

Crecer en entornos digitales

Cómo acompañar a nuestros hijos en su adolescencia para que puedan habitar el mundo real y digital de manera saludable

Ma. Natalia Ruffo

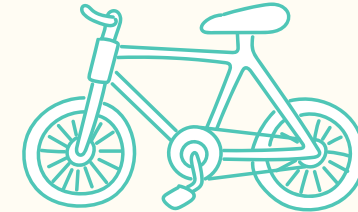
Lic. en Psicología

Lic. en Psicopedagogía



Desafíos para acompañar a nuestros hijos en esta etapa...

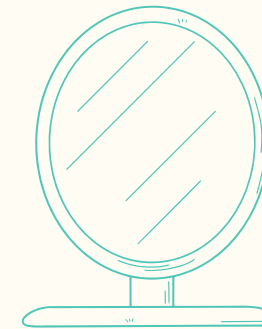
- El delicado arte de ESTAR CERCA...guardando una distancia que respete y cuide



- Nutrir y fortalecer nuestra RELACIÓN con ellos. Cultivar la confianza.



- Ser ESPEJOS que le ayuden en la construcción de su identidad



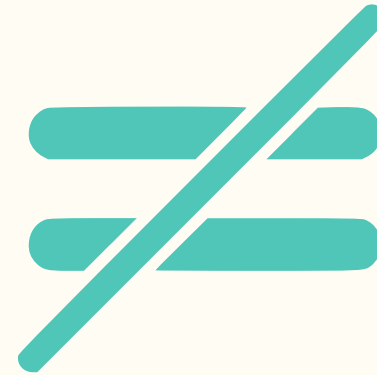
- Enseñarles a gestionar sus emociones



- Ayudarlos a valorar su propio proceso

Desafíos para acompañar a nuestros hijos en entornos digitales...

DARLES un celular



EDUCARLOS y **ACOMPañARLOS**
para que puedan hacer un **BUEN**
USO del celular



SEGURIDAD

Aprender a reconocer riesgos y pedir ayuda a tiempo

¿Cómo te das cuenta de que un mensaje o un enlace puede ser una estafa?

¿Te has encontrado con algún mensaje que te incomoda o te asusta?

5 CONVERSACIONES QUE VALE LA PENA TENER EN CASA



PRIVACIDAD

Elegir qué mostrar, a quién y en qué momento.



PÚBLICO: puede circular



PRIVADO: requiere confianza



ÍNTIMO: requiere protección y mucho discernimiento



IDENTIDAD DIGITAL

Construir una presencia online coherente con quién soy.

Tu identidad digital debería expresar quién sos, no obligarte a parecer alguien que no sos.

¿Qué creés que las personas piensan de vos cuando ven tus redes?



PENSAMIENTO CRÍTICO

Pensar críticamente es elegir qué merece nuestra atención, nuestro tiempo y nuestra confianza.

¿Cómo sabés si una noticia, un video o un consejo es confiable?

Antes de compartir algo, ¿te preguntás si es verdadero y útil para los demás?

La mejor protección no es el miedo ni el espionaje. Es construir un vínculo en el que el adolescente pueda decir: 'Me pasó algo en internet y necesito ayuda'



EMPATÍA

Recordar que detrás de cada pantalla hay una persona real.

¿Qué sentirías si compartieran una foto o un mensaje tuyo sin permiso?

¿Cómo podrías ayudar a un compañero que está siendo lastimado en internet?

EDUCARLOS y ACOMPAÑARLOS

para que puedan hacer un BUEN USO del celular

- Ser NOSOTROS EJEMPLOS de un uso adecuado del celular
- Ser los “guardianes” de los ENCUENTROS PERSONALES EN CASA
- Acuerdos de buen uso = oportunidad de diálogo



Horarios libres de celular: que el celular no sea lo primero que vemos cuando nos levantamos ni lo último que vemos antes de dormir. Cuidar la rutina nocturna.



Lugares libres de celulares: los momentos de la comida, por ejemplo.



Actividades y páginas permitidas.

EDUCARLOS y ACOMPAÑARLOS

para que puedan hacer un **BUEN USO** del celular



La unión hace la fuerza.

Conversar con otras familias.

Crear redes.

Entendiendo que esto es un tema de Salud Pública, trabajar para que también se regule legalmente.

¡Muchas gracias!

Ma. Natalia Ruffo

Lic. en Psicología

Lic. en Psicopedagogía



¡Muchas Gracias!

