

Kit de Herramientas para Padres sobre el primer dispositivo



¡Bienvenido a esta etapa emocionante, en la cual su hijo/hija tendrá su primer dispositivo móvil! Creamos el Kit de Herramientas para Padres sobre el primer dispositivo para ayudarle a decidir cuándo su hijo está listo para utilizar su primer dispositivo, cómo enseñarle a ser responsable y mantenerse seguro en línea, y hemos incluido algunos temas que propicien la conversación cuando vean juntos la serie animada los Héroes de Cero.

¿Su hijo/hija está listo?

Considere la madurez, responsabilidad y la comprensión que tiene su hijo sobre la seguridad en línea. ¿Están preparados para navegar el mundo digital de forma responsable? Evalúe su conocimiento de los riesgos en línea, por ejemplo compartir información personal, conectarse con extraños, y su capacidad para ser amable y respetuoso con los demás en línea. Si no están listos, explícales qué necesitan aprender para asumir la responsabilidad de tener su propio dispositivo. Este es el comienzo de una conversación importante.

Elegir el dispositivo correcto

Tipo de Dispositivo

Si decide darle a su hijo un dispositivo móvil, el primero podría ser una tableta, un teléfono inteligente, un simple teléfono plegable o incluso un reloj inteligente.

- Un teléfono se puede usar para hacer llamadas, enviar mensajes de texto y conocer la ubicación del niño/niña, todo esto puede ser tranquilizador y mejorar su seguridad o, si se usa de manera incorrecta, puede ser potencialmente peligroso.
- Un “teléfono simple” permite enviar mensajes y realizar llamadas pero no permite usar aplicaciones.
- Una tableta puede ser una buena opción para muchas niñas y niños pequeños, si desea que su hijo acceda a contenido educativo y de entretenimiento, pero no es necesario que lleve consigo un dispositivo todo el día.
- Un teléfono inteligente que no sea nuevo y sin conexión a una red móvil, es otra opción

Presupuesto

Considere el costo del dispositivo, los planes de datos, seguro, aplicaciones y accesorios.

Controles parentales

Explore dispositivos y aplicaciones con controles parentales. Aprenda cómo utilizarlos para monitorear y gestionar contenido. Algunos dispositivos se configuran para niñas y niños, con controles parentales incorporados, existen controles parentales para la mayoría de los dispositivos Android y Apple iOS.

Conectividad

Decida si su hijo/hija necesita acceso a internet inalámbrico fuera de casa. La mayoría de los dispositivos tienen acceso a internet inalámbrico y, a menos que su hijo/hija requiera hacer llamadas o enviar mensajes de texto cuando esté fuera de casa, puede ser todo lo que su hijo/hija necesite. Los padres también pueden apagar la red inalámbrica, y esta opción permite que niñas y niños sigan utilizando algunas aplicaciones.

Acordar un plan para utilizar el dispositivo de manera responsable

Converse acerca de la seguridad en línea

Eduque a su hijo/hija acerca de la seguridad en internet, el ciberacoso y los contenidos inapropiados. Motíveles a contarle si sienten incomodidad cuando están en línea y a pedir ayuda.

Establezca pautas y reglas razonables

Establezca pautas claras sobre cuánto tiempo pueden pasar en línea y cómo usan ese tiempo. Converse con su hijo/hija acerca del comportamiento positivo en línea y cómo cuidar su dispositivo.

Cuándo y cómo usarlo

Enseñe a su hijo/hija sobre los tiempos y lugares apropiados para usar su dispositivo. Lidere con el ejemplo.

Gestionar los errores

Convierta esos momentos en que se han roto las reglas en experiencias de aprendizaje. Discuta las consecuencias, fomentando un comportamiento responsable.

Privacidad y seguridad

Eduque a su hijo/hija en temas de privacidad, actualización de software de seguridad, y revisen la configuración de las aplicaciones. Tómese el tiempo de conocer sobre las aplicaciones que usan.

Fomente hábitos positivos respecto al tiempo en pantalla

La Organización Mundial de la Salud recomienda que niñas y niños de hasta cinco años no pasen más de 60 minutos en pantalla, y nada de pantallas para niñas y niños antes de los dos años de edad. Motive a su hijo/hija a jugar físicamente y a dormir lo suficiente.

Apoye decisiones sobre contenido saludable

Haga un plan con su hijo/hija de cómo usarán su tiempo en línea. Configure el dispositivo de su hijo/hija para prevenir que acceda a contenido violento, estresante y sexualizado.

Apoye que su hijo/hija haga amistades

Ayude a su hijo/hija a crear amistades saludables tanto en línea como en la vida real. Manténgase involucrado en su vidas en línea viendo, jugando y celebrando sus descubrimientos en línea.

La amabilidad y la inclusión importan

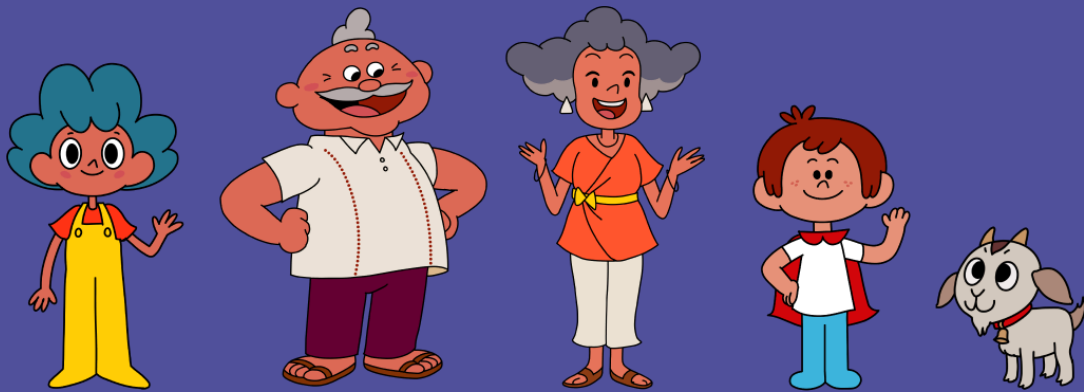
Enseñe la importancia de tratar a los demás con amabilidad, respeto e inclusión, tanto en línea como en la vida real. Anímeles a manifestarse en contra del acoso cuando sea seguro hacerlo y a buscar la ayuda de un adulto de confianza.

Habilidades para la vida en sus experiencias en línea

Inculque habilidades esenciales para la vida, como la comprensión y la gestión de los sentimientos, el pensamiento crítico, la resiliencia y la resolución de problemas. Estas son tan importantes en línea como en la vida real.

Descargue los **Compromisos para usar mi primer dispositivo** de nuestro sitio web. Complete los compromisos con su hijo/hija y prepárelo para que tenga seguridad y éxito al comenzar su viaje en línea. Recuerde, un gran poder conlleva una gran responsabilidad: ¡embarquémonos juntos en esta aventura!

¡Vean juntos los Héroes de Cero!



Los Héroes de Cero es una forma divertida y atractiva de enseñar a niñas y niños las habilidades para la vida que necesitan para navegar tanto la vida real como sus mundos en línea. Producida por el galardonado estudio FableVision, la serie presenta a una niña llamada Nena, que vive con sus abuelos, Lola y Lolo, y a un joven llamado Ciro, que casi nunca habla. Cada uno de los seis episodios cortos lleva a los niños a una nueva aventura en su vida real y en el mundo en línea que les exige utilizar sus superpoderes. La serie está ambientada en los suburbios, cercanos a la ciudad y al campo. No le dimos nombre a la ciudad ni al país, ya que esta historia podría suceder en cualquier parte del mundo.

Cómo introducir a su hijo/hija a the los Héroes de Cero

- Descríbalo como una forma divertida de aprender habilidades importantes para la vida.
- Genere entusiasmo: ¡veamos juntos el primer episodio!
- Antes de ver la serie, presente brevemente a los personajes principales Nena y Ciro.
- Haga una pausa después de cada episodio para hablar sobre las elecciones y emociones de los personajes, y exploren de qué manera habilidades como el pensamiento crítico, ser un defensor y la resiliencia ayudan a resolver situaciones difíciles.

Profundizando - sugerencias para dialogar sobre el episodio

Utilice estas sugerencias para conversaciones más enriquecedoras después de ver cada episodio con su hija/hijo.

- No sienta que necesita usar todas las indicaciones después de cada episodio.
- Elija 1 ó 2 preguntas significativas para profundizar
- Permita que su hijo/hija comparta abiertamente, sin juzgar.



Episodio 1 – Nuevos Vecinos

(Haciendo Amistades)



Objetivo: Ayudar a su hijo/hija a aprender cómo hacer amistades

¿Cómo se sentía Nena antes de conocer a Ciro?

¿Por qué Nena habló tanto cuando conoció a Ciro?

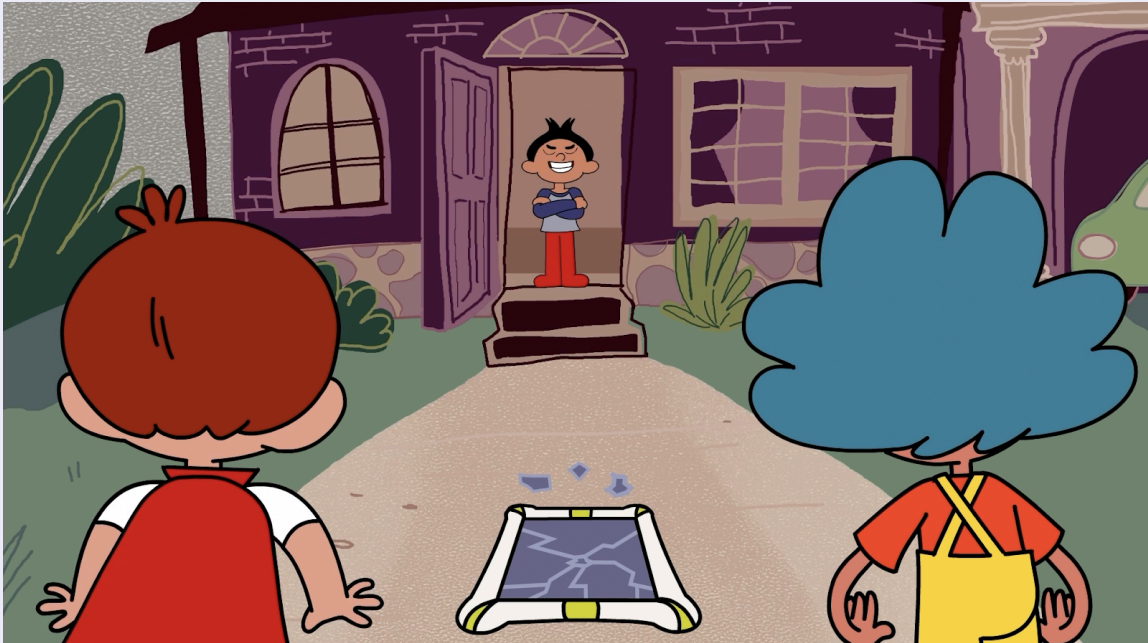
¿Qué significa ser un amigo/amiga?



Mira el Episodio 1 en
[YouTube Kids](#)



Episodio 2 – Primer Dispositivo



Objetivo: Enseñar a niñas y niños el respeto, y cómo valorar la tablet o el teléfono que les dió

Si fueras Nena, ¿cómo te sentirías con las palabras y acciones de Mads?

¿Alguien ha sido malo contigo alguna vez? ¿Qué hiciste?



¡Mira aquí!

Mira el Episodio 2 en
[YouTube Kids](#)



Episodio 3 – La Piedra del Defensor

(Manifestarse contra el ciberacoso)



Objetivo: Abrir el diálogo sobre el acoso y el ciberacoso, y la importancia de defender a los demás.

¿Qué harías si estuvieras en el lugar de Ciro?

¿Cómo puedes defender a un amigo que está siendo acosado?



¡Mira aquí!

Mira el Episodio 3 en
[YouTube Kids](#)



Episodio 4 – La Piedra Tranquilizadora

(Gestionando el tiempo de pantalla)



Objetivo: Ayudar a niñas y niños a comprender los efectos nocivos para la salud de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla

¿Necesita pedir permiso antes de usar su dispositivo?

¿Cuáles son algunos de los efectos negativos de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla?

¿Qué cosas divertidas puedes hacer sin pantallas?



Mira el Episodio 4 en
[YouTube Kids](#)



Episodio 5 – La Piedra Pensante

(Seguridad en línea)



Objetivo: Ayudar a niñas y niños a saber en quién pueden confiar y qué pueden creer en línea y en la vida real.

¿Qué información personal compartieron los abuelos de Nena?

¿Qué harías si un desconocido te ofreciera un premio en línea?

¿A quién puedes pedir ayuda si algo en línea te parece extraño?

Tips para la Seguridad en línea

No compartir información personal como tu dirección de casa o el nombre de tu escuela.

Nunca reunirse con alguien que solo ha conocido en línea

Utilizar controles parentales para limitar los accesos de su hijo/hija



¡Mira aquí!

Mira el Episodio 5 en
[YouTube Kids](#)



Episodio 6 – La Piedra de la Resiliencia

(Construyendo Resiliencia)



Objetivo: Ayudar a su hijo/hija a construir resiliencia - ayudarles a continuar incluso cuando las cosas se ponen difíciles

¿Cuál fue el consejo importante de Ciro para cuando las cosas se pusieran difíciles? Si estás en una situación difícil, ¿a quién puedes pedir ayuda?

¿Qué es algo que te resulta difícil, sin embargo sigues esforzándote en ello?

Tips para Construir Resiliencia

Cree espacio para la frustración y la decepción

Fomente la resolución de problemas para encontrar soluciones

Dígale a su hijo/hija “No te des por vencido - sigue intentándolo como Ciro”



¡Mira aquí!

Mira el episodio seis en
[YouTube Kids](#)



Sea un modelo de desconexión consciente de la tecnología

La mejor manera de enseñarle a su hija/hijo buenos hábitos cibernéticos es modelar la desconexión consciente de la tecnología en su propia vida. Los padres y cuidadores que pasan tiempo frente a sus dispositivos, están sugiriendo a sus hijos/hijas que está bien perderse en sus pantallas. ¿Quiere darle ese mensaje a su hija/hijo? Si no es el caso, considere incluir estos elementos de desconexión consciente en su vida.

Cree espacios libres de pantallas en su hogar.

Designe zonas libres de tecnología, como los dormitorios y el comedor.

Ponga atención a su dieta de medios y contenidos.

Antes de utilizar un dispositivo, haga una pausa y pregúntese: ¿es realmente necesario? ¿Existe alguna actividad alternativa, en la vida real, que pueda ser más satisfactoria? Elija con atención cuándo y por qué usa sus dispositivos.

Priorice las interacciones de la vida real.

Tómese un tiempo cada día para interacciones en persona con familiares, amistades y colegas. Dé prioridad a las conversaciones cara a cara, antes que las comunicaciones digitales.

Deje todas las pantallas una hora antes de dormir.

Tómese siempre una "hora libre de tecnología" antes de dormir para evitar la exposición a la luz azul y permitir una mejor calidad del sueño.

Preséntele, con calma, la tecnología a su hijo/hija.

Su hijo/hija será más feliz y saludable si desacelera su introducción al mundo en línea y espera para darle su primer dispositivo hasta que hayan aprendido las habilidades para la vida que necesitan para navegar en el mundo en línea de manera segura y responsable.

Designe Días Libres de Pantalla.

Elija un día a la semana o al mes para descansar de todos los dispositivos digitales (incluidas las redes sociales y el correo electrónico), centrándose en el rejuvenecimiento y la desconexión del mundo en línea.

Redirija su atención a lo que es más importante.

Pregúntese qué es lo más importante en su vida. Redirija su atención para dedicarle realmente su tiempo. Haga todo lo posible por recuperar su atención y así decidir dónde colocarla.

Cómo mejorar aún más en la crianza digital



¡Felicidades! Al ver los Héroes de Cero y conversar con su hija/hijo, estará un paso más cerca de promover el uso responsable de la tecnología y empoderarle para que tome el control de su vida digital. Ha logrado presentarle a su hija/hijo los superpoderes que necesita para prosperar en todas las esferas de la vida.

Le animamos a compartir este kit de herramientas con otras familias y a construir un movimiento de padres que estén criando a sus hijos/hijas para ser buenos ciudadanos digitales.

El Kit de Herramientas para padres sobre el primer dispositivo fue desarrollado por [Connect Safely](#), una organización sin fines de lucro dedicada a educar a los usuarios de tecnología sobre seguridad, privacidad y protección, y por [Power of Zero](#), una iniciativa global que reúne a padres, educadores, investigadores, agencias de la ONU, ciudadanos corporativos, ONGs y fundaciones filantrópicas para garantizar que cada niño y niña aprenda las habilidades para la vida necesarias para navegar su vida en línea y vida real. La traducción del documento original al español fue realizada por Paloma González Paredes de [Glasswing International](#).

