



El área de orientación escolar te invita a conmemorar el Día Internacional de la Internet Segura

## “DESCONÉCTATE PARA CONECTAR CON TUS HIJOS”

### ¿SABÍAS QUE?

Cada año en el mes de febrero se conmemora el Día de la Internet Segura

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DEL INTERNET SEGURO?

La protección e integridad de los niños, niñas y adolescentes puede verse afectada en el uso inadecuado de la Internet y de las redes sociales debido a los riesgos digitales a los que se encuentran expuestos:

#### **Sexting:**

Es el envío de información con contenidos eróticos; pueden ser fotografías, vídeos o textos de naturaleza sexual, sugestiva o explícita, realizada a través los dispositivos tecnológicos.

#### **Grooming:**

Es la acción por medio de la cual una persona con un perfil falso busca a través de Internet establecer una relación engañosa con un niño, niña o adolescente, con el propósito de ganar su confianza para posteriormente afectar su integridad.

#### **Ciberbullying:**

Es la acción por medio de la cual un niño, niña o adolescente es amenazado, acosado, humillado o avergonzado a través de la Internet.

#### **Phubbing:**

Es la acción de ignorar a una persona por prestar más atención al teléfono celular.

#### **Vamping:**

Es la práctica de utilizar los dispositivos tecnológicos antes de dormir, interrumpiendo los horarios de sueño y aumentando el riesgo de padecer insomnio.

### **Ciberdependencia:**

Es definida por la OMS como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia hacia una actividad o relación hacia los dispositivos tecnológicos.

Mientras que en algunos países de Europa las cuentas de redes sociales de los niños, niñas y adolescentes son privadas por defecto, en Colombia las plataformas dan la posibilidad de elegir si se hace pública, exponiendo a los menores de edad a mayores riesgos (Red PaPaz, 2022).

*Referencia: [https://aprendiendoserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2022/07/Informe-de-viguias-Plataformas-globales-protecciones-parciales\\_.pdf](https://aprendiendoserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2022/07/Informe-de-viguias-Plataformas-globales-protecciones-parciales_.pdf)*

### **PARA PREVENIR ESTOS RIESGOS, TE RECOMENDAMOS:**

-Según el ICBF (2020), teniendo en cuenta las etapas de desarrollo y proceso madurativo de los menores de edad, las edades oportunas para el uso de dispositivos tecnológicos y de conexión a internet son:

\*Antes de los 3 años: no exposición a pantallas.

\*Entre los 3 y los 6 años: no acceso a videojuegos.

\*Entre los 6 y los 9 años: acceso a dispositivos tecnológicos sin conexión a internet, con la supervisión de los padres o cuidadores sobre el contenido multimedia.

\*Entre los 10 y los 13 años: acceso a dispositivos tecnológicos con conexión a internet sin redes sociales, estableciendo acuerdos de su uso responsable por medio de horarios, establecimiento de límites y apoyados en sistemas de control parental.

\*A partir de los 14 años: acceso a dispositivos tecnológicos con conexión a internet y a redes sociales, estableciendo acuerdos de su uso responsable por medio de estrategias de protección basadas en el diálogo y la confianza.

*Referencia: <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-enseñan/que-edad-puedo-darle-un-celular-una-tableta-o-acceso-internet-un-nino>*

-El Ministerio de las TIC (2020) recomienda que los padres y cuidadores guíen el uso responsable de la Internet por medio de las siguientes acciones:

\*Monitorear el contenido al cual acceden los niños, niñas y adolescentes en por medio de espacios para compartir las páginas y plataformas que visitan.

\*Evitar que los niños, niñas y adolescentes publiquen información que exponga su integridad, sus datos personales o la privacidad familiar; tales como fotografías íntimas, datos sobre la ubicación o información económica.

- \*Establecer una relación cercana y de confianza para que los niños, niñas y adolescentes compartan sus experiencias en línea.
- \*Incentivar actividades en familia de desconexión tales como juegos de mesa, lectura, ejercicio, salidas al aire libre, entre otras.
- \*Configurar las opciones de seguridad para plataformas como las redes sociales para promover una red segura de contactos, previniendo la conexión y comunicación con personas desconocidas.
- \*Seleccionar y supervisar los juegos en línea, los cuales deben ser acordes a su etapa de desarrollo.
- \*Promover el acceso a plataformas digitales educativas y culturales que estimulen la creatividad.

*Referencia: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/126501:Sigue-estos-consejos-para-guiar-el-uso-responsable-de-las-TIC-en-casa>*

## **TAREAS EN FAMILIA**

- \*Mirar a los ojos a tus familiares cuando te hablen, evitando el uso de dispositivos tecnológicos.
- \*Evitar utilizar dispositivos tecnológicos en horario de comida o antes de dormir.
- \*Dedicar una hora diaria de juego, lectura, ejercicio u otras actividades que no implique el uso de dispositivos tecnológicos.
- \*Dialogar semanalmente en familia sobre los riesgos y habilidades digitales.

## **Redes y líneas de apoyo**

**Te Protejo:** <https://teprotejo.org/>

**CAI Virtual:** <https://caivirtual.policia.gov.co/>