

Uso responsable de las redes sociales y los recursos digitales.

La llegada del coronavirus nos ha obligado a cambiar nuestra forma de trabajar y de relacionarnos con los demás. Hoy, contrario a lo deseado, nuestros tiempos en las redes sociales, el Internet o los medios tecnológicos ha aumentado. Es por eso, que es importante hacer un uso adecuado de los recursos que tenemos disponibles y son la vía principal para aprender, trabajar, entretenernos y socializar. Aquí puedes encontrar algunos tips que pueden ayudar.



COLEGIO MARISTA - LOS ANDES
Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.

1 TIEMPO DE USO DE INTERNET Y RECURSOS DIGITALES

Es importante distinguir que, en la utilización de los medios digitales, habrán tiempos destinados a lo **formativo** y otros destinados al **ocio**.

Será un uso **formativo**: realizar tareas o trabajos; asistir a clases o reuniones online; buscar contenidos relacionados con las clases, etc. Mientras que el tiempo de **ocio** estará destinado a revisar redes sociales; utilizar videojuegos; chatear; contactarse con amigos o familiares por videollamadas; buscar tutoriales; etc.

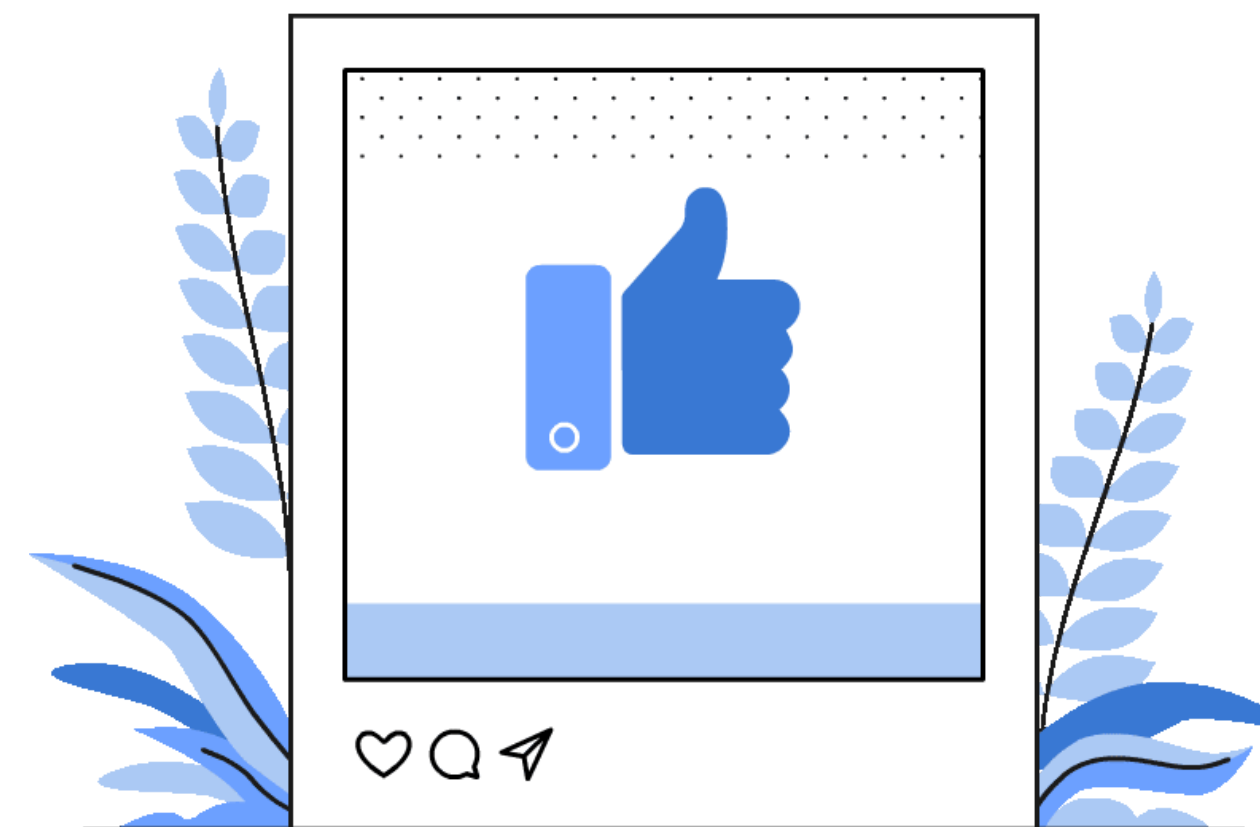
SE SUGIERE QUE:



El uso destinado al ocio no sea, inmediatamente, después de haber dado un uso formativo a los recursos tecnológicos: diferenciémos los tiempos y descansemos de las pantallas.



El tiempo en pantalla, dedicado a lo formativo y al ocio no sea mayor al tiempo que pasamos fuera de la red: realicemos actividades offline, actividad física, despleguemos nuestras habilidades artísticas y/o culinarias, compartamos con la familia.





2 ¡El tiempo online puede ser compartido con todos!

Es importante que, hoy, las redes sociales y los recursos digitales sean utilizados como una fuente que potencie los vínculos entre hijos, padres y miembros de la familia.

Es por eso que el tiempo que estamos en línea puede ser aprovechado no solo para que adultos y niños trabajen y estudien, sino también para compartir momentos entretenidos e interesantes con aquellos que convivimos, así podemos: ver tutoriales juntos (que luego nos permitan realizar actividades familiares fuera de línea); jugar algún videojuego; realizar llamadas en grupo con personas cercanas a nuestro grupo familiar que no podemos visitar, etc.

Hacer estas actividades aumentará el tiempo que compartimos en familia y fortalecerá nuestros vínculos.

3 El tiempo en línea debe ser mediado por los adultos

Con los más pequeños:

Los adultos debemos resguardar la cantidad y el tipo de información a la que acceden nuestros hijos. Entreguemos la información necesaria para la edad que tienen y expliquemos aquella que puedan obtener a través de las redes, el uso de Internet o los medios digitales.

Con los más grandes:

Resguardemos que la información que obtienen provenga de fuentes confiables. Asimismo, fomentemos que contrasten la información que obtienen en las redes sociales y con ello evitemos que compartan datos falsos que aumentarán el temor, la angustia o emociones poco agradables para este periodo.





Hoy, que necesitamos tranquilidad y optimismo, nuestro consejo es que utilicemos la tecnología de manera adecuada, convirtiéndola en una aliada de nuestros procesos y nuevas rutinas.



COLEGIO MARISTA - LOS ANDES
Equipo de Orientación y Convivencia Escolar.