

Consejos para mamás y papás sobre el uso responsable de la tecnología

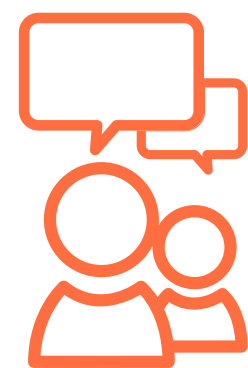
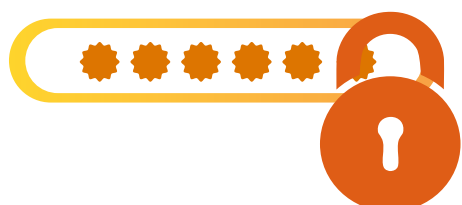
Hoy en día nuestras hijas e hijos pasan mucho tiempo en sus dispositivos móviles, para estudiar, comunicarse o entretenerse. Suele ser muy común que enfrentemos desafíos al tratar de distraerles en otras actividades.

Por ello les recordamos la siguiente información:

1 Enseñale cómo proteger sus datos personales:

La comunicación permanente es indispensable, recuérdales siempre que al navegar o jugar en el ciberespacio, no deben compartir su nombre completo, dirección o fotos con personas desconocidas y los riesgos a los cuales se pueden enfrentar.

También a utilizar contraseñas seguras y no compartirlas ni con su mejor amiga (o).



2 Conversa sobre la inteligencia artificial:

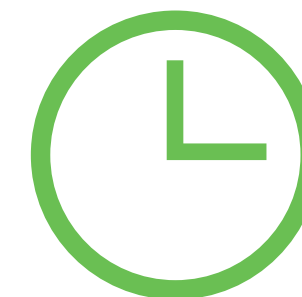
Explícales que hay aplicaciones y páginas que usan IA para responder preguntas o dar sugerencias y aunque puede ayudarnos mucho, también es posible que la información que nos da sea incorrecta o se utilice inadecuadamente.

Recuérdales que no todo lo que ven en internet es real o confiable y animales a preguntarte siempre que tengan dudas.

3 Supervisa el contenido que usan:

Conoce el nombre de sus juegos, si tienen redes sociales y si las plataformas que usan son seguras.

Ten en cuenta que supervisar no es invadir, es cuidar con respeto y amor.



4 Establece límites y tiempos de uso:

Estructura horarios para usar sus dispositivos electrónicos, esto te ayudará a equilibrar el tiempo para realizar actividades como leer, jugar, convivir, hacer ejercicio y descansar la mente.

¡Que no se les olvide apagar la pantalla y encender la diversión en familia!

5 Se guía y ejemplo:

Tu actitud y ejemplo influyen. Si sabes desconectarte, también aprenderán a hacerlo, recordando que la tecnología es una herramienta, no un reemplazo de la vida real.

No olvidemos que con límites, cariño y atención, nuestras hijas e hijos estarán más seguros.

