

CONVIVENCIA DIGITAL

Fundación Volando en V



PROPÓSITO

brindar estrategias para comprender las relaciones virtuales como una manera de vincularse con otros.



CONSIDERACIONES



Flexibiliza los límites con respecto al tiempo frente a pantallas. En estos momentos es prácticamente la única forma de comunicarse entre amigos y compañeros, por lo que es inevitable que aumente el uso de las redes sociales.

1

2

Ten presente que la tecnología genera adicción y hace que las personas se encierren en sí mismas, aumenta los tiempos de exposición a la tecnología, pero establece una rutina diaria.

3

El ocio lleva al mal uso de las redes, ten consideración de que no sea lo único que hagan durante el día.

4

En las relaciones virtuales se replican los conflictos que se dan en la vida presencial, conversa con tus hijos, considerando este espacio como un espacio real, donde se generan amistades, peleas y roces.

5

Aprende a usar las diferentes plataformas virtuales que utilizan tus hijos, esto te permitirá entender cómo se mueven, a qué riesgos se enfrentan y qué tipo de habilidades personales deben desarrollar para que no se vean expuestos a conflictos virtuales.

6

Ten presente que lo virtual no lo vemos tan fácilmente como las relaciones presenciales, por lo que es importante que estés pendiente del uso que tus hijos le dan a las redes sociales, teniendo precaución de no pasar a llevar su privacidad.

7

Aprende a usar las diferentes plataformas virtuales que utilizan tus hijos, esto te permitirá entender cómo se mueven, a qué riesgos se enfrentan y qué tipo de habilidades personales deben desarrollar para que no se vean expuestos a conflictos virtuales.

ESTRATEGIAS

Para guiar a tu hijo hacia una convivencia digital positiva



1

Podría ser que tus hijos quieran estar mucho tiempo en las redes sociales o utilizando pantallas, anticipa y negocia con ellos para que puedan lograr realizar sus deberes y fortalecer los lazos familiares.

- Negocia los tiempos de exposición, no prohíbas.
- Es importante que, en momentos de cuarentena, seamos más flexibles con el tiempo en red, ya que es la única manera que tienen para sociabilizar.
- Busca actividades entretenidas para reemplazar el tiempo en que tu hijo podría estar conectado, generando espacios libres de pantalla, ofreciéndoles una instancia de calidad sin una prohibición de uso de pantallas de por medio.
- No cuentes como tiempo de socialización el estar conectado estudiando o haciendo un trabajo con amigos

2

Podría ser que a tus hijos les cueste conversar contigo sobre qué aplicaciones ocupa, para qué sirven, a quién sigue o cuál es su rol en las redes.

- Procura conversar respecto a las relaciones virtuales de la misma manera que le preguntas cómo le fue en el colegio.
- No seas intruso, respeta su privacidad, empieza siempre por preguntarle.
- Comparte intereses con él, busca las instancias para comunicarte, por ejemplo, si a tu hijo le gusta cocinar, muéstrale una receta que encuentre rica para que la hagan juntos. Ocupa la tecnología como medio de vinculación con tu hijo.
- Infórmate, no hay nada peor para un adolescente que conversar con alguien que no habla su mismo idioma. Conoce sobre el uso y el lenguaje propio de cada una de las aplicaciones que usa tu hijo. Informarse puede ser fácil, busca en google o youtube. Puedes buscar nuestro glosario de convivencia virtual en www.volandoenv.cl.
- Esta conversación tiene que estar fundamentada en la confianza, la cual se logra no solo realizando preguntas, sino que también participando e involucrándose en el uso de éstas.

3

Monitorea el contenido que sube tu hijo, y conversa con él sobre la responsabilidad de subir contenido a las redes sociales.

- Por eso sugiérole a tu hijo que se pregunte antes de subir contenido lo siguiente:
 - Lo que subiste ¿es buena onda?
 - Lo que subiste ¿Aporta?
 - Lo que subiste ¿es verdad?
- Ten siempre una actitud de conversación y reflexión, de esta manera tu hijo va a tener una mayor apertura a escucharte. Es importante que tu hijo llegue a una conclusión propia, más que esta sea impuesta por ti.

Si las respuestas son afirmativas, entonces no habría problema en que lo comparta, pero si alguna de estas preguntas tiene una respuesta negativa, es importante que reflexionen en conjunto sobre el material subido y sobre el uso de las redes.