



0 a los 2 años: LIMITACIÓN ABSOLUTA

- Deben privilegiarse actividades exploratorias y el aprendizaje por descubrimiento, el fomento de la lectura y el lenguaje por sobre el entretenimiento digital. Los menores no deben estar expuestos a pantallas.

2 a los 5 años: SENTIDO COMÚN Y SUPERVISIÓN

- El uso de pantallas debe ser restringido y ocasional. Los menores deben estar siempre supervisados por adultos para ayudarle a comprender los contenidos que reciben y a familiarizarse con las tecnologías paulatinamente.



5 a 12 años: USO ACADÉMICO, SUPERVISIÓN Y RESPONSABILIDAD

- Se sugiere el uso de tecnologías en contextos de aprendizaje y restringir el uso de videojuegos en línea y redes sociales.
- Las pantallas deben apagarse al menos 30 minutos antes de dormir para favorecer la inducción de sueño de manera natural.
- Incentive la autorregulación en el uso de internet de manera gradual estableciendo horarios y turnos de 20 a 30 minutos para usar tablets, computadores y consolas de videojuegos.
- Instale filtros de control parental y explíqueles a sus hijos cómo funcionan, como una medida de prevención y autocuidado.
- Utilice cuentas familiares mientras no tengan la edad mínima para usar los servicios webs. Explíqueles que alterar la edad en internet, solo enturbia la huella digital de los usuarios.
- Cree accesos directos a las webs favoritas de sus hijos, de manera que puedan acceder directamente sin tener que entrar a los buscadores.
- Desincentive el uso de redes sociales si no se tiene la edad mínima (13 años) para ser usuario, pese a que sean de interés y uso masivo.
- Señale que internet es una de las opciones para buscar información y estudiar. También están los libros, las revistas, apuntes y otras fuentes bibliográficas.
- Explique los daños que produce el uso de videojuegos en el cerebro infantil.
- Privilegie todas las actividades offline por sobre las online.



Conoce el programa:

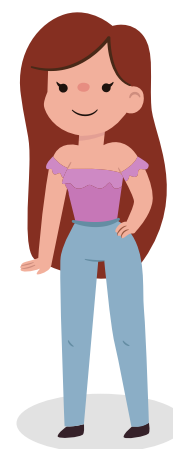
CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

www.convivenciadigital.cl /   @convivencia_digital



13 a 18 años: USO ÉTICO, SEGURO Y RESPONSABLE

- A medida que avanzan en edad, los jóvenes se manejan con gran destreza en internet. La autonomía es ya un requisito para ser usuario de internet, sin embargo, aún requieren de los padres para recordarles las normas básicas de seguridad y las consecuencias que podrían traerles acciones inadecuadas en la web. A partir de los 14 años, los jóvenes ya tienen responsabilidad penal sobre sus actos.
- La conciencia moral propia de la edad, les permite ponerse en el lugar de otros evaluando el impacto de sus acciones.
- Eduque en el uso ético de las tecnologías. Su uso debe estar regido por las normas de comportamiento validadas por la sociedad y enseñadas desde la familia.
- Mantenga una comunicación familiar abierta y positiva acerca de internet.
- Enseñe a sus hijos a no entregar datos personales en internet. Converse sobre los riesgos que implica: publicar fotos o videos personales, comentar emociones o situaciones íntimas, hablar con desconocidos y concertar citas con extraños.
- Convenga en una lista de acuerdos o normas domésticas para internet. Incluya tipos de sitios que están fuera de los límites, las horas de navegación permitidas, la información que no debe ser compartida en línea y las directrices para la comunicación con otras personas en línea, incluyendo las redes sociales.
- Mantenga los dispositivos conectados a internet en áreas comunes para favorecer la supervisión por parte de los adultos.
- Explique que es importante cerrar correctamente su sesión de correo electrónico o redes sociales, para que nadie pueda intervenirla sin su permiso.
- Enseñe que todo lo que se sube a internet tiene consecuencias para otros y para sí mismo.
- Converse con sus hijos respecto a las normativas legales que existen para sancionar a quienes hostigan o acosan a terceras personas a través de las tecnologías.



Conoce el programa:

CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

www.convivenciadigital.cl /   @convivencia_digital