

## **CIBERSEGURIDAD EN LA INFANCIA.**

Actualmente el internet es una herramienta necesaria para la educación de los niños y las niñas, y es importante saber que, así como tiene ventajas su uso, también tiene desventajas como el mal informar o exponer a los niños a contenidos no aptos para su edad e incluso afecciones contra su salud.

\*\*Nos es relevante mencionar que en el 2018 un neurólogo del HIMFG (Hospital Infantil de México Federico Gómez), el Doctor Eduardo Barragán Pérez, mencionó en un artículo publicado por esta honorable institución, que la tecnología por sí sola no es mala, que "posiblemente es el grado de supervisión lo que puede marcar la diferencia entre el uso y el abuso.

Uno de los problemas que advierte el neuro pediatra es que la tecnología se está utilizando con fines de crianza, y menciona que la ocupan como una estrategia para modular conductas o para distraer a los niños y niñas, mientras papá y mamá hacen sus pendientes en casa.

La exposición de la tecnología en etapas muy tempranas puede generar alteraciones y en algunos casos, tendencias adictivas que podría desencadenar en un fenómeno de ansiedad y tener otros abusos o adicciones, "claro que se han visto ciertos factores de vulnerabilidad para que suceda esto, como un ambiente familiar poco apropiado para el desarrollo, dificultad para la comunicación intrafamiliar, procesos de baja autoestima y escasas habilidades sociales tanto de la familia como del niño, favorecen este proceso adictivo".

También puede desfasar el desarrollo del lenguaje, pues el doctor considera que éste sí necesita de una interpretación y se requiere aprenderlo de otra persona, "la tecnología no habla, emite sonidos, pero no emite un lenguaje".

Además de no favorecer el proceso de socialización, el uso excesivo de la tecnología incrementa de manera considerable los trastornos de sueño que generan un problema de desarrollo, crecimiento, falta atencional, sistemas de irritabilidad, cambios del estado de ánimo y humor, enfatizó el doctor Barragán.

Para nosotros como institución es importante el poder proporcionar siempre herramientas viables para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas, es por ello, que El Tren del Saber le presenta hoy a usted padre y madre de familia, algunas sugerencias sobre ciberseguridad infantil.

1.-Es importante como primer punto, que usted padre de familia conozca el funcionamiento de las redes sociales y los tipos de contenido de interés para sus hijos o hijas. Solo de esta forma usted podrá saber que contenidos restringirá para ellos, ya que existen toda una serie de programas, videos y juegos que parecieran ser inofensivos, pero la realidad es que no les aportan nada favorable, por lo que usted deberá informarse hasta asegurarse que es contenido apto para menores.

2.-Evite la creación de perfiles que contengan datos personales y configure bien la privacidad.

3.-Enseñe a los niños a pedir apoyo, esto deberá ser a partir de un ambiente de confianza que usted deberá generar en su hogar, así si su hijo o hija, se llega a sentir acosado por alguien en internet, tendrá la confianza de solicitar ayuda con usted.

4.- Informe a sus hijos e hijas sobre la importancia de diferenciar entre familiares, amigos y contactos, esto le ayudará a mantenerse alerta ante cualquier invitación de extraños para visitar sus perfiles o bien para mantener comunicación con ellos.

5.-Es importante que usted padre y madre de familia este consciente de que las nuevas generaciones tienen una increíble habilidad para la tecnología y es responsabilidad de los adultos estar al pendiente del momento en el que hacen uso de esta.

6.-Limité el tiempo de uso de pantallas. De hecho, es importante que usted sepa que las pantallas afectan al sistema de recompensa del cerebro, por ejemplo, los videojuegos hacen que los niños se queden enganchados a los aparatos y liberen mucha dopamina (la dopamina es un neurotransmisor que genera una sensación de bienestar). "Pero cuando las vías de recompensa se usan en exceso se vuelven menos sensibles y se necesita más y más estimulación para experimentar placer".

\*\*\*Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla **afecta el desarrollo del cerebro y aumenta el riesgo de trastornos cognitivos**, emocionales, y trastornos del comportamiento en adolescentes y adultos jóvenes, "al afectar negativamente la atención y la concentración, el aprendizaje y la memoria, la regulación emocional y el funcionamiento social, la salud física y el desarrollo de trastornos mentales y el uso de sustancias".

*Este dato surge del artículo Demencia digital en la generación de Internet: el tiempo de pantalla excesivo durante el desarrollo del cerebro aumentará el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas en la edad adulta publicado en la revista Journal of Integrative Neuroscience en 2022.*

## **REGULACIÓN PARA EL USO DE LAS TIC EN LA INFANCIA.**

Describamos que son las TIC / Las TIC son las tecnologías de la información y la comunicación. Son aquellos dispositivos que capturan, transmiten y nos proporcionan datos e información electrónica y que apoyan el crecimiento y desarrollo económico. Las TIC son los ordenadores, internet, teléfonos móviles, tabletas y todo tipo de dispositivo similar.

Las denominadas nuevas tecnologías sustentan el nivel de vida de las sociedades moderna, están modificando significativamente nuestra sociedad y esta en nuestras manos la posibilidad de gestionar estos cambios.

Las TIC llegaron para quedarse y se instalaron en nuestras vidas de forma confortable, pero esta en nuestras manos la **responsabilidad** de tomar la posición de guías para que los niños y las niñas ejerzan un buen uso de estas, ya que no sería responsable por parte de usted adulto formador el dejar y confiar que sus hijos e hijas aprendan solos a usar las tecnologías de manera responsable, por lo que será imprescindible que usted regule y les enseñe como hacerlo.

## **PROYECTO FAMILIAR / ACOMPAÑAME.**

“Acompáñame” es un proyecto en el que El Tren del saber lo invita a usted padre de familia a integrarse con su hijo en el uso correcto de las TIC, así que manos a la obra:

\*Sabemos que todos los días después del trabajo usted llega cansado y con el deseo infalible de descansar, pero en casa hay alguien que le espera y desea su compañía.

-REGALE TIEMPO DE CALIDAD-

¿Qué tal un juego de mesa que ustedes realicen con sus hijos?

### **1.-MEMORAMA FAMILIAR**

-Dese a la tarea de buscar algunas fotos de la familia, es muy común hoy día tener los álbumes en los móviles, tabletas o computadora, así que usted con la compañía de su hijo o hija buscará estos recursos para su actividad, localicen alguna foto de los abuelos, bisabuelos, el tío, la tía, el primo, la prima, el hermano... etc. Arme sus juegos de pares e impriman.

El tamaño de las fotos es a la preferencia de ustedes, pueden reforzarlas con cartón e incluso enmarcar para que su memorama quede protegido y les perdure por mucho tiempo, incluso si llegan nuevos miembros a la familia usted podría ampliar sus materiales.

Integré a su hijo o hija en la actividad, podría encomendar el recortado, claro con su ayuda y guía, estamos seguros de que lo pasaran muy bien juntos.

Una vez terminado el material compártanos una foto de este y ¿Por qué no una foto familiar haciendo uso de su increíble memorama familiar?

## **2.-CREE ZONAS LIBRES DE TÉCNOLOGIA**

-Que le parece si mantiene las comidas en familia y las reuniones sociales, así como las habitaciones de los niños y las niñas, libre de pantallas. Apague la televisión si no la están viendo ya que el ruido de fondo puede interferir con el tiempo que esta pasando de par a par con sus niños.

Estos cambios fomentarán el tiempo en familia, hábitos alimentarios más saludables y mejorarán el tiempo de sueño de toda la familia.

\*La finalidad de estas actividades es para mostrarle a usted padre y madre de familia, que antes de dejar a cargo de alguna TIC a su hijo o hija, usted puede sustituir el tiempo que ellos pasan frente a una pantalla por momentos mágicos de juego e interacción con ellos, que le garantizo recordaran por el resto de sus vidas. Además, es importante que usted padre y madre de familia concientice el hecho de que la infancia es solo una etapa en la vida, que el tiempo no retorna y en esta primera infancia en la que estamos formando personalidades, es importante su guía y compañía para sus hijos.

“Por una cultura en valores, El Tren del Saber, S.C.”

Lic. Psic. María Esther González Alvarado.

Fuente: / La Revista del HIMFG • Nº 23 /

/ Unicef.org/