



S.O.S.



VERANO
A F M

Día #1

**Conecta con Empatía
Digital: La Guía
Esencial para Mamás
en el Mundo Online**

Introducción

Vivimos en una era en la que la tecnología nos conecta en formas nunca antes imaginadas. Sin embargo, a medida que nuestras vidas se entrelazan cada vez más con el mundo online, también debemos reconocer la importancia de mantener la empatía en nuestras interacciones virtuales. La empatía digital nos invita a poner atención en los sentimientos, perspectivas y necesidades de los demás en el espacio digital. Es comprender que detrás de cada perfil hay una persona real, con sus propias alegrías, desafíos y vulnerabilidades.



Indicaciones

Esta guía ha sido cuidadosamente diseñada para brindarte las herramientas necesarias y los consejos prácticos para cultivar la empatía digital en tu vida diaria. Aprenderás cómo comunicarte de manera asertiva, fomentar la empatía en tus interacciones en línea y criar a tus hijos con conciencia y respeto en el mundo digital. Prepárate para descubrir cómo construir relaciones virtuales auténticas y llenas de empatía, y cómo crear un entorno en línea positivo tanto para ti como para tu familia.





Contenido

El mundo digital ofrece una gran oportunidad que es poder interactuar con muchos amigos, con personas que están lejos y hacer mucho más eficiente la comunicación. Sin embargo, si no tenemos configurada la privacidad, personas no conocidas pueden contactarte y mandarte todo tipo de mensajes. Nuestros hijos se exponen día a día, mientras juegan en línea o en las redes sociales a todo tipo de comentarios, buenos y no tan buenos. México desafortunadamente ocupa el primer lugar en el mundo en casos de bullying y ciberbullying con 28 millones de niños y adolescentes que sufren este tipo de acoso escolar.

Ha consternado al mundo entero, el homicidio perpetrado a golpes que sufrió la niña Norma Lizbeth, de solo 14 años, a la salida de su escuela en San Juan Teotihuacán, Estado de México, México. Lo más inverosímil es que la presunta asesina también tiene 14 años. Y el homicidio, a golpes, tuvo como antecedente varios meses de bullying y de ciberbullying por parte de varios de sus compañeros(as) que alentaban a la agresora, e incluso filmaron las acciones, mientras Norma Lizbeth moría (Bullying sin fronteras, 2023)

Como mamás no podemos quedarnos con los brazos cruzados y permitir que este tipo de actos sucedan y el número de casos se incremente. Por ello es que la empatía digital se convierte en una habilidad indispensable para poder comunicarse respetuosamente en Internet y contrarrestar los mensajes de odio que existen en el mundo digital.



¿Qué entendemos entonces por empatía digital? Empatía digital es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, sentir cierta conexión emocional, comprendiendo que lo que puedo escribir digitalmente puede dañar y lastimar al receptor. Educar a nuestros hijos en empatía digital, en ponerse en el lugar del otro, acoger y comprender emociones y responder de manera asertiva y solidaria a pesar de estar detrás de las pantallas y de las legítimas diferencias que podamos tener en nuestra manera de pensar o actuar. Esto ayudaría a construir un ecosistema digital sano, positivo, inclusivo, en donde todos podamos interactuar sin temor a ser ofendidos o acosados.

Algunas recomendaciones para desarrollar la empatía son:



1. Fomenta la empatía: habla con tus hijos sobre la importancia de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas y sentimientos. Anímalos a ser considerados y respetuosos en línea, evitando comentarios hirientes o acciones que puedan causar daño a otros.

2. Modela el comportamiento adecuado: sé un ejemplo positivo para tus hijos al mostrar empatía y comunicarte de manera respetuosa en tus interacciones fuera y en línea. Demuestra cómo puedes entender y responder a las emociones de los demás en entornos virtuales.





3. Enseña habilidades de comunicación

asertiva: explica a tus hijos cómo expresar sus ideas, opiniones y sentimientos de manera clara, respetuosa y sin ser agresivos. Ayuda a tus hijos a practicar habilidades de comunicación asertiva, como el uso de un lenguaje amable y el respeto de los límites de los demás.

4. Establece reglas y límites claros: establece reglas claras sobre el comportamiento en línea, incluyendo la importancia de la empatía y la comunicación asertiva. Establece límites de tiempo en línea y promueve un equilibrio saludable entre la vida en línea y la vida fuera de línea.



5. Fomenta la reflexión y la discusión: anima a tus hijos a reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones en línea y cómo podrían afectar a los demás. Facilita conversaciones abiertas y respetuosas sobre experiencias en línea, brindando espacio para que tus hijos compartan sus preocupaciones, preguntas y reflexiones.

- **6. Promueve la resolución pacífica de conflictos:** enseña a tus hijos estrategias para resolver conflictos en línea de manera pacífica, como la comunicación clara, el compromiso y la búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias.



- **7. Ayuda a tus hijos a identificar cuándo es necesario buscar la ayuda de un adulto** en caso de situaciones de violencia, acoso, ciberbullying y qué hacer en caso de ser víctima de algún ciber riesgo.

- **8. Instala controles parentales en los dispositivos que usan tus hijos y limita el contenido, el tiempo y con quién pueden interactuar.** Recuérdales hablar sólo con personas que conozcan en la vida real y bloquear inmediatamente a quien intente comunicarse con ellos sin autorización.





9. Si tus hijos son adolescentes y tienen redes sociales, revisa con ellos todas las configuraciones de seguridad y privacidad. Recuérdales que pueden acercarse a ti para contarte sus alegrías, sus problemas, sus dudas y todo lo que les pase en línea y fuera de ella.

10. Repasen las reglas de netiqueta lo que les ayudará a seguir las normas de convivencia de cada red social.



Recuerda que desarrollar empatía y comunicación asertiva lleva tiempo y práctica. Apoya a tus hijos en el proceso, brindándoles orientación, retroalimentación positiva y oportunidades para aprender y crecer en su interacción en línea.



MATERIAL DE APOYO

Recomendaciones para desarrollar la empatía en tus hijos

- Recuérdales la importancia de la empatía en línea.
- Anímalos a ser considerados y respetuosos.



- Evitar comentarios hirientes y acciones dañinas.
- Sé un ejemplo positivo de empatía en tus interacciones en línea.

- Muestra comprensión y respuesta a las emociones de los demás.
- Enseña habilidades de comunicación asertiva y respetuosa.



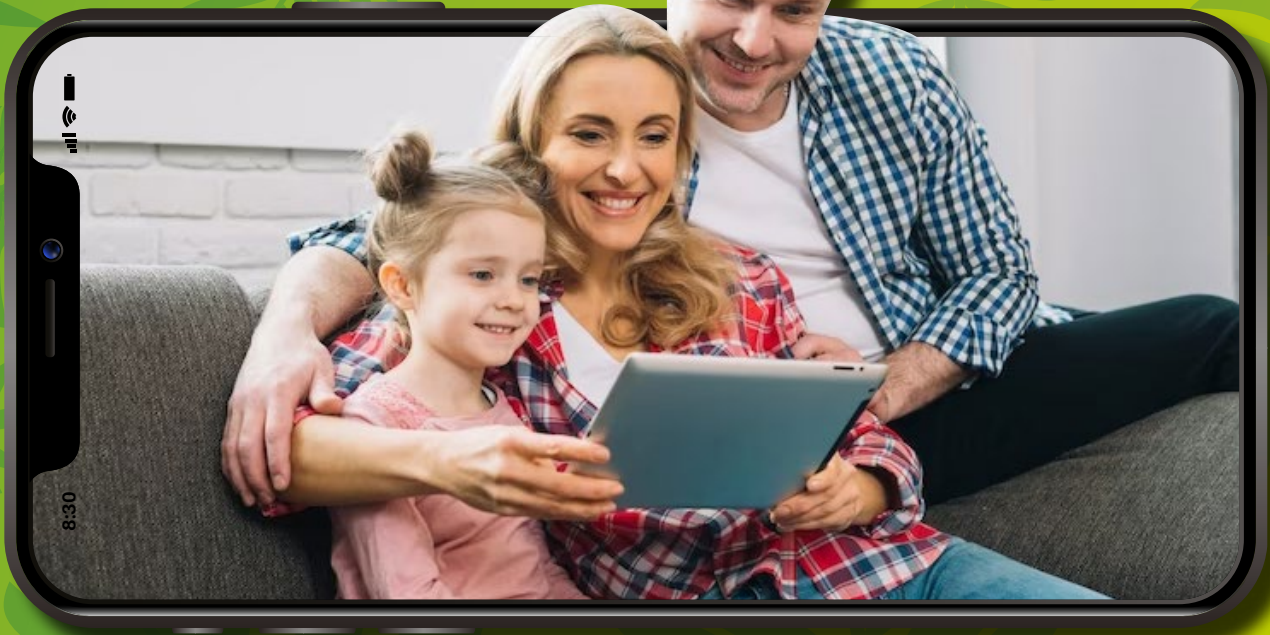
- Practicar el uso de un lenguaje amable y respetar los límites de los demás.
- Establece reglas claras para el comportamiento en línea.

- Promueve un equilibrio saludable entre la vida en línea y fuera de línea.
- Fomenta la reflexión sobre las consecuencias de las acciones en línea.





ACTIVIDADES EN PANTALLA



Actividad con hijos de 6 a 11 años:

• EMPATÍA CON ALEGRÍA

Instrucciones

- Ve la película de "Intensamente" de Disney.
- Imprime el ejercicio y realicen juntos ejercicio que viene en el siguiente PDF.
- Platiquen sobre cómo podemos ser más empáticos en la vida real y cuando están en Internet.



DESCARGAR



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

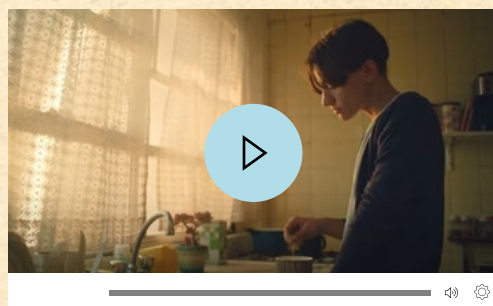
NAVEGAR CON EMPATÍA



DESCARGAR

Instrucciones

- Ve con tus hijos el siguiente video:



- Imprime el PDF y contesten las preguntas que vienen en la actividad.
- Pide a tus hijos que te cuenten situaciones en donde hayan visto que se fomenta la empatía y donde no se actuó con empatía.

ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



• Actividad con hijos de 6 a 11 años:

Esculpir un sentimiento

Instrucciones

En este juego, se trata de escribir las emociones en pedazos de papel y ponerlos en una caja. Un miembro de tu familia sacará un primer papel y hará la primera "estatua", basándose en esa emoción. Los demás tendrán que adivinar de qué emoción se trata.



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

Reconociendo lo bueno y dejando atrás lo negativo

Instrucciones

En una serie de post its pídele a los adolescentes que escriban cosas buenas sobre ellos y cosas malas, como defectos o habilidades que carecen. Pídeles que se las peguen todas de pies a cabeza y después quiten las que no les gustan. Al finalizar recuérdales que así como a ellos no les gusta poner etiquetas sobre cosas malas, a nadie más le gusta incluso dentro del mundo digital. Esta dinámica se repetirá con cada miembro de la familia.



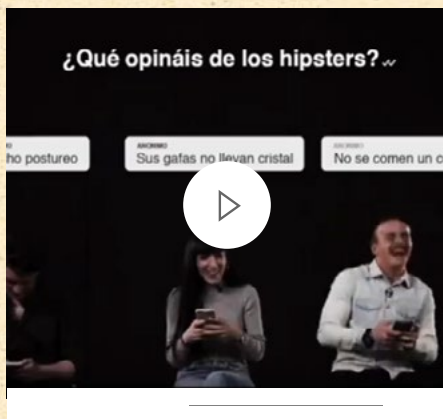
Reflexión Final



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

Video



Guía Empatía Digital



DESCARGAR



Conferencia

Empatía no significa apoyo - Dylan Marron



A medida de que tus hijos crecen, necesitan orientación y apoyo para navegar por los desafíos y riesgos que se presentan en Internet. Enseñarles empatía digital implica educarlos sobre la importancia de tratar a los demás con respeto, comprender el impacto de sus palabras y acciones en línea, y aprender a ser ciudadanos digitales responsables. ¡Lo estás haciendo muy bien!



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

