

MEMORIA

CONVERSATORIO ACUERDOS Y RUTINAS PARA EL USO RESPONSABLE Y CREATIVO DE INTERNET

Introducción

En el marco de la alianza entre la Cámara de Comercio de Bucaramanga “Pacto por la Educación” y Tigo, el 27 de mayo de 2020, de 05:00 pm a 06:30 pm, se llevó a cabo el conversatorio virtual “*Acuerdos y rutinas para el uso responsable y creativo de internet*”, con el fin de fortalecer las habilidades y competencias digitales en padres de familia, cuidadores, maestros y directivos docentes de las instituciones educativas de la región. Dicho conversatorio fue liderado por la Gestora Social del Programa Contigo Conectados, Margarita Meneses.

El espacio, se estructuró en cuatro momentos:

- 1- Descubre qué hacen en internet los niños y adolescentes de Colombia
- 2- Hábitos saludables para acompañar el aprendizaje de los niños y adolescentes en internet.
- 3- Acuerdos familiares y rutinas para el uso responsable y creativo de internet.
- 4- Recomendaciones y materiales para docentes, cuidadores y niños.

Desarrollo

A continuación se presentan las ideas destacadas en cada momento:

1- Descubre qué hacen en internet los niños y adolescentes de Colombia

De acuerdo con el estudio realizado entre Tigo y la Universidad EAFIT, se identificó que los niños entre los 9 y 16 años, realizan las siguientes actividades en internet:

- **Actividades educativas:** el 97% de los niños entre los 9 y 16 años, realiza trabajos escolares en internet, pues se les facilita digitar los criterios de búsqueda y encontrar amplia información al respecto.
- **Uso de redes sociales:** El 84% de los encuestados usa redes sociales. El 71% de los niños entre los 9 y 12 años, tienen un perfil propio en redes sociales y el 75% comparten contenido en la red. Se identifica que en algunos casos las cuentas de las redes son creadas por los mismos

padres o familiares, sin tener presente la edad mínima de los usuarios establecida por cada red, ni la configuración de privacidad, permitiendo que las cuentas queden abiertas y que cualquier persona pueda acceder y conocer sus perfiles.

- **Entretenimiento:** el 93% de los encuestados escucha música, el 78% juega, en algunos casos en multiplataformas en las que pueden tener contacto con otros amigos e incluso de otros países, y el 72% ve videos a través de diversas plataformas.
- **Uso excesivo de internet:** el uso excesivo de internet se genera cuando el tiempo de conexión afecta el normal desarrollo de la vida cotidiana impactando aspectos personales y sociales. Se puede reconocer cuando aparecen sentimientos de ansiedad o molestia que impactan negativamente la vida cotidiana cuando se usa internet. En este marco, el estudio identifica que el 64% de los niños han navegado porque no tienen otra cosa que hacer; el 31% descuida sus relaciones con amigos, familiares y tareas escolares; el 20% de los niños reconoce haberse quedado sin comer por mantenerse conectado.
- **Figuras mediadoras:** hace referencia a las personas a las que acuden los niños cuando se presenta una situación incómoda en internet. El 56% acude a profesores ya sea por la confianza o por que los ven como unos líderes, 45% a los amigos y el 40% a los padres de familia.

En este marco, la conferencista resalta la importancia de respetar los contenidos que los niños y adolescentes ven en internet, evitar juzgarlos y procurar acompañarlos construyendo lazos de confianza que los inviten a acudir a sus padres en el momento en que se les presente una situación incómoda en internet.

De igual manera, nos presenta Patches, la miniserie de Tigo sobre el uso responsable y creativo de internet. Específicamente, presenta una historia de uso excesivo de internet, la cual es protagonizada por Nico, un buen estudiante que ha empezado a dedicar cada vez más tiempo a sus juegos en línea y como consecuencia ha descuidado a su familia y a desconectarse de otras actividades. Junto a sus padres y su amigo Elias deberá encontrar un balance y desarrollar habilidades digitales que le permitan aprovechar mejor la tecnología (se visualiza el trailer de la historia).

De esta manera, la conferencista nos invita a ver la miniserie Patches, creada por Tigo, la cual contiene 5 capítulos con temas interesantes que viven los niños y

adolescentes cuando usan internet, como son ciberbullying, brecha digital, uso excesivo, seguridad en línea y sexualidad.

¿Cómo reconocer si mi hijo está haciendo uso excesivo de internet?

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

En este sentido, existen herramientas que juegan un papel importante en la adicción a internet. Sin duda, lo que consumimos tiene un efecto en nuestro cuerpo y es recomendable identificar cómo influye y cómo podemos manejarlo. A continuación se categorizan y describen algunas de esas herramientas:

Interruptores: son esas herramientas que cuando estamos haciendo una actividad laboral por medio de una notificación o burbuja generan distracción como por ejemplo Messenger, Whatsapp, Gmail.

Algoritmos que deciden que vamos a ver cada día: como Twitter, Facebook, Instagram, Pinterest. Por ejemplo en Facebook o Instagram si hay un tema de nuestro interés envían una notificación para que accedamos a verlo, lo cual también va a generar distracción.

Actividades que matan el sueño: como Youtube y Netflix donde podemos ver series, videos y películas, las cuales pueden generar un mayor interés, desdibujar la noción de tiempo y quitar el sueño o afectar los horarios de descanso.

Adictivas: aquí se encuentran actividades que no se pueden dejar de hacer porque dan reconocimiento, es decir, cuando los niños son más reconocidos en el mundo virtual que en el real por tanto, prefiere estar más tiempo conectado. Algunos ejemplos de juegos que se clasifican en actividades adictivas son: Free Fire, Fortnite, Roblox en estos juegos los niños pasan su tiempo porque permiten conocer a diferentes personas y crear un mundo de acuerdo a sus intereses.

En esta línea y así como existe una clasificación de herramientas y actividades que generan adicción, también encontramos otra mirada a través de la cual se aporta a construir hábitos saludables en el uso de herramientas digitales o una buena dieta digital.

Herramientas de productividad: en este ítem se clasifican aquellas herramientas que son importantes para el trabajo y el estudio, como son Google Drive, el correo electrónico a través del cual se reciben los trabajos o guías y el calendario que nos permite programar las tareas del día.

Trabajo personal y profesional: son aquellas herramientas que permiten estar en contacto con amigos, familiares y brindan una serie de información que nos mantiene actualizados, por ejemplo: Twitter, Facebook, Whatsapp e Instagram.

Conocimiento/ aprender: en tercer lugar se ubican aquellas herramientas que necesitamos en el proceso de aprendizaje y que los niños conocen y manejan, como por ejemplo: YouTube, donde encontramos videos y tutoriales que nos explican temas relacionados con actividades académicas; Google el cual empleamos a la hora de hacer búsquedas y Wikipedia que se configura en una biblioteca virtual donde encontramos contenidos que nos aportan al aprendizaje.

Entretenimiento: por ultimo están aquellas herramientas que quitan el sueño pero que al ser bien administradas contribuyen a generar espacios de entretenimiento, por ejemplo ver series en Netflix. Por otro lado, un juego bien administrado en tiempos de conexión, permite desarrollar habilidades personales, aprender de otras culturas, entre otros.

Reflexionemos:

El hecho de que los padres de familia y/o cuidadores se involucren en todo tipo de actividades relacionadas con el uso de internet y no solo cuando el niño o el adolescente se ha encontrado con algún problema, crea un ambiente más seguro y positivo. Es importante que los padres de familia asuman el rol de mediadores con sus hijos y desde allí acompañen y dialoguen con ellos sobre las actividades que realizan en internet.

Algunos temas que se propone revisar son:

- 1- ¿Qué situaciones genera el uso excesivo de videojuegos en nuestros hijos/hijas? Es importante revisar cuánto tiempo está el niño jugando, con quién habla. Supervisarlos no significa que todo el tiempo estemos atentos a lo que hacen en internet, lo que se busca aquí es, en el marco del diálogo y respecto, que el niño comparta qué hace durante el juego, qué es lo que más le interesa, entre otros. De manera tal que se cuente con los insumos que permitan realizar un acompañamiento efectivo.
- 2- ¿Conoce cuáles son las redes sociales que mayormente frecuenta su hijo/hija y por qué? Es importante saber qué redes sociales prefiere, qué contenidos comparte, en qué tono (burla, respeto, entre otros).
- 3- ¿Cuáles son los gustos e intereses digitales de su hijo/hija y como afecta lo que él o ella publica? Conocer lo que el niño publica, ayudarlo y acompañarlo para que haga un uso responsable y creativo de internet.

- 4- ¿Qué estrategias de mediación utiliza usted en casa? ¿le han funcionado? Se recomienda revisar este tema, pues si la forma mediación no está funcionando, es importante buscar otras alternativas a través de las cuales se pueda cambiar la estrategia y acercarse al niño, siempre a través del diálogo, para hacer un acompañamiento en el uso responsable y creativo de internet.

2- Hábitos saludables para acompañar el aprendizaje de los niños y adolescentes en Internet.

Postura de padres de familia y cuidadores:

- Padres controladores, restrictivos: cuyo ejercicio se basa poco en la orientación acudiendo con mayor frecuencia al control.
- Padres permisivos: engloban a un grupo que no ejerce prácticamente ningún tipo de mediación del consumo de internet, ni en lo que se refiere a la limitación y el control, ni en lo que atañe la orientación, lo cual evita tener conflictos con ellos.
- Padres orientadores: son aquellos que apenas recurren a la limitación y al control, se inclinan hacia la orientación respecto al tiempo de conexión, lugares, etc.

Tips para promover hábitos saludables en internet.

Lugares de la casa: es importante que el sitio desde el cual se conecta en niño se pueda acompañar, sin estar todo el tiempo pendiente de él, saber con quién habla, qué hace, pero sin que sea una acción de supervisión o vigilancia.

Horarios: establecer horarios en común acuerdo para el uso de internet, pero también en los que no se utilicen dispositivos digitales.

Saber el número de dispositivos en casa: administrarlos y permitir momentos online.

Supervisión: es indispensable acompañar a los niños y adolescentes en la navegación en internet.

Edades: no dar acceso a niños pequeños, tener en cuenta la personalidad y las necesidades de los chicos.

Hábitos positivos en familia para el uso de internet:

- **Detectar inclinaciones y potenciarlas:** el uso óptimo de internet y el acceso a la información estimula los talentos y brinda espacios para darlos a conocer.
- **Actividades digitales en familia:** fortalecer la unión, la comunicación y la confianza entre los miembros del grupo familiar; además puede generar espacios de entretenimiento y aprendizaje con actividades divertidas para todos.
- **Fortalecer la conversación y el diálogo:** es un superpoder para conectarse con niños y adolescentes, además que es importante mantener la confianza.

3- Acuerdos familiares y rutinas para el uso responsable y creativo de internet.

Se recomienda realizar un acuerdo entre las dos partes, teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Identifica una necesidad en tu hogar acerca del uso de la tecnología
- Elige un nombre inspirador para el acuerdo.
- Establece qué temas se van a pactar en el acuerdo.
- Propicia un espacio agradable para conversar y firmar el acuerdo.
- Dejar el acuerdo en un lugar visible.

Tigo sugiere un modelo de acuerdo el cual puede ser descargado desde la página www.contigoconectados.com. De igual forma, se puede editar en caso que se quiera modificar o incorporar algún tema.

¿Qué podemos hacer como mediadores?

- Prohibir no es la solución, la mediación restrictiva destruye la confianza.
- Bloquear y controlar el uso de dispositivos digitales no es la única solución, dado que el niño puede buscar otros medios para conectarse por ejemplo por el dispositivo de un amigo.
- Los juegos en línea desarrollan habilidades, la clave es hacer un uso moderado y consciente.
- Mostrar interés y compartir las actividades que realizan niños y adolescentes dentro y fuera de internet.
- Todos podemos ser mediadores proactivos ofreciendo acompañamiento.
- El mundo digital hace parte de nuestra vida, se trata de hacer un uso responsable y creativo de internet.

4- Recomendaciones y materiales para docentes, cuidadores y niños.

- **Padres y cuidadores:**

Conversa, escucha y confía: fomenta espacios de libertad en el uso de internet basados en la confianza y respeto.

Enseña con el ejemplo: sé coherente con lo que exiges.

Comparte actividades dentro y fuera de la red: determinen juntos las actividades a realizar durante el día.

- **Docentes:**

Acompañar: preguntar cómo están, tomar el liderazgo en la medida que corresponda para brindar seguridad.

Dar apoyo: hablar con ellos, si no se puede hacer físicamente, hacerlo a través de una videollamada.

Evitar sobrecargar de tareas: proponer actividades sencillas y accesibles que se puedan realizar de forma autónoma.

- **Niños y adolescentes:**

Uso moderado de internet: los juegos en línea desarrollan habilidades, la clave es tener un uso moderado y consciente.

Haz actividades fuera de línea: crear manualidades, leer, escribir, hacer deporte.

Finalmente, Tigo propone algunos recursos digitales a tener en cuenta como soporte y ayuda para potenciar el rol de mediadores:

- Contigo Conectados: página web que brinda información y recomendaciones para el uso responsable y creativo de internet.
- Google académico: buscador online cuyos resultados son únicamente fuentes confiables y de relevancia académica.
- Julio El Profe: docente colombiano que a través de YouTube comparte explicaciones, ejercicios y soluciones de matemáticas.
- Wunderlist: organizador de tareas para manejar el tiempo, útil para cumplir todas las tareas y obligaciones.
- Drops: aplicación visual y divertida para aprender por medio de imágenes y micro juegos.

- Crece con Google en casa: página con herramientas y recursos para fortalecer conocimientos en habilidades digitales.
- Canal de aprendizaje de Daniel Carreon: canal de YouTube para el aprendizaje de temas matemáticos desde primaria hasta la universidad.
- Empantallados.com: plataforma para padres y/o cuidadores con videos y recursos que permiten ver las TIC como una herramienta para enseñar.
- Protecciononline.com: brinda recomendaciones para el uso de nuevas tecnologías proponiendo actividades de navegación en la red de manera agradable.
- Y herramientas básicas: como diccionario, traductor, entre otras.

Cierre. Preguntas y comentarios.

Lina Espitia: le parece muy interesante, oportuno y pertinente los espacios de los conversatorios, los temas tratados han sido muy importantes. Le gustaría que la presentación fuera compartida para replicarla con los demás docentes y padres de familia.

Al respecto la conferencista manifiesta que las charlas también las ofrecen de manera presencial. Se visitan los colegios con las charlas para padres de familia y docentes. Por el momento se están realizando virtuales.

Deisy Olarte: manifiesta que tiene hijos mayores de 15 años que son más hábiles en el manejo de la tecnología y así tengan acuerdos no los cumplen.

Dando respuesta a la participante Deysi, la conferencista dice que en esa edad es un poco complicado pero de igual forma, el diálogo es la mejor forma de dar solución a la situación donde se les ayude a crear una actitud crítica sobre los contenidos que frecuentan, que aporten para el desarrollo de vida y alcanzar sus objetivos. Recalca la importancia de establecer acuerdos en edades tempranas donde es más fácil empezar a crear criterios en el uso de contenidos digitales.

Rosa Mercedes Peralta: no imaginaba que los contenidos digitales se pudieran clasificar utilizando la metáfora de la dieta donde se puede definir qué contenidos aportan y cuáles en exceso perjudican.

Margarita Meneses: refuerza que efectivamente se pueden clasificar las herramientas que nos ayudan a potenciar nuestros objetivos y alcanzar nuestras metas.

Maria Mercedes: docente orientadora del municipio de Floridablanca, le parece muy valiosa e interesante la charla y los recursos que se encuentran en la página. Pregunta si es posible compartir el enlace con los padres de familia dado que en este tiempo es importante tener en cuenta todos los tips para el uso responsable de internet y todos recursos de la información y comunicación.

Margarita Meneses: informa que en la página de Tigo están disponibles contenidos que nos van a servir en estos momentos. (Comparte la página en el chat para aquellos docentes que la están solicitando y están interesados en compartirla con la comunidad educativa).

Omar Celis: docente del Colegio Diana Turbay de Girón, hace algún tiempo se ha venido implementando la prohibición de algunos aparatos electrónicos dentro de las instituciones educativas, en estos momentos de pandemia ve que ha sido muy útil el uso de dichos aparatos tecnológicos. De acuerdo a la charla, cree que la prohibición no es el mejor escenario, y que los docentes deben ser mediadores en cuanto al uso de estas herramientas respecto como lo pueden manejar y utilizar. Tiene la inquietud si los manuales de convivencia se deben replantear en cuanto a esta directriz y por el contrario orientarlos al buen manejo.

Margarita Meneses: manifiesta que es importante que los colegios empiecen a incorporar estas herramientas que van a servir de ayuda en el aprendizaje dentro de las aulas de clase, y hacerle ver al estudiante que un celular tiene otros usos adicionales a chatear o jugar.