



Guía para conversar sobre Patchers

Capítulo III | Uso excesivo de Internet

Conversemos sobre Patchers

Patchers es la primera miniserie en Colombia sobre uso responsable y creativo de internet. En ella, desarrollamos un universo atractivo para niños, niñas, adolescentes y adultos, con un enfoque didáctico, alrededor del uso de las tecnologías digitales y las redes sociales. Además, abordamos las implicaciones y consecuencias de estos entornos digitales.

Contamos cinco historias entretenidas, divertidas y educativas, como excusa para hablar de mediación proactiva:

- 1) **Ciberbullying**
- 2) **Brecha digital**
- 3) **Uso excesivo**
- 4) **Seguridad**
- 5) **Sexualidad**



Descubre de manera divertida cómo puedes reducir los riesgos, aprendiendo junto a niños, niñas y adolescentes sobre el uso de internet.



Ahora hablemos sobre Uso Excesivo de Internet

El uso excesivo y problemático de internet puede reconocerse cuando aparecen sentimientos de ansiedad, molestia o conflicto que impactan negativamente la vida cotidiana cuando se usa internet.

- A. ¿Has generado un acuerdo sobre el uso de internet en casa con tus hijos?
- B. ¿Regulas el tiempo que tus hijos pasan jugando en línea?
- C. ¿Tienen tus hijos menores de 13 años un perfil en redes sociales?
- D. ¿Conoces el concepto de mediación que existe para acompañar a niños y adolescentes en el uso de internet?

Si tus hijos descuidan algunas tareas al pasar largo tiempo conectados a entornos digitales o sientes que están algo distantes de las actividades familiares por estar conectados a dispositivos móviles, podría ser que están experimentando un uso excesivo y problemático de internet.

Sabías que en Colombia:

- Los jóvenes entre 15 y 24 años son los más conectados a internet.
- El 31% de los niños y adolescentes reconocen haber descuidado a su familia por usar de manera excesiva internet.
- El 64% de los niños y jóvenes expresa navegar en internet por no tener nada más que hacer.
- Uno de cada tres usuarios de internet son niños y adolescentes.

Fuente: Tigo (2017) Riesgos y potencialidades en el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en la vida cotidiana, Universidad Eafit, Medellín

Es importante generar acuerdos sobre uso responsable de internet en tu hogar, especialmente en estos días de aislamiento social en los que todos estamos más tiempo conectados.



A continuación...

Descubre la historia de Nico, un adolescente experto en juegos en línea, y mira cómo su familia encuentra un camino para sobrepasar las situaciones que se generan por un uso excesivo de internet.



¿Qué encontramos?

1

Nico es muy buen estudiante pero ha comenzado a dedicar cada vez más tiempo a los juegos en línea y en consecuencia a descuidar a su familia y desconectarse de otras actividades.

4

Los juegos en línea desarrollan habilidades sicomotrices, la clave es tener un uso moderado y consciente.

2

Prohibir no es la solución, la mediación restrictiva destruye la confianza.

2

Bloquear y controlar el uso de dispositivos digitales no es la única solución. Goti tuvo que probar otro tipo de propuesta.



Te recomendamos

En Familia

- 1 **Construir ambientes de confianza y respeto a partir de la comunicación y el interés genuino.**
- 2 **Restringir, prohibir o eliminar el acceso a internet resulta contraproducente cuando se trata de educar sobre un uso responsable de internet.**
- 3 **Todos podemos ser mediadores proactivos ofreciendo acompañamiento desde la protección, preparación, respeto y proactividad.**

En el Hogar

- 1 **Ser un modelo a seguir, sé coherente con lo que exiges, da ejemplo con el tiempo y actividades que haces en internet.**
- 2 **Confiar potencia el pensamiento crítico y el uso autónomo de internet.**
- 3 **Compartir actividades en línea genera vínculos más cercanos y un uso seguro de la tecnología.**
- 4 **Denunciar todas las conductas inapropiadas en internet que pongan en riesgo tu integridad.**



¿Por dónde empiezo?

Enseña o aprende a:

- 1.** Establece acuerdos para el uso de internet siempre basados en el respeto y la confianza.
- 2.** Anima a los menores a descubrir nuevas herramientas y contenidos, acompañándolos en este proceso.
- 3.** Propicia el pensamiento crítico alrededor de los contenidos y las dinámicas que se dan en la red.
- 4.** Acompaña a los menores en la instalación de juegos y aplicaciones en sus dispositivos. Conócelas y asegúrate de que sean acordes a su edad.
- 5.** Investiga cuáles son las principales redes sociales que usan hoy niños y adolescentes y descubre cuáles utilizan tus hijos o menores a cargo.
- 6.** Descubre plataformas, herramientas y contenidos creativos para apoyar la educación en casa de los niños y adolescentes.
- 7.** Mantente informado sobre el mundo digital y las maneras como puedes establecer hábitos saludables de uso de internet en casa.



Desde Tigo te animamos a que realices lo siguiente

- Haz acuerdos, determinen juntos las actividades (laborales, educativas, de organización y ocio) del día.
- Propicia actividades fuera de la red, realiza actividades físicas en familia, crea manualidades, colorea o escribe una historia.
- Busca la ayuda de expertos, los siguientes sitios web disponen información sobre cómo identificar, prevenir y disminuir los riesgos en internet por medio del uso de estrategias de mediación:
 1. Contigo Conectados (<https://contigoconectados.com/>)
 2. Ciberconscientes. Escuela de Influenciadores. Tigo - UNICEF (<https://ciberconscientes.com/>)
- Ante situaciones problemáticas en internet utiliza los mecanismos de denuncia:
 1. Cai virtual (<https://caivirtual.policia.gov.co/>).
 2. Sistema Nacional de Denuncia Virtual (<https://adenunciar.policia.gov.co/adenunciar/Login.aspx?ReturnUrl=%2fadenunciar>).
- Infórmate y aprende acerca de las dinámicas de relacionamiento en las redes sociales más usadas para que puedas brindar mayor acompañamiento en el uso de las mismas.

En Tigo te proponemos acompañar a los niños, niñas y adolescentes para fomentar el desarrollo de actitudes que permitan hacer un uso efectivo y autónomo de la tecnología en su vida cotidiana.

¡Generar entornos digitales seguros depende de todos!

