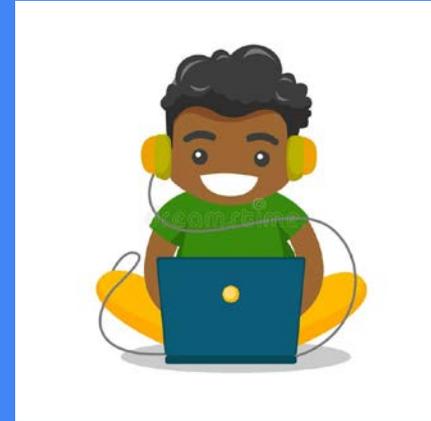


Creando Hábitos Tecnológicos Saludables Durante El Aprendizaje Remoto

22 de Octubre, 2020
CBACS



Por Qué Esta Reunión?



- Los niños están en línea mucho más ahora
- Los niños están usando la tecnología para la diversión y la educación
- Ser conscientes de los peligros potenciales en línea
- Construir hábitos tecnológicos saludables que funcionan para usted y su familia

Agenda



- Comprender la fatiga de la pantalla
- Desafíos de la tecnología recreativa
- Construir límites saludables con el uso tecnológico
- Preguntas y respuestas

Hacer Reglas Familiares Sobre El Tiempo Tecnológico



- ¿Cuánto tiempo tiene su hijo en una pantalla?
- ¿Cómo hace su hijo actividad física y ejercicio durante la pandemia?
- ¿Qué están viendo en línea? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Con qué frecuencia lo compruebas? ¿Su teléfono está conectado a su teléfono?
- ¿Cuáles son las reglas familiares sobre la hora tecnológica por la noche?
- ¿Llevan una tableta a la cama? ¿Hay TV en la habitación?

Manejando La Fatiga de la Pantalla

Signos De Uso Excesivo

- ❖ Sobreestimulación
 - ex.agresión, episodios de llanto, no puede quedarse quieto, apagado emocional o parece entumecer, irritabilidad, crisis, desafío
- ❖ Síntomas Físicos
 - ex. dolores de cabeza, no puede dormir, fatiga ocular
- ❖ Preferir el tiempo en línea a interacciones sociales reales
- ❖ Deshielos cuando se les dan límites tecnológicos





Fatiga De La Pantalla Durante El Aprendizaje Remoto

- ¿Qué le está diciendo el comportamiento de su hijo?
- ¿Qué necesitan durante el día escolar?



Incluir Tiempo Diario Sin Tecnología



Dar descansos durante y después de la escuela.

Algunas familias: ir a dar un paseo, buscar pájaros por la ventana, jugar un juego rápido, leer un libro, cocinar juntos...

¡Cualquier cosa para dar a sus ojos un descanso de las pantallas!

Participación De Los Padres:

¿Cómo previene su familia la fatiga de la pantalla?



Unmute



Start Video



Invite



Participants

1



Share



Chat



Record

Leave Meeting



Tecnología para LA DIVERSION





Tecnología/Aplicaciones populares

¿Cuántos de la lista usa tu familia para divertirse al menos una vez a la semana?

Añádalo todo y escríbalo en el chat.

- **Servicios de Streaming de Películas/TV**
(ex. Youtube, Netflix, HBO Max, Hulu, Amazon Prime, Disney +)
- **Redes Sociales**
 - (ex. Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Tiktok, Tinder)
- **Consolas de Juegos y Juegos**
(ex. Nintendo, Play Station, XBOX, Gaming Tablet and count all the games/apps you have)



Unmute



Start Video



Invite



Participants



Share



Chat



Record

Leave Meeting

Contenido De Vídeo En Línea

¿Su hijo tiene acceso a:

Youtube, Netflix, HBO Max, Hulu, Amazon Prime, Disney +

Pueden estar expuestos a:

- Contenido inapropiado/adulto
- Desinformación/ Información perturbadora



¿Qué puedes hacer?



- ¿Cree que su hijo pasa demasiado tiempo viendo tv/películas?
 - Establezca límites de tiempo o cree un horario
- ¿Hay TV en su habitación? ¿Tienen su propio dispositivo?
 - Hable con su hijo acerca de los programas que ven, explíquele acerca de las clasificaciones de TV/Película
- ¿Sabes lo que están viendo en línea?
 - Ver los espectáculos juntos o preguntarles acerca de sus programas favoritos
 - Establezca **CONTROLES PADRES** en los dispositivos que su hijo utiliza o cree cuentas separadas (póngase en contacto con el soporte técnico de los dispositivos para averiguar cómo configurar)

Uso De Las Redes Sociales



¿Su hijo tiene acceso a:

Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Tiktok, Whats App

Pueden estar expuestos a:

- Mensajes privados de extraños
- Compartir información privada o contenido inapropiado



Mensajes
Privados y
Compartir
Imágenes y
Contenido
Inapropiados

Hablemos de esto por un momento...

- ¿Sabe con quién está hablando su hijo en línea?
- ¿Comparte su hijo lo que está en su teléfono?

¿Qué Puedes Hacer?



Tener "Reglas de seguridad" para los mensajes privados

- Nunca publique ni negocie imágenes personales
- Nunca revele información personal como número de teléfono, dirección o nombre y ubicación de la escuela
- Nunca hables con gente que no conozcas
- Nunca acepte conocer en persona a nadie que conozca en línea sin la aprobación de sus padres/tutores

Videojuegos y Aplicaciones de Juego



¿Su hijo tiene estos dispositivos y juegos? O acceso a:

Nintendo, Play Station, XBOX, Gaming Tablet, Popular games: Roblox, Toca World, Minecraft, Musicly)

Pueden estar expuestos a:

- Fatiga de la pantalla por uso excesivo
- Disminución del rendimiento académico o finalización del trabajo
- Ciber-acoso en salas de chat públicas/privadas



Ciberacoso

El ciberacoso es cuando un estudiante es atacado por otra persona usando el Internet, cualquier sistema de mensajería instantánea o teléfono.

El objetivo se utiliza para acosar, amenazar, avergonzar o atormentar a la persona

¿Qué aspecto tiene?

- Difundir rumores falsos o información personal
- Llamadas de nombre y comentarios crueles
- Amenazas de violencia
- Excluyendo, aislando o ignorando a otra persona
- Colocando una página web con el propósito de burlarse de una persona
- Utilizando Internet para establecer una encuesta para elegir quién es menos popular, más gordo, feo, etc.



¿Qué Puedes Hacer?



- Hable con sus hijos sobre el problema
- Explique que el ciberacoso es un tipo de abuso
- Reportar todos los incidentes a la escuela

¿Cómo usted protege a su hijo?

Participación de los padres:

Nombra una cosa que ya hagas o comiences a hacer para promover hábitos tecnológicos saludables para tu hijo

- **Servicios de transmisión de películas/TV**
 - Contenido Inapropiado/adultos
 - Desinformación/Información de perturbación
- **Redes sociales**
 - Peligro Desconocido
 - Mensajes Privados
 - Compartir información privada o contenido inapropiado
- **Consolas de Juegos y Juegos**
 - Fatiga de Pantalla
 - Salas de mensajes privados
 - Ciber-acoso



Unmute



Start Video



Invite



Participants



Share



Chat



Record

Leave Meeting

Preguntas Generales