







CONVIVENCIA Y CIUDADANÍA DIGITAL

La convivencia digital forma parte del desarrollo actual de los niños. El acceso a redes sociales, videojuegos y plataformas en línea ofrece oportunidades importantes, pero también implica riesgos que requieren el acompañamiento constante de los padres.




¿QUÉ RIESGOS EXISTEN EN EL USO DE REDES SOCIALES?

Muchos niños acceden a redes sociales antes de la edad permitida, exponiéndose a situaciones que pueden afectar su bienestar.

Principales riesgos:

-  Périda de privacidad
-  Exposición a contenido violento o no adecuado
-  Cyberbullying
-  Contacto con personas desconocidas

RECOMENDACIONES CLAVE

-  Supervisar el uso de las plataformas digitales que utilizan los niños.
-  Evitar la creación de cuentas personales antes de la edad recomendada.
-  Mantener una comunicación abierta, cercana y de confianza.

SOBREEXPOSICIÓN DIGITAL: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIRLA?

El uso excesivo de pantallas puede afectar:



El sueño



La atención



El estado emocional

Además, puede generar irritabilidad, dependencia y dificultades para regular las emociones.

VIDEOJUEGOS Y PLATAFORMAS: ¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

Cuando no hay supervisión, pueden exponer a los niños a riesgos como:



Lenguaje inapropiado



Interacción con personas desconocidas



Conductas no saludables



Contenido no apropiado para su edad

¿CÓMO FORMAR EN MI HIJO UN USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LA TECNOLOGÍA?

El uso adecuado de la tecnología se aprende en casa, a través del ejemplo y del acompañamiento constante.

Por ello, es importante que como padres:

-  Fomenten el respeto en los entornos digitales.
-  Enseñen a no compartir información personal.
-  Promuevan el pensamiento crítico sobre lo que ven en internet.
-  Ubique los dispositivos en espacios comunes del hogar.
-  Conozcan con quién interactúan sus hijos.
-  Revisen las configuraciones de privacidad.
-  Dialoguen frecuentemente sobre sus experiencias digitales.
-  Enseñen a pedir ayuda si algo les incomoda.
-  Modelen con el ejemplo un uso responsable del celular.

PARA RECORDAR



El acompañamiento activo de los padres es fundamental para prevenir riesgos y formar niños responsables en el entorno digital.