

Guía rápida para enseñar  
**Hábitos digitales**  
a niñas, niños y adolescentes.





**Prevención  
Ciberviolencia**

# Uso consciente de la tecnología.

## **Aviso de descargo de responsabilidad:**

Tanto en las redes sociales, página web y publicaciones que se llevan a cabo en los distintos canales de comunicación por medio de internet del proyecto social sin fines de lucro “Prevención Ciberviolencia” se busca realizar una difusión oportuna y novedosa de información que le sea de utilidad a las personas usuarias de internet y seguidoras de nuestros post, publicaciones y redes sociales, dicha información muchas veces es proveniente de otras fuentes ajenas a “Prevención Ciberviolencia” Por tal motivo, Prevención Ciberviolencia no asume responsabilidad alguna con relación a la forma en la que las personas lectoras hagan uso de esta información ya que el objetivo de éste material es meramente informativo.

## **Acerca de la elaboración de este material:**

### **Texto:**

Dania Jacqueline Bejarano Morales.

**Imágenes:** Freepik

## Síguenos.



**Facebook:** Prevención Ciberviolencia.

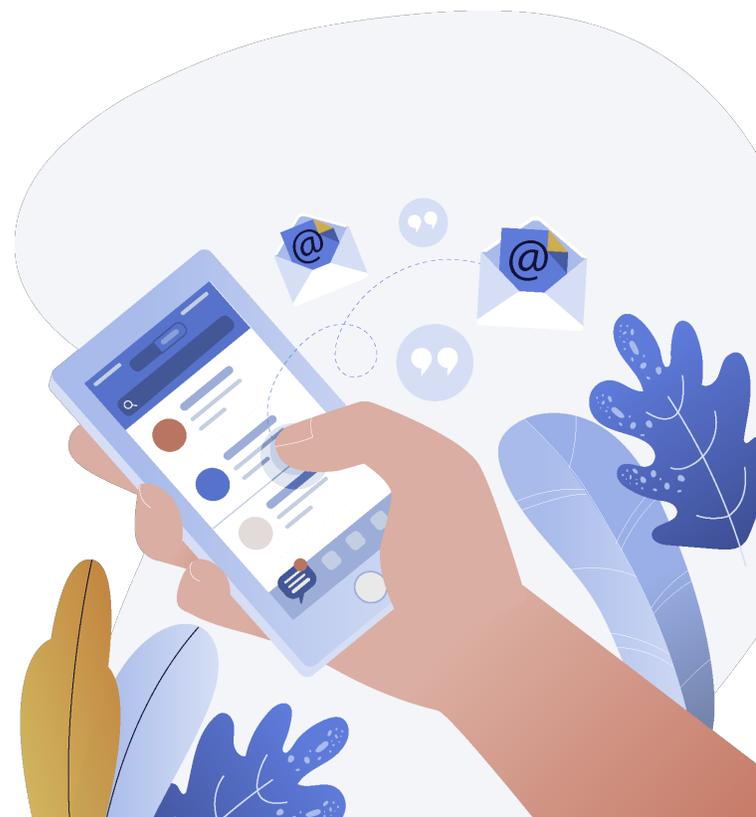
**Instagram:** Ciberviolencia.

**LinkedIn:** Prevención Ciberviolencia.

**TikTok:** @Preven.Ciberviolencia

## Visita nuestro sitio web

<https://www.prevencionciberviolencia.org>



## Contexto

En la actualidad es muy difícil no encontrarnos a una persona que esté haciendo uso de sus dispositivos, prácticamente nos acompañan desde que nos levantamos, hasta que nos vamos a dormir y generalmente nuestros dispositivos son lo primero y último que vemos antes de irnos a dormir, nos sirven para ir hacer los trabajos escolares, para hacer home office, para divertirnos y pasar momentos de ocio en fin para muchísimas actividades utilizamos los dispositivos en nuestro día a día, generando con ello hábitos que se llevan a cabo en el mundo digital.

### ¿Qué son los llamados hábitos digitales?

Los hábitos digitales se refieren a las conductas y prácticas que adoptamos en nuestra interacción con la tecnología y el mundo digital. Son aquellas acciones que realizamos en nuestros dispositivos electrónicos como por ejemplo las compras por internet, teletrabajo, realizar transferencias a la banca electrónica, publicar en redes sociales etc, todas estas actividades tienen relación con nuestra vida diaria y el tipo de uso que le damos a los dispositivos como por ejemplo, el levantarse en la madrugada para utilizar alguna red social, o comer mientras usamos el celular, incluso ir al baño y utilizar el celular entre otras acciones.

Estos hábitos pueden tener un impacto significativo en nuestra salud mental, emocional y física, así como en nuestras relaciones y productividad.

Los hábitos digitales saludables nos permiten adaptarnos a las necesidades de la vida diaria y de la modernidad, considerando que vivimos en un mundo hiperconectado. Pero por el contrario los hábitos digitales inadecuados pueden desarrollar conductas que pueden poner riesgo a la persona usuaria o incluso pudieran estar vulnerables ante el desarrollo de una adicción comportamental, específicamente una “ciberadicción” o adicción a los dispositivos.

Adultos y menores de edad utilizan cada vez con mayor frecuencia los dispositivos en las actividades de la vida cotidiana, de ahí radica la importancia de acompañar a las personas menores de edad en el uso adecuado de los mismo para fomentar hábitos digitales saludables.



## Hábitos digitales para enseñar a niñas, niños y adolescentes.

### 1. Programa un tiempo de conexión y de “desconexión”

Manejar horarios dentro de una rutina ayuda a que se desarrollen conductas de disciplina en los menores. Es importante fomentar los diálogos familiares para que de esta forma la persona menor de edad pueda aprender a desarrollar habilidades sociales adecuadas y de igual manera una comunicación asertiva, de ahí radica la importancia de establecer un horario de desconexión por ejemplo durante las comidas en familia, a la hora de entrar al baño e incluso expertos recomiendan limitar el uso de las pantallas hasta 2 horas antes de dormir, esto ayuda a las personas menores de edad a tener un sueño adecuado.

### 2.- Destina un lugar en la casa para utilizar los dispositivos.

El hecho de tener un espacio en el hogar destinado únicamente para el uso de las tecnologías ayuda a que la atención de la persona que las utiliza se prolongue y concentre por más tiempo, además tener un solo espacio en común facilita el acompañamiento de personas menores de edad en el uso de los dispositivos, siempre y cuando sea un acompañamiento y supervisión adecuadas, evitando la invasión de la privacidad.



### 3. Enséñales a cuidar su información dentro y fuera de la red.

Cuando los niños y niñas se sumergen en el mundo virtual, son susceptibles a una gran cantidad de peligros, tanto en la red como en el mundo real. Se puede iniciar desde algo tan simple como que no deben estar mirando sus teléfonos mientras cruzan la calle o cuando suben o bajan escaleras.

Después, debes enseñarles la seguridad online, incluidas las amenazas de Internet como las estafas, el robo de datos personales, los virus, etc. Diles a tus hijos que no deben visitar sitios sospechosos o introducir contraseñas o cualquier tipo de información personal, abrir enlaces de aspecto extraño o descargar aplicaciones de ningún sitio que no sean las tiendas oficiales.

Es importante hacerles saber que no deben compartir nunca documentos personales, información de tarjetas de crédito o fotos que podrían dejarlos a ellos o sus amigos en una posición comprometida y en el peor de los casos a estar en una situación de vulnerabilidad de sufrir violencia digital.

#### **4. Desactiva las notificaciones en momentos clave.**

Limita las alertas en los teléfonos de tus hijos para que no se distraigan mientras hacen los deberes o cualquier otra tarea y que esta acción permita que puedan tener una atención sostenida la mayor parte del tiempo que se pueda, mientras desarrollan la actividad.

Por ejemplo, es recomendable que durante las noches se dejen de utilizar los dispositivos desde 1 hora antes, esto es debido a que las pantallas emiten un tipo de luz que inhibe o disminuye la producción de melatonina, sustancia que ayuda en la conciliación del sueño.

#### **5. Organiza la información y depura aplicaciones.**

Los niños deben aprender a organizar la información desde muy pequeños y mejor aún, deben hacerse el hábito de crear copias de seguridad de la información más valiosa. Aprovecha al máximo los dispositivos externos, memorias USB o discos duros, o el almacenamiento en la nube. Este es un tema que vale la pena analizar por separado. La nube es una fuente maravillosa, pero los niños deben tener cuidado con ella, sobre todo para que nadie acceda a los archivos importantes.

De igual manera es importante tener un dispositivo ordenado y que evite en la medida de lo posible las distracciones, es por ello que lo ideal sería realizar depuraciones de aplicaciones que ya no utilizamos y que únicamente nos roben espacio y atención, el tener un espacio de trabajo limpio y ordenado forma parte de uno de los hábitos digitales más valiosos.



#### **6. Programa una desintoxicación digital periódica.**

Dado que la tecnología digital se ha infiltrado en casi cada aspecto de la vida de los niños, es virtualmente imposible evitar la sobrecarga de información. Por tanto, esto significa que los niños deben ser capaces de alejarse y otorgar a Internet un papel menos importante en sus vidas, primero con tu ayuda y luego por su cuenta.

Una forma más eficaz, aunque también más complicada, de combatir la sobrecarga de información es la desintoxicación digital, que consiste en deshacerte de tus dispositivos durante un cierto periodo de tiempo. Para un mejor resultado, implementa esta actividad de forma regular. Puedes combinar estas desintoxicaciones con excursiones en la naturaleza, ejercicio o actividades con amigos en las que no estén permitidos los dispositivos o que su uso sea en un espacio de tiempo limitado. La era digital ha forzado a los padres a enfrentarse a nuevos desafíos. Mientras te enfrentas a ellos, recuerda que puedes ser el mejor ejemplo para tus hijos. Al principio, puede resultar todo un desafío seguir estas reglas, pero con el tiempo se irán arraigando y ayudarán a tus hijos a reconectarse con el mundo que los rodea. ¡Es importante predicar con el ejemplo!

**7.- Fomentar la comunicación abierta:** Establece un ambiente de confianza donde los menores se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea. Anímalos a hablar contigo sobre cualquier problema o situación incómoda que encuentren en internet.

**8.- Aprender a discernir entre entretenimiento y productividad:** Ayuda a los menores de edad a equilibrar su tiempo en línea entre actividades educativas y de entretenimiento. Enséñales a buscar contenido en línea que los ayude a aprender y crecer, en lugar de perderse en horas interminables de entretenimiento sin propósito.

**9.- Practicar la empatía digital:** Anima a los menores a ser empáticos y comprensivos en línea. Explícales cómo sus acciones y palabras pueden afectar a los demás, y ayúdalos a comprender que detrás de las pantallas hay personas reales con sentimientos.

**10.- Mantener una postura corporal adecuada:**

Prestar atención a nuestra postura al usar dispositivos digitales para evitar problemas de salud física, como dolores de espalda o tensión muscular. Utilizar soportes ergonómicos y realizar pausas regulares para estirarse y moverse.

“Recuerda que es importante enseñar estos hábitos digitales de manera continua y estar disponible para responder a las preguntas y preocupaciones de los menores a medida que exploran el mundo digital”.



*“La vida es eso que pasa mientras estamos frente a las pantallas”*

*-Psic. Dania Bejarano.*