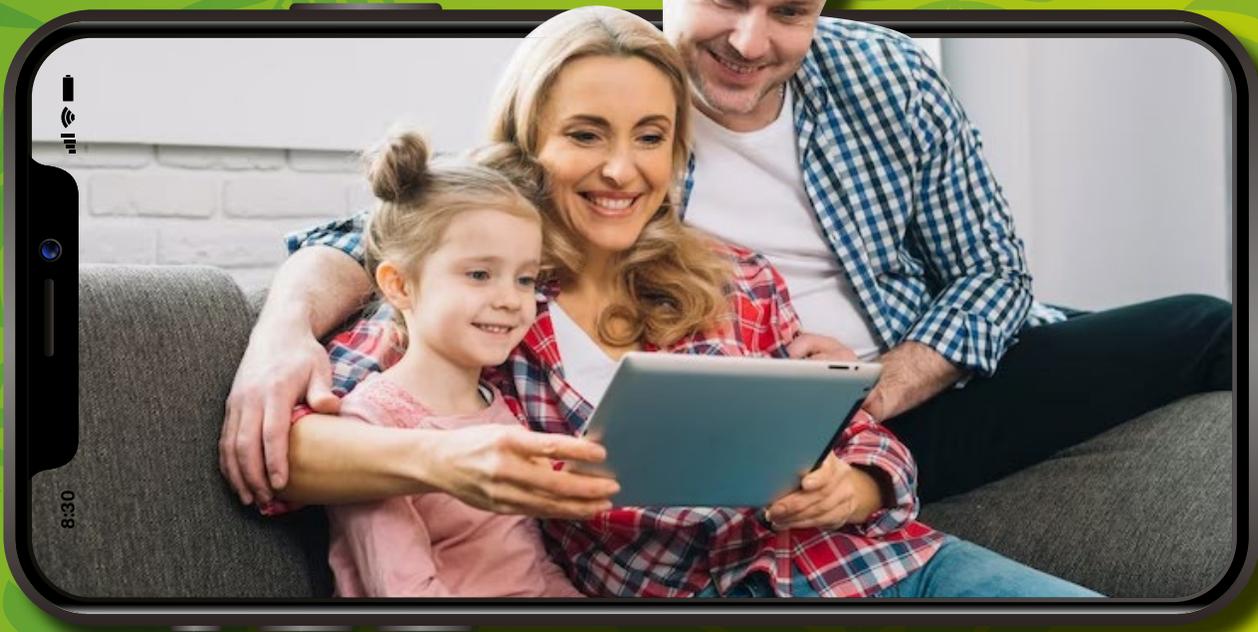
Contrato que hizo una madre redactó a su hijo de 13 años al entregarle su primer móvil.



Desarrollar la empatía en los niños



ACTIVIDADES EN PANTALLA



Actividad con hijos de todas las edades.

Decálogo Liderazgo Digital

Instrucciones

- Imprime el decálogo para ser líderes digitales.
- Lee cada punto con tus hijos y reflexionen sobre ellos.
- De acuerdo al contrato en el uso de medios digitales que hicieron, crea un nuevo decálogo o cambia los puntos que crees sean más importantes. Si tienen hijos pequeños, pueden hacer dibujos que representen cada uno de los puntos.

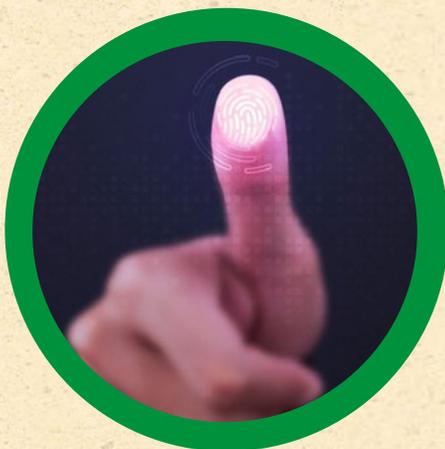


¿Qué huella quieres dejar en el mundo?



Instrucciones

- Descarga el siguiente documento en el dispositivo que tengas, sea computadora o tableta.
- Pide a tus hijos que busquen imágenes que representen la huella digital que quisieran dejar en el mundo. Pueden usar imágenes que expliquen sus sueños, sus objetivos y los que les gustaría conseguir usando la tecnología.
- Compartan este tiempo para platicar sobre las ventajas que tiene el Internet en sus vidas.



ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



• Actividad con hijos de 6 a 11 años:

Lista de deseos

Instrucciones

Ya casi llegamos al final y los peques aprendieron mucho, es momento de que lo pongan en práctica. En una cartulina deberán hacer su propia lista de deseos sobre la manera en que ellos se quieren comportar en línea y cómo les gustaría que el mundo se comportara en línea. Pegalo en su cuarto y recuérdales que las listas de deseos con constancia se vuelven realidad.



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

¿Fantasía o realidad?

Instrucciones

Pídele a tu hijo que imagine el peor escenario para una persona de su edad navegando por internet, así como también imagine el mejor escenario. Después de que te narre sus relatos, pídele que escriba en una lista de papel qué actitudes va a tomar imaginando que es el personaje que vive en el mejor escenario, de esa manera podrá recordar la gran persona digital que puede ser.



• Actividades para toda la familia

Instrucciones

Crear un álbum con todas las actividades que hicieron en este verano, puedes incluir las guías, fotos, ejercicios, el acuerdo de uso de pantallas, etc. que tanto tus hijos como tú hicieron en el SOS Verano AFM, decóralo y tenlo siempre a la mano para cuando quieras consultar sobre algún tema en específico. Recuerda que cuentas con nuestro apoyo en caso de que tengas alguna pregunta o que quieras compartir más adelante cómo te va con esta nueva forma de educar.



Reflexión Final



Ahora solo pregúntate: ¿estoy promoviendo un ambiente virtual amable y acogedor en mis perfiles de redes sociales y comunidades en línea? ¿Estoy enseñando a mis hijos a ser empáticos en sus interacciones en línea?

Bonus Track

¿Cómo evitar la violencia digital?



Huérfanos digitales



Recuerda que tú eres la verdadera influencer de tus hijos en el uso del Internet. Muestra cómo navegar en línea de manera segura, respetuosa y equilibrada, para que ellos aprendan a hacer lo mismo. No te des por vencida, cada día es una oportunidad para orientarlos en este tema tan importante y la mejor recompensa es ver que aprovechan todos los beneficios que la tecnología tiene y les ayuda a alcanzar sus sueños.



a favor de lo mejor.org

**Comparte tu experiencia en nuestro curso con el
#VeranoAFM.**

Consulta nuestras redes y comparte nuestro
contenido a quien consideres le pueda ser de
utilidad.

@AFAVORDELOMEJOR



a favor
de TIC

