



CONVIVENCIA VIRTUAL

NOS CONECTAMOS, NOS CUIDAMOS.

En esta ocasión hemos decidido abordar los desafíos asociados al uso de la web y sus distintas aplicaciones. Claramente es un tema que excede lejos lo acotado de estas páginas, y que no solo cruza la acción que podamos acordar junto a las familias. Es un proceso en marcha, vertiginoso, con vida, y que muchas veces transita por carriles paralelos y simultáneos a nuestro ojo formativo y cuidador. La virtualidad impactó profundamente rediseñando los espacios de convivencia y socialización, democratizando el acceso a toda la información, reconfigurando los roles docentes y de padres y madres. Nuestras nuevas generaciones de hijos nacieron insertos en la masificación de la web, mientras muchos de nosotros y nosotras lo aprendimos a medida que lo fuimos requiriendo. Asumir la brecha generacional es un primer acto de realismo.



Ahora bien, ¿cómo preparar a nuestros niños, niñas y adolescentes para operar con las bondades y oportunidades que ofrece la web? , ¿Cómo hacerlos conscientes de los riesgos a los que se verán enfrentados?, ¿mediante qué criterios le enseñaremos a distinguir lo real de lo falso?, ¿cómo podríamos acompañarlos para potenciar relaciones constructivas y nutritivas en la web?

Sin duda las preguntas planteadas, que pueden ser muchas más, nos permiten comenzar a perfilar la magnitud del tema y sus profundidades. Es altamente probable que durante este semestre vuestros hijos e hijas de entre 6 y 12 años hayan vivido significativas experiencias jugando PKXD. También que vuestros adolescentes hayan transitado numerosas horas en Discord, muchas veces incluso en horario de clases, sosteniendo diálogos creedores y a veces no tanto.

Desde lo anterior es que se comienza a instalar y perfilar el desafío de formar para una buena habitación y uso de la web y, tal vez, una primera definición relevante consiste en asumir desde donde miramos y aspiramos a una correcta convivencia en lo digital. ¿Resolvemos este desafío exclusivamente desde las opciones que ofrece el control parental a los contenidos?, ¿decretamos un laissez faire en el acceso a la web?, ¿tal vez intentaremos mantenernos al margen? La web se instaló para quedarse y profundizarse construyendo también una hegemonía cultural que resalta a diario su necesidad. Nuestros niños y jóvenes lo perciben de manera atenta y están ávidos de operar teléfonos celulares, tablets, pcs, notebooks.



En este nuevo boletín hemos optado por abrir el tema y visualizar algunos aspectos relacionados. Y cuando pensamos en un correcto uso de la web y las redes sociales nos conectamos con las definiciones de la formación ciudadana. ¿Y si en la vida “real” aspiramos a contribuir a formar ciudadanos libres, con conciencia crítica, informados, respetuosos de las diversidades, tolerantes, con capacidad de aprender de sus propias experiencias, por qué no intentar lo mismo en las interacciones digitales?. Esto nos otorga la oportunidad de pensar e imaginar un perfil de ciudadano digital que aprenda y se desarrolle desde las competencias propias de la ciudadanía. Por ejemplo, que sepa de los riesgos asociados al publicar información personal, que contemple a un otro legítimo que tiene que ser oído y tratado con respeto, que tenga una conciencia frente a ofertas fantasiosas e instantáneas que poco tienen que ver con la vida de verdad, que toma posición frente a los estereotipos que la web ofrece.

Hablamos, en definitiva, de desarrollar aquellas habilidades, conocimientos, y actitudes que permitan un uso consciente y adecuado de aquello que ofrece la web.

¿Este desafío se resuelve con este boletín?... claramente no. Pero optamos por abrir y entregar la palabra, instalando la conversación para acordar criterios y compartir miradas. Conversemos con la niñez y la juventud, que ellos y ellas nos cuenten sus altos y bajos en las redes sociales, su utilidad y sus riesgos. Vinculemos esa experiencia a la vida cotidiana, multipliquemos la reflexión y hagamos camino al andar

¿QUÉ VEREMOS?



REDES SOCIALES

“... esta situación de pandemia que nos llevó a encerrarnos, a niños y adolescentes se les facilitó mucho tiempo para estar frente a pantalla. Están encerrados en sus casas, dentro de sus habitaciones y dentro de este videojuego o este celular que lo va consumiendo, que genera un sobre aislamiento y disminución en el desarrollo de actividades sociales. Luego se da el bajo rendimiento académico que tiene que ver con esto de aprender cosas nuevas” (Ps. Gabriela Ojeda, portal Psyalive).

Hoy en este mundo pandémico se ha puesto en análisis la adicción comportamental, conocida como adicción sin drogas, que da una pérdida de control de una conducta y al igual que las adicciones con sustancias producen dependencia.

La adicción a los videojuegos y la excesiva exposición frente a las pantallas, sin duda que impacta en salud psicofísica de los niños y adolescentes. Ojeda, añade “A nivel general se observa somnolencia, periodos depresivos, deficiencia en el desempeño de las tareas, bajo rendimiento escolar, el niño también pierde interés en la vida cotidiana, en lo académico.

Hay una pérdida de interés en otras actividades como la socialización, aprendizaje y en los hábitos alimenticios, con factores de obesidad en niños a partir de los 5 o 6 años y en la adolescencia repercute, lo que también tiene que ver con el sedentarismo, lo que no le dan tiempo para actividades como el deporte”

No es que los juegos y el uso de tecnologías sean totalmente nocivos, pero urge motivar a realizar otras actividades que les permitan conectar con el mundo fuera de la pantalla, y gestionar la disponibilidad e inmediatez de estas tecnologías.



OBSERVA

IDENTIFICA QUÉ COSAS HACE TU HIJ@ CON EL CELULAR, LAS REDES SOCIALES O LOS VIDEOJUEGOS QUE ANTES DEL CONFINAMIENTO NO HACÍAS ¿CUÁLES SON LOS VICIOS ADQUIRIDOS?



CONOCE BIEN LAS NUEVAS RUTINAS

IDENTIFICA CÓMO HA AUMENTADO EL USO DE PANTALLAS. CONOCE QUÉ LO PROVOCÓ O EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS SE AGUDIZAN, ASÍ COMO LA MANERA EN QUE LOS AFECTAN Y SI PERDURAN CON LA MISMA INTENSIDAD TRAS EL DESCONFINAMIENTO



ESTABLECE OBJETIVOS

FIJA DE FORMA REALISTA UN USO MODERADO DE LAS PANTALLAS QUE CONDUZCA A UN NUEVO ESTADO DE MAYOR BIENESTAR. MOVILIZA OBJETIVOS DE MENOR A MAYOR LOGRO.



IMPLEMENTA ESTRATEGIAS

AYUDA A PONER EN PRÁCTICA TRUCOS QUE REGULEN EL USO DE PANTALLA. ESTABLECE RUTINAS DE OCIO NO DIGITAL, Y REFUERZEN COMO FAMILIA EL CAMBIO DE HÁBITO.

Desescalar en el sobreuso de las pantallas es una tarea colectiva.

CONTROL PARENTAL

**¿QUÉ TECNOLOGÍA FAVORECE EL DESARROLLO DE MI HIJ@ Y CÓMO LO INCORPORO EN SU VIDA COTIDIANA?
¿CÓMO INFLUYEN EN LA VIDA DE NUESTROS HIJ@S EL USO DE INTERNET Y LAS RR.SS.?
¿ENTENDEMOS EL MUNDO VIRTUAL EN EL QUE VIVEN NUESTROS HIJOS?**

Es importante que como adultos responsables tengamos en consideración que el acceso a tecnologías va vinculado a las etapas del desarrollo evolutivo de nuestros hij@s, considerando además que nuestra compañía y supervisión es clave para prevenir los riesgos de la web. Te sugerimos que pongas en prácticas 4 sencillos pasos:

CONTROL DEL TIEMPO.



INVOLUCRAMIENTO EN EL MUNDO DIGITAL Y ESCUCHA.

**ANTICIPARNOS A TEMAS DIFÍCILES:
CIBERACOSO, CUENTAS FALSAS, FAKE NEWS.**

NORMAS Y LÍMITES CLAROS EN EL USO DE TECNOLOGÍAS.

SEGURIDAD EN LA WEB



CONOCE LOS SITIOS WEB, JUEGOS Y APLICACIONES QUE USA TU HIJ@ DE FORMA RESPETUOSA Y NO INTRUSIVA.



CONOCE LAS AMISTADES DE TUS HIJ@S EN LA WEB



PACTA NORMAS SOBRE EL USO DE LA WEB Y USO DE DISPOSITIVOS.



INFORMA Y SENSIBILIZA A TÚ HIJ@ SOBRE LOS RIESGOS DE LA WEB



EXPLÍCALLE A TU HIJ@ SOBRE EL USO DE CONTRASEÑAS Y LA IMPORTANCIA DE RESGUARDAR LA PRIVACIDAD



ENSÉÑALE A COMUNICARSE DE FORMA RESPETUOSA Y SEGURA



QUE TU HIJ@ CONFÍE EN TI, ES EL MAYOR FACTOR PROTECTOR Y DE SEGURIDAD.



Evita sancionar y/o castigar por acciones del mundo digital sin antes entender lo que ocurrió.

DECÁLOGO PARA LA PARENTALIDAD DIGITAL POSITIVA

1

ACOMPaña Y COMPARTE MOMENTOS DE PANTALLA EN FAMILIA TE PERMITE ESTAR PRESENTE, APRENDER Y GENERAR VÍNCULOS PARA VENCER BARRERAS ENTRE GENERACIONES.

2

ESCUCHA, INTERÉSATE POR LO QUE HACEN, NO PREJUZGUES Y EMPATIZA. EL MUNDO HA CAMBIADO MUCHO, NO SON COMO TÚ CON SU EDAD. TRATA DE COMPRENDERLES

3

SÉ INFLUENCER EN POSITIVO DANDO BUEN EJEMPLO
APROVECHA CADA MOMENTO PARA HACER VISIBLES BUENAS PRÁCTICAS, CONDUCTAS Y VALORES

4

PROMUEVE LA UTILIZACIÓN CONSCIENTE Y CRÍTICA DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES CONECTADAS ANÍMALES A CUESTIONAR QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ LAS USAN AYUDÁNDOLES A ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

5

ESTIMULA LOS USOS ALTERNATIVOS Y CREATIVOS
DESCÚBRELES NUEVAS POSIBILIDADES DE INTERNET, DESARROLLA CAPACIDADES Y DESPIERTA INQUIETUDES

6

PRUEBA, ARRIESGA, EXPERIMENTA EN PRIMERA PERSONA
ES UN ENTORNO CAMBIANTE LLENO DE OPORTUNIDADES QUE DEBES EXPLORAR

7

PIENSA EN CÓMO MEJORAR EL EFECTO DE LAS TECNOLOGÍAS EN TUS HIJOS E HIJAS
OBSERVA, IDENTIFICA MEJORAS, PLANTEA MEDIDAS Y MIDE LOGROS EN UN PROCESO DE MEJORA CONTINUA

8

ESTABLECE MOMENTOS Y LÍMITES CLAROS PARA PRESCINDIR DEL CELULAR
PERMITE TOMAR CONCIENCIA DEL USO ABUSIVO Y PONER EN VALOR LA OPORTUNIDAD DE LA DESCONEXIÓN

9

MANTENTE AL DÍA, BUSCA LA INFORMACIÓN QUE NECESITES PARA AYUDAR A TU FAMILIA
SABER MÁS SOBRE LA NUEVA RED SOCIAL O EL VIDEOJUEGO DE MODA TE DA CONTROL Y GENERA CONFIANZA

10

DESARROLLA HABILIDADES PARA LA VIDA DIGITAL EN TUS HIJOS E HIJAS
VIVIR ONLINE REQUIERE EN ESPECIAL EMPATÍA, PENSAMIENTO CRÍTICO Y GESTIÓN DE EMOCIONES E IMPULSOS

¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?



El ciberacoso es una manifestación de la violencia escolar que se caracteriza por la intimidación o humillación psicológica, hostigamiento, agresión, acoso y/o amenaza intencional que se produce entre pares.

El ciberacoso usa como medio las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Esto incluye el uso de medios digitales y/o dispositivos tales como como teléfonos, celulares, correos electrónicos, chats, blogs, sitios web, comunidades virtuales, juegos online, chats, redes sociales (tales como Facebook, Facebook Live, WhatsApp, YouTube, Twitter, Snapchat, Instagram), entre otras

¿CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS?

•

INTENCIONALIDAD

REITERACIÓN

ASIMETRÍA DE PODER

¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES DE CIBERACOSO?

- 1 REALIZAR AMENAZAS, ACOSAR Y/O ACECHAR A ALGUIEN, POR MEDIO DE MENSAJES DE TEXTO Y/O CORREOS ELECTRÓNICOS**
- 2 COMPARTIR O DIFUNDIR INFORMACIÓN PERJUDICIAL DE ALGUIEN, POR MEDIO DE LA PUBLICACIÓN Y/O ENVÍO DE IMÁGENES Y/O VIDEOS EN SITUACIONES COMPROMETEDORAS (REALES O TRUCADAS)**
- 3 SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD (O CATFISH). YA SEA CREANDO UN PERFIL FALSO DE LA VÍCTIMA EN REDES SOCIALES, HACIÉNDOSE PASAR POR LA PERSONA EN MAILS, CHATS, BLOGS, JUEGOS ONLINE, O SIMILARES, Y/O USANDO SU MAIL PARA REGISTRARLA EN PÁGINAS O SITIOS WEB, ENTRE OTROS**
- 4 INVASIÓN O ATAQUE A LA INTIMIDAD, A TRAVÉS DE ACCIONES COMO ROBAR O HACKEAR LAS CONTRASEÑAS PARA ACCEDER A CUENTAS PRIVADAS DE MAIL, REDES SOCIALES U OTRAS CUENTAS DE LA VÍCTIMA.**
- 5 VICTIMIZAR A ALGUIEN, BUSCANDO DENOSTAR O PERJUDICAR SU IMAGEN. ESTO POR MEDIO DE SITUACIONES COMO USAR PÁGINAS WEB, BLOGS, REDES SOCIALES U OTROS, DONDE SE EXPANDEN RUMORES, ACUSACIONES, Y/O CALUMNIAS SOBRE ALGUNA PERSONA**
- 6 INCENTIVAR QUE ALGUIEN SE HAGA DAÑO A SÍ MISMO(A)**

Parte de la complejidad del ciberacoso tiene que ver con la dificultad para identificarlo. Esto pues no sólo ocurre en espacios virtuales donde los adultos generalmente no tienen acceso, sino que muchas veces se da a través de tecnologías que resultan poco familiares o totalmente desconocidas para los adultos.

¿QUÉ SEÑALES PODEMOS VER EN NUESTROS NIÑOS, NIÑOS Y JÓVENES?

Es importante poner la mirada en el comportamiento digital y social de nuestro@s hij@s, a fin de reconocer algunas señales que permitan detectar y prestar apoyo oportuno para detener el ciberacoso.



CAMBIOS MUY MARCADOS EN EL USO DE DISPOSITIVOS CELULARES Y/O DIGITALES

EVITAR USAR EL CELULAR Y/O DISPOSITIVOS DIGITALES DELANTE DE OTRAS PERSONAS. SE TRATA DE OCULTAR, Y/O NO HABLAR SOBRE LO QUE ESTÁ HACIENDO Y/O VIENDO

DECISIÓN DE CERRAR LAS CUENTAS EN REDES SOCIALES, U OTROS MEDIOS DIGITALES QUE ANTES USABA Y DISFRUTABA

DIFICULTADES Y/O AISLAMIENTO DEL GRUPO DE PARES



MOLESTIA PERSISTENTE O RECHAZO FRENTE A CONVERSACIONES QUE IMPLICAN PREGUNTAR POR SUS CONTACTOS O RELACIONES A TRAVÉS DE INTERNET

REACCIONES EMOCIONALES MUY INTENSAS (ENOJO, TRISTEZA, RABIA, ANSIEDAD) O CAMBIOS DE HUMOR MUY MARCADOS TRAS EL USO DE ALGÚN DISPOSITIVO O MEDIO DIGITAL.

TENER CAMBIOS MUY MARCADOS DE CARÁCTER, ÁNIMO O NIVEL DE AUTOESTIMA

MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD RELACIONADAS CON EL ESPACIO ESCOLAR Y/O EL GRUPO DE PARES



¿QUÉ HACEMOS COMO COMUNIDAD EDUCATIVA?

El fenómeno del ciberacoso, al ocurrir en el terreno de lo “virtual” muchas veces lo sitúa en un “terreno de nadie”, sin embargo, éste es un fenómeno que evidentemente compete a las comunidades educativas en su conjunto, ya que por lo general la mayoría de las relaciones sociales de niños, niñas y jóvenes se desarrollan con pares del mismo colegio. Por otra parte, las consecuencias del ciberacoso, nos compromete y nos moviliza a buscar estrategias para proteger y apoyar a los estudiantes, en conjunto con acciones de promoción y prevención desde el área de convivencia escolar.

- ✓ **SENSIBILIZAR Y FORMAR EN EL USO RESPONSABLE Y ADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS, CON EL FOCO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS COMO EL RESPETO, LA EMPATÍA, EL CUIDADO DEL OTRO Y DE SÍ MISMO.**
- ✓ **FAVORECER OPORTUNIDADES FORMATIVAS TRASVERSALES QUE SEAN SOSTENIDAS DESDE LAS BUENAS PRÁCTICAS ESCOLARES.**
- ✓ **ARTICULARNOS PARA FORMAR CIUDADANOS DIGITALES RESPONSABLES, DESDE UNA MIRADA ECOLÓGICA Y PARTICIPATIVA A FIN DE UNIFICARNOS EN EL COMPROMISO DE LA SANA CONVIVENCIA.**
- ✓ **COMO ADULTOS ES NUESTRA RESPONSABILIDAD FORMARNOS Y ENTENDER EL MUNDO DIGITAL DE NUESTROS HIJOS Y ESTUDIANTES, ES NECESARIO PREGUNTAR, GENERAR ESPACIOS DE CONVERSACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y ESCUCHA**
- ✓ **ANTE SITUACIONES DE CIBERACOSO, LAS ACCIONES SON ORIENTADAS AL NIÑO, NIÑA Y JOVEN VÍCTIMA, VICTIMARIO Y TESTIGO, CON EL FIN DE CONTENER Y RESPONDER A LAS NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES.**
- ✓ **PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO Y SANA CONVIVENCIA ESCOLAR EN EL ESPACIO VIRTUAL, CON ÉNFASIS EN LA PREVENCIÓN**

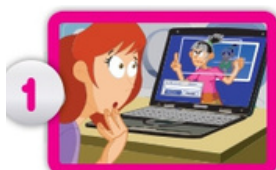


NETIQUETAS

En este Boletín hemos puesto énfasis en nuestro rol de cuidadores adult@s en el uso de la web y dispositivos tecnológicos y de la comunicación, y lo que su uso implica. Pero para que su uso sea favorable para el desarrollo de nuestros niños, niñas y jóvenes, y se sostenga un clima de bienestar digital, nuestros hij@s son agentes activos y también responsables de los que en el mundo virtual sucede, por lo que los invitamos a que cada uno desde su lugar refuerce algunas netiquetas.

¿QUÉ SON LAS NETIQUETAS?

Son acuerdos colectivos y de convivencia digital que promueven el bienestar de todos y todas en la web, favoreciendo un entorno de crecimiento a través de la sana convivencia.



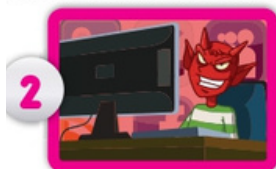
1

Pide permiso antes de etiquetar **fotografías subidas por otras personas**



9

No puedes publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas sin tener su permiso, **como regla general**



2

Utiliza las etiquetas de manera **positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas**



10

Antes de publicar una información que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer



3

Mide bien las críticas que publicas. **Expresar tu opinión o una burla sobre otras personas puede llegar a vulnerar sus derechos e ir contra la Ley**



11

Facilita a los demás el respeto de tu privacidad e intimidad. **Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlos**



4

No hay problema en ignorar **solicitudes de amistad, invitaciones a eventos, grupos, etc.**



12

Recuerda que escribir **todo en mayúsculas puede interpretarse como un grito**



5

Evita la denuncia injusta de SPAM **para no perjudicar a quienes hicieron comentarios correctos**



13

Usa los recursos a tu alcance (dibujos, símbolos, emoticonos...) **para expresarte mejor y evitar malentendidos**



6

Usa las opciones de denuncia **cuando esté justificada la ocasión**



14

Ante algo que te molesta, **trata de reaccionar de manera calmada y no violenta. Nunca actúes de manera inmediata ni agresiva**



7

Pregúntate qué información de otras personas **expones y asegúrate de que no les importa**



15

Dirígete a los demás con respeto, **sobre todo a la vista de terceros**



8

Para etiquetar a otras personas debes hacerlo sin engaño **y asegurarte de que no les molesta que lo hagas**



16

Lee y respeta las normas de uso **de la Red Social**



Ciberacoso: Es el acoso, hostigamiento, amenaza y/o agresión que se produce entre pares a a través de medios electrónicos.

Grooming: Con características similares al ciberacoso, pero el acosador es un adulto y existe una intención sexual.

Catfish: implica suplantar o robar la identidad de alguien, ya sea creando cuentas falsas (en mail, redes sociales u otros), o accediendo a las cuentas reales de la víctima. Esto con el fin de emitir mensajes , simular conductas u otros, que la perjudiquen de alguna manera.

Doxing: es la práctica de investigar y posteriormente divulgar vía internet información privada de una persona, y que la puede poner en una situación de vulnerabilidad (tal como datos personales de contacto, contraseñas, etc).

Grupo de confesiones: grupos privados en redes sociales creados para realizar declaraciones de manera anónima de cualquier tipo, sin importar si se trata de información verdadera o falsa.

Happy slapping (bofeteada feliz): grabaciones de diferentes tipos de agresiones físicas hacia una persona, las cuales son después son compartidas vía internet.

Pack: conjunto de fotos y/o videos íntimos de una persona, que son coleccionadas muchas veces sin el consentimiento de la persona involucrada y son utilizadas para intercambiar por otros pack con otros usuarios

Sexting: envío de contenidos eróticos, sensuales o pornográficos, por medio de equipos móviles (en algunos casos son utilizados posteriormente para chantajear y/o amenazar a quien lo envió).

Sextorsion: implica chantajear o amenazar a alguien con publicar imágenes íntimas de sí mismo(a), ya sea que hubieran sido compartidas de forma voluntaria y/o que hayan sido obtenidas sin la autorización de la víctima.

Snapchat: red social altamente popular entre niños, niñas y jóvenes la cual, entre otras funciones, permite enviar imágenes y videos con fecha de caducidad, por lo que tras un tiempo (que puede ir desde 1 a 10 segundos), se destruyen.

Story: función de redes sociales como "Instagram" o "Facebook", la cual permite crear y publicar fotos o videos cortos, que tienen la característica de desaparecer después de 24 horas.

EL USO DE PANTALLAS Y REDES SOCIALES, SIN DUDA SON ÚTILES Y ALIADAS EN EL CONTEXTO ACTUAL, PERO TEN PRESENTE QUE SU ABUSO ES UN RIESGO PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DE NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES. ES URGENTE DESPLEGAR ESTRATEGIAS DE CONTROL Y DE SENSIBILIZACIÓN DE LOS USOS DE DISPOSITIVOS Y PLATAFORMAS, EN FAVOR DE PROMOVER EL BIENESTAR DIGITAL Y FOMENTAR EL ACCESO RESPONSABLE Y SEGURO.

NOS CONECTAMOS, NOS CUIDAMOS.



¡NOS VEMOS PRONTO!



Equipo de Convivencia Escolar
Colegio Francisco de Miranda.

Cristóbal Salazar
Ximena Pallamar
Carolina Valdés