



Guía para conversar sobre Patchers

Capítulo III | Uso excesivo de Internet

Conversemos sobre Patchers

Patchers es la primera miniserie en Colombia sobre el uso responsable y creativo de internet. En ella, desarrollamos un universo atractivo para niños, niñas, adolescentes y adultos, con un enfoque didáctico, alrededor del uso de la tecnologías y las redes sociales. Además, abordamos las implicaciones y consecuencias de estos entornos digitales.

Contamos cinco historias entretenidas, divertidas y educativas, como excusa para hablar de mediación proactiva:

- 1) **Ciberbullying**
- 2) **Brecha digital**
- 3) **Uso excesivo**
- 4) **Seguridad**
- 5) **Sexualidad**



Descubre de manera divertida cómo puedes reducir los riesgos, aprendiendo junto a niños, niñas y adolescentes sobre el uso de internet.



Ahora hablemos sobre

Uso excesivo de internet

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

- A. ¿Has generado un acuerdo sobre el uso de internet con niños y adolescentes?
- B. ¿Regulas el tiempo que ellos pasan jugando en línea? ¿Sabes por qué pasan tanto tiempo en esta actividad? ¿Qué juegan?
- C. ¿Tienen un perfil en redes sociales? ¿Son menores de 13 años?
- D. ¿Conoces el concepto de mediación que existe para acompañar a niños y adolescentes en el uso de internet?

Si niños y adolescentes descuidan algunas tareas al pasar largo tiempo conectados a entornos digitales o sienten que están algo distantes de las actividades familiares y educativas por estar conectados a dispositivos móviles, podría ser que están experimentando un uso excesivo y problemático de internet.

Sabías que en Colombia:

- Los jóvenes entre 15 y 24 años son los más conectados a internet.
- El 31% de los niños y adolescentes reconocen haber descuidado a su familia por usar de manera excesiva internet.
- El 64% de los niños y adolescentes expresan navegar en internet por no tener nada más que hacer.
- Uno de cada tres usuarios de internet son niños y adolescentes.

Fuente: Tigo (2017) Riesgos y potencialidades en el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en la vida cotidiana, Universidad Eafit, Medellín



Es importante generar acuerdos sobre el uso responsable de internet, especialmente en estos días de aislamiento social en los que todos estamos más tiempo conectados.

A continuación...

Descubre la historia de Nico, un adolescente experto en juegos en línea. Observa cómo su familia encuentra un camino para sobrepasar las situaciones que se generan por su uso excesivo de internet.



ESTRENO

CAP. 3

¿Qué encontramos en este capítulo?

1

Nico es muy buen estudiante, pero cada vez dedica más tiempo a los juegos en línea y en consecuencia, empieza a descuidar a su familia y a desconectarse de otras actividades.

2

Aunque los juegos en línea pueden ser muy adictivos, también desarrollan habilidades sicomotrices importantes. La clave es tener un uso moderado y consciente.



3

Prohibir nunca será una solución. La mediación técnica y restrictiva pueden destruir la confianza.

4

Bloquear y controlar el uso de dispositivos digitales no es la única solución. Goti aprendió esto probando otras alternativas.

Te recomendamos

En Familia

1

Construir ambientes de confianza y respeto, a partir de la comunicación y el interés genuino. Los videojuegos pueden ser una gran herramienta para atraer la atención de niños y adolescentes.

2

Restringir, prohibir o eliminar el acceso a internet resulta contraproducente cuando se trata de educar sobre su uso responsable.

3

Todos podemos ser mediadores proactivos, ofreciendo acompañamiento desde la protección, preparación y respeto.

En el Hogar

1

Se un modelo a seguir: debes ser coherente con lo que exiges, da ejemplo con el tiempo y con el tipo de actividades que haces en internet.

2

Generar lazos de confianza ayuda a potenciar el pensamiento crítico y el uso autónomo de internet.



3

Compartir actividades en línea genera vínculos más cercanos y un uso seguro de la tecnología.

4

Denuncia todas las conductas inapropiadas en internet que pongan en riesgo la integridad de los menores bajo tu cuidado.

¿Por dónde empiezo?

Enseña o aprende

1.

Establece acuerdos para el uso de internet siempre basados en el respeto y la confianza.

2.

Anima a niños y adolescentes a descubrir nuevas herramientas y contenidos, acompañándolos en este proceso.

3.

Propicia el pensamiento crítico alrededor de los contenidos y las dinámicas que se dan en la red.

4.

Acompaña a los menores en la instalación de juegos y aplicaciones en sus dispositivos. Conócelas y asegúrate que sean acordes con su edad.

5.

Investiga cuáles son las principales redes sociales que usan hoy niños y adolescentes.

6.

Descubre plataformas, herramientas y contenidos creativos para apoyar la educación en entornos digitales.

7.

Mantente informado sobre el mundo digital y las maneras como puedes establecer hábitos saludables en el uso de internet.



Desde Tigo te recomendamos:

- **Haz acuerdos conjuntos:** determina junto a niños y adolescentes las actividades que realizarán en internet y fuera de él durante el día. Estas actividades pueden ser laborales, educativas, de limpieza, ocio y/o entretenimiento.
- **Propicia actividades fuera de la red:** recomienda actividades físicas como pintar, escribir, jugar, hacer deporte, narrar historias o cantar.
- **Busca ayuda:** cuando notes cambios de comportamiento en niños y adolescentes, no dudes en buscar información y la ayuda de expertos. Los siguientes sitios web disponen información sobre cómo identificar, prevenir y disminuir los riesgos en internet por medio del uso de estrategias de mediación:
 1. Contigo Conectados (<https://contigoconectados.com/>)
 2. Ciberconscientes. Escuela de Influenciadores. (<https://ciberconscientes.com/>)
- **Denuncia:** ante situaciones problemáticas en internet, utiliza los mecanismos de denuncia:
 1. Cai virtual (<https://caivirtual.policia.gov.co/>).
 2. Sistema Nacional de Denuncia Virtual (<https://adenunciar.policia.gov.co/>).
- **Infórmate y aprende** acerca de las dinámicas de relacionamiento en las redes sociales más usadas para que puedas brindar mayor acompañamiento en su uso.



En Tigo te proponemos acompañar a los niños, niñas y adolescentes para fomentar el desarrollo de actitudes que permitan hacer un uso efectivo y autónomo de las tecnologías digitales en su vida cotidiana.

¡Generar entornos digitales seguros depende de todos!

