

ALTO, DESPACIO Y ADELANTE

SEGURIDAD VIAL EN LÍNEA INFORMACIÓN PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES/AS



ESTIMADOS/AS PADRES, MADRES, TUTORES/AS

Actualmente estamos abordando temas importantes en la escuela/guardería de su hijo/a. **ALTO, DESPACIO Y ADELANTE** es un material educativo y apasionante que lleva a los niños y las niñas a descubrir temas importantes. El material incluye seis temas que se presentan de manera divertida. La pandilla de aventureros Kip guía a nuestra clase de una sesión a la siguiente. Durante el viaje, se resolverán acertijos para desbloquear la siguiente historia. Es importante que los niños y las niñas aprendan a entender qué cosas están prohibidas (ALTO), cuáles requieren cierta consideración (DESPACIO) y qué está permitido (ADELANTE) también en el tráfico digital.

Cinco de los temas contienen una tarea y cada uno de ellos incluye un tema de discusión que puedes encontrar en esta guía. Por favor, guarda esta guía para que la tengas a mano cuando el/la profesor/a de tu hijo/a te oriente sobre cómo ayudar a tu hijo/a en cada una de las tareas.

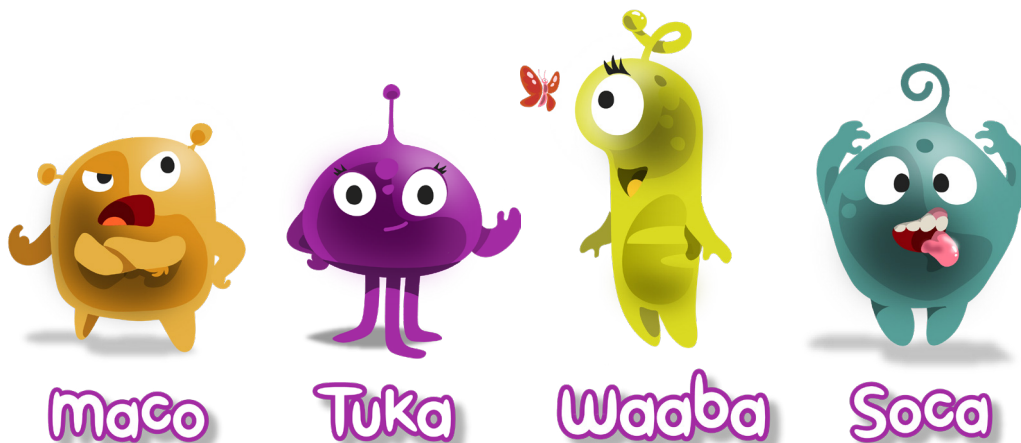
Esperamos que esta guía te ayude a apoyar el uso seguro de los medios digitales por parte de su hijo/a y a generar agradables debates juntos/as. Es adecuado debatir sobre temas relacionados con la seguridad digital incluso si tu hijo/a todavía no utiliza dispositivos digitales. Los niños y las niñas entrarán en contacto con tecnologías digitales eventualmente y estas discusiones serán útiles. Las discusiones sobre la vida digital cotidiana siempre deben comenzar con temas agradables. ►

Cuanto antes se empiece a hablar del uso seguro de los dispositivos digitales, más fácil será hablar sobre estos temas en etapas posteriores. Tu presencia y apoyo son importantes para garantizar que tu hijo/a pueda disfrutar de forma segura de los beneficios que presentan los servicios en línea: por ejemplo, buscar información, chatear con amigos/as y familiares, jugar a juegos en línea, leer libros, escuchar música, ver vídeos y películas.

Puedes animar a tu hijo/a a explorar entornos digitales siempre que estés al tanto de sus actividades en línea. Se puede hablar de la seguridad en línea de la misma manera que de la seguridad en el entorno físico, cuando enseñamos a los niños y las niñas las reglas de tránsito, o les aconsejamos cómo relacionarse con extraños.

¡Te deseamos momentos divertidos de aprendizaje y de debates en casa!

EN ALGUNAS DE LAS TAREAS HAY REFERENCIAS A LOS PERSONAJES DE LA PANDILLA DE KIP PRESENTES EN LAS HISTORIAS: MACO, TUKA, WAABA Y SOCA.



PD: Para obtener más información sobre la seguridad digital de los niños y las niñas:

<https://protectchildren.fi/online-road-safety/>

SENTIMIENTOS

Fecha de asignación de la tarea: _____ Realizada:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

Los niños y las niñas de la misma edad pueden encontrarse en fases muy diferentes de su desarrollo emocional, dependiendo, entre otras cosas, de sus experiencias. Se puede apoyar el desarrollo emocional de un/a niño/a reconociendo y nombrando la emoción del niño o de la niña, e identificando el desencadenante de la emoción.

“¡Pareces estar muy emocionado/a jugando a tu juego favorito en el portátil!”

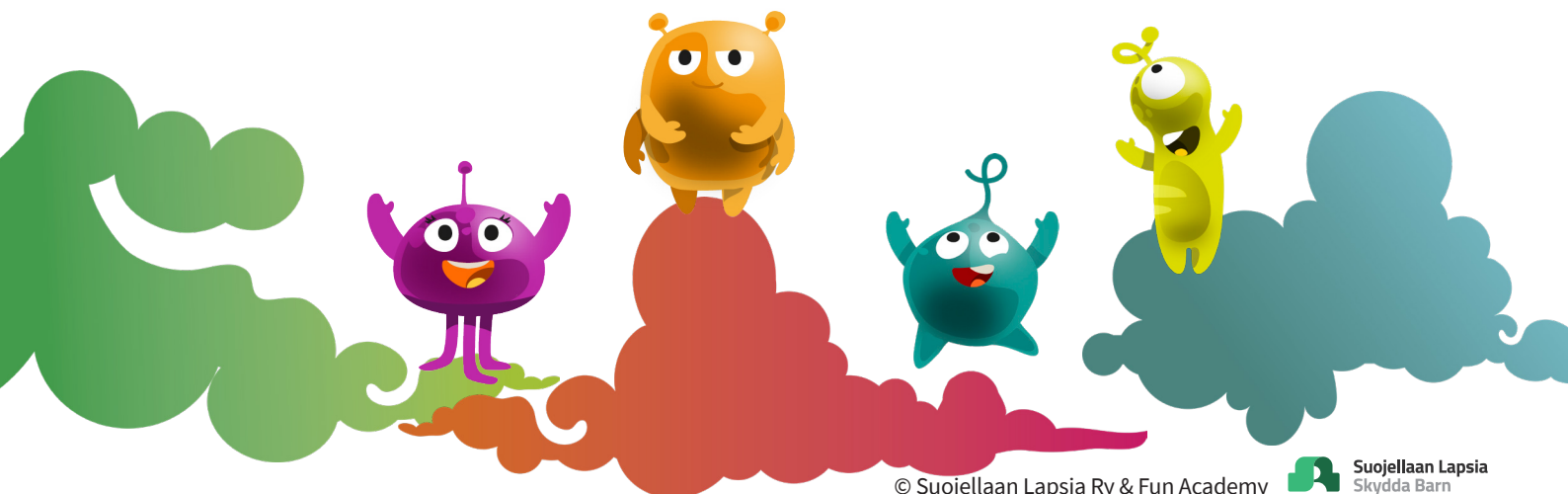
“Pareces estar molesto/a porque te dije que guardaras la tableta antes de comer””.

Para emociones más difíciles, puedes agregar una regulación emocional positiva.

“Puedo ver que estás frustrado/a porque es difícil pasar el nivel del juego. ¡Está genial que puedas mantener la calma y volver a intentarlo!”

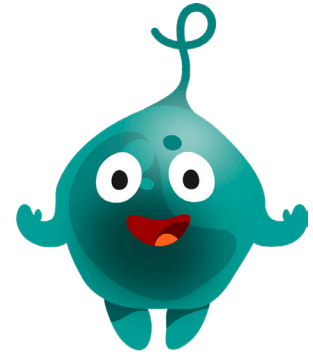
Es importante que un/a niño/a tenga a su alrededor adultos que reconozcan y comprendan sus diferentes emociones. Hablar sobre las emociones con el niño o la niña, ayuda a su desarrollo emocional y promueve sus habilidades de regulación de las emociones. Es bueno recordarle al niño o la niña que todas las emociones son importantes, incluso aquellas que son desagradables o más difíciles. Por ejemplo, los sentimientos de miedo y ansiedad nos ayudan a mantenernos seguros/as. Cuando se habla o simplemente se nombra una emoción desagradable, el sentimiento de esa emoción a menudo se alivia, lo que hace que sea más fácil pensar y actuar en consecuencia.

En el mundo digital también se pueden encontrar todo tipo de emociones: desde la alegría y el entusiasmo, hasta el miedo, la ansiedad y otras emociones desagradables. Es importante que el/la niño/a tenga la capacidad de reconocer sus emociones y hablar de sus sentimientos con adultos, para que todos puedan beneficiarse de las aventuras de los entornos digitales de forma segura.



TAREA Y DEBATE

A continuación, verás imágenes de diferentes tipos de sentimientos, así como palabras que describen emociones. Pregúntale a tu hijo/a si puede conectar las palabras con las imágenes.



ALEGRÍA



TRISTEZA



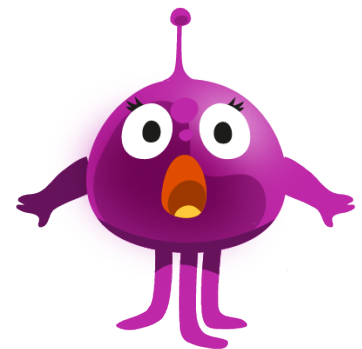
ENFADO

MIEDO



CELOS

ASCO



ASOMBRO

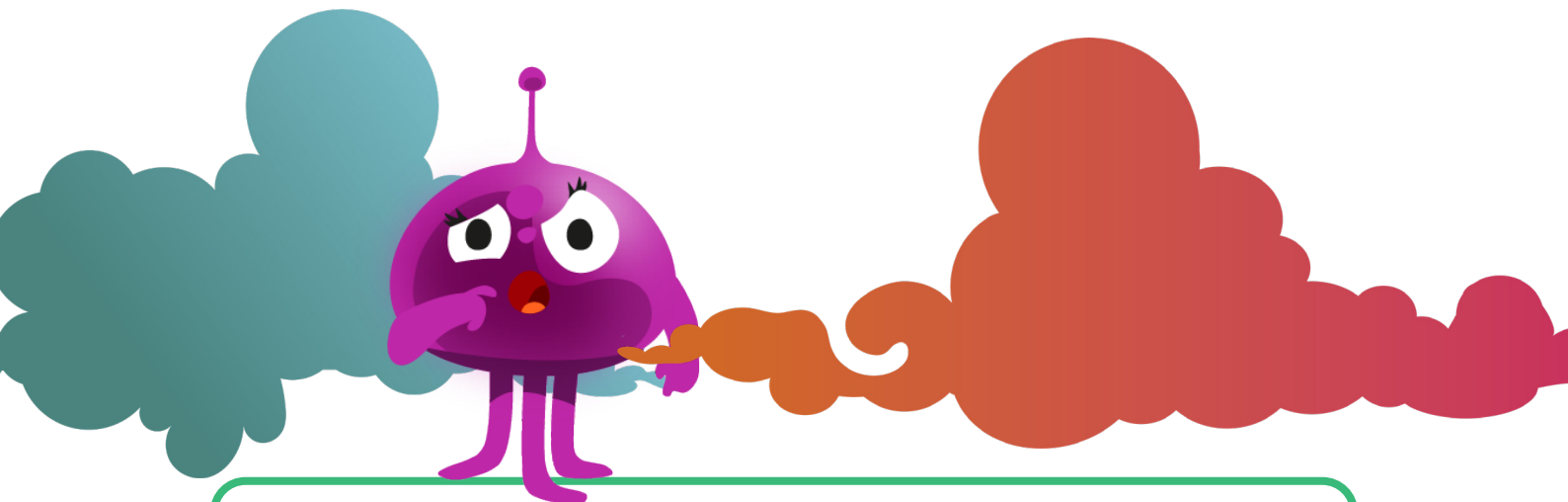


ENTUSIASMO



HABLEMOS JUNTOS/AS DEL TEMA

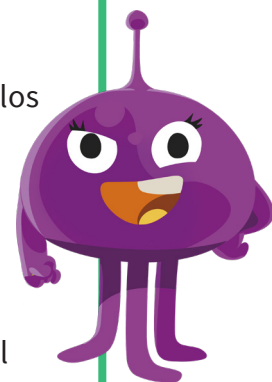
1. ¿Qué sentimientos presentes en las imágenes te resultan familiares?
2. ¿Puedes sentir varias emociones en tu cuerpo? ¿En qué parte de tu cuerpo los sientes?
3. ¿Por qué necesitamos todo tipo de emociones? Incluso aquellas que pueden resultar desagradables.



EL CONSEJO DE TUKA

La sensación de ansiedad es importante ya que nos ayuda a mantenernos alerta y prepararnos lo mejor posible ante diversas situaciones. Sin embargo, cuando nos sentimos ansiosos/as o nerviosos/as, puede resultar difícil pensar o actuar. Pueden practicar la relajación juntos/as con la ayuda del siguiente ejercicio. Lee las instrucciones a tu hijo/a con voz tranquila:

1. Siéntate en una silla y deja que tus brazos cuelguen libremente hacia los lados.
2. Inhala y llena tus pulmones de aire.
3. Aprieta los puños y los dedos de los pies, tensa todo tu cuerpo.
4. Expulsa el aire de tus pulmones.
5. Abre los puños y extiende los dedos de los pies, relaja todo tu cuerpo.
6. Repite varias veces y observa la diferencia entre el estado relajado y el tenso.



HABILIDADES DE SEGURIDAD DIGITAL E INTERNET

Fecha de asignación de la tarea: _____ Realizada:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

Internet es útil para aprender y desarrollar una amplia gama de conocimientos y habilidades. También facilita la comunicación con los demás y proporciona herramientas para la creatividad.

Internet evoluciona constantemente y a los adultos puede resultarnos difícil mantenernos al día con el cambio. En cuanto uso de Internet por parte de los niños y las niñas, es importante que los adultos estemos al día como mínimo en lo siguiente:

1. HUELLA DIGITAL: ¿Qué tipo de huella digital deja el/la niño/a online? ¿Comparten información que pudiera ponerlo/a en riesgo, como una dirección o un número de teléfono? ¿Qué tipo de información puede estar compartiendo sobre los demás?

2. CONTENIDO: ¿A qué tipo de contenido está expuesto/a el/la niño/a en Internet? Es importante entender que un niño o una niña puede encontrar material dañino en sitios web, así como en redes sociales y juegos en línea. Es fundamental que los adultos sean conscientes de lo que hacen los niños y las niñas en el mundo digital, del mismo modo que son conscientes de lo que hacen en el mundo físico. También, es importante que los niños y las niñas aprendan a ser críticos/as con lo que ven y experimentan en los entornos digitales. No todo es necesariamente cierto y cualquier información nueva debe tratarse con precaución.

3. CONTACTOS: Es bueno recordarles a los niños y las niñas el buen comportamiento y que siempre se deben comportar con amabilidad y respeto hacia los demás. El entorno digital no es una excepción. Enseñamos a los niños y las niñas que no debemos empezar a hablar con extraños, y la misma regla se aplica en línea: los niños y las niñas solo deben compartir asuntos personales con personas que ya conocen. En entornos digitales, también puedes ser víctima de acosadores o explotadores.

4. COMERCIALISMO: Los niños y las niñas no siempre son conscientes de posibles anuncios o tarifas ocultas. Es recomendable analizar cómo evitarlos: no compartir su información personal, bloquear varios tipos de spam y bloquear transacciones de pagos siempre que sea posible.

¡NOTA! Pregúntale al profesor o a la profesora dónde puedes encontrar un sitio web actualizado con más información y restricciones de edad para juegos, vídeos, películas y programas de televisión.

TAREA Y DISCUSIÓN

Conecta el color del semáforo y el mensaje relacionado con cada color dibujando una línea entre el círculo de color y el cuadro de texto correspondiente.

Reflexionen juntos sobre algunos ejemplos de situaciones “rojas, amarillas y verdes” en el tráfico online.

¡ALTO!

¡Este contenido está prohibido / es extraño / aterrador! Haz una captura de pantalla y muéstrasela a los adultos.

¡DESPACIO!

¡No había visto esto antes! Es hora de reducir la velocidad, pensar y hablar con un adulto antes de poder seguir adelante en el tráfico en línea.

¡ADELANTE!

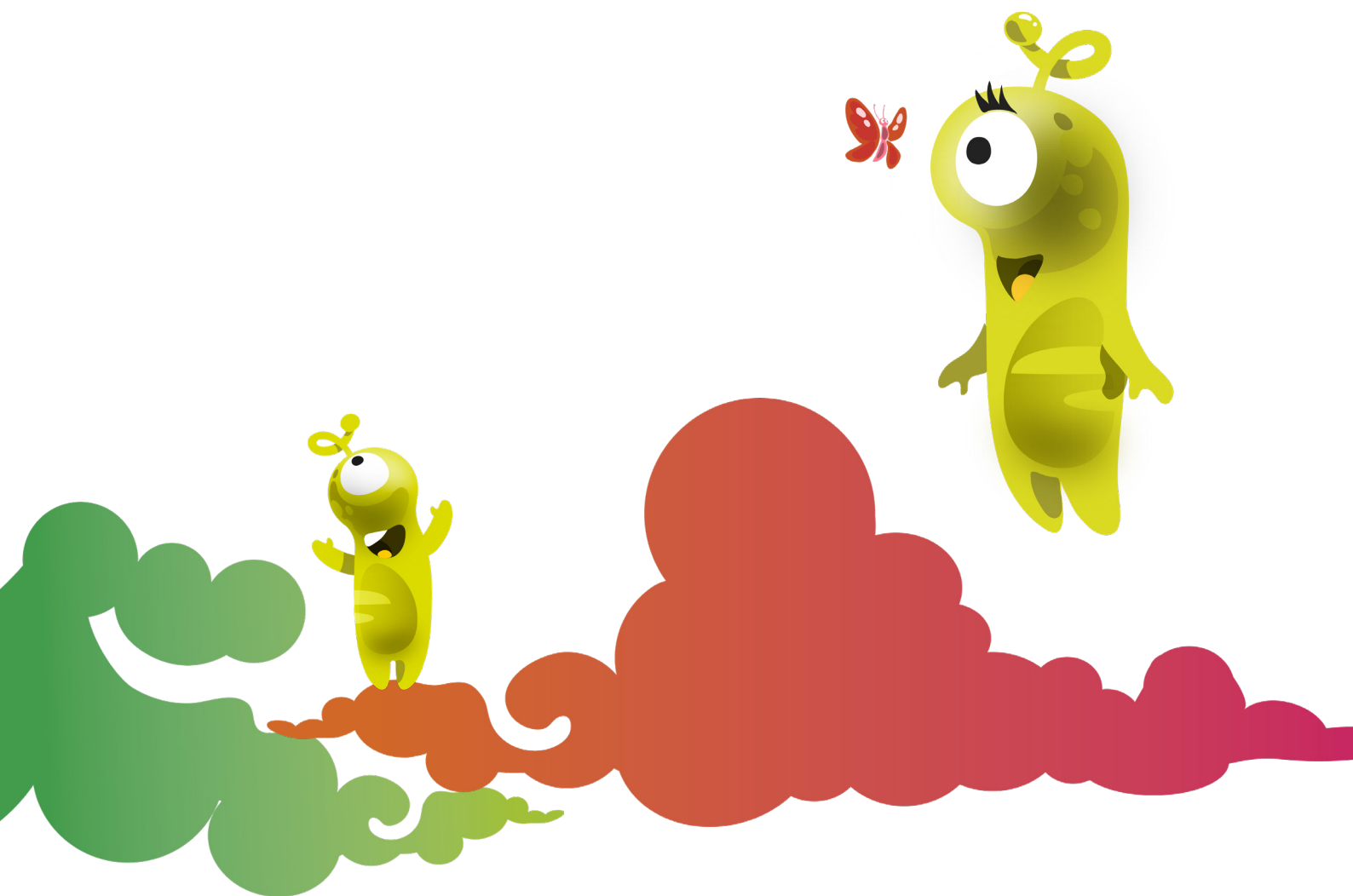
¡Anímate y disfruta de tu aventura digital!



EL CONSEJO DE WAABA

No envíes fotografías con tu teléfono ni las compartas en línea antes de verificar las siguientes tres cosas:

1. ¿Hay otras personas presentes en la imagen? En caso afirmativo, debes obtener su permiso antes de poder enviar la imagen a alguien.
2. ¿En la imagen se ven las partes íntimas de alguien? En caso afirmativo, no envíes la imagen; en su lugar, muéstrasela a un adulto y elimínala después.
3. ¿Es una imagen que estarías feliz de enseñar a tus amigos/as, profesores/as o quizás a tus abuelos/as? Recuerda que existe la posibilidad de que las imágenes sean visibles para cualquier persona, siempre que las envíes a través de Internet.



CONTRASEÑAS

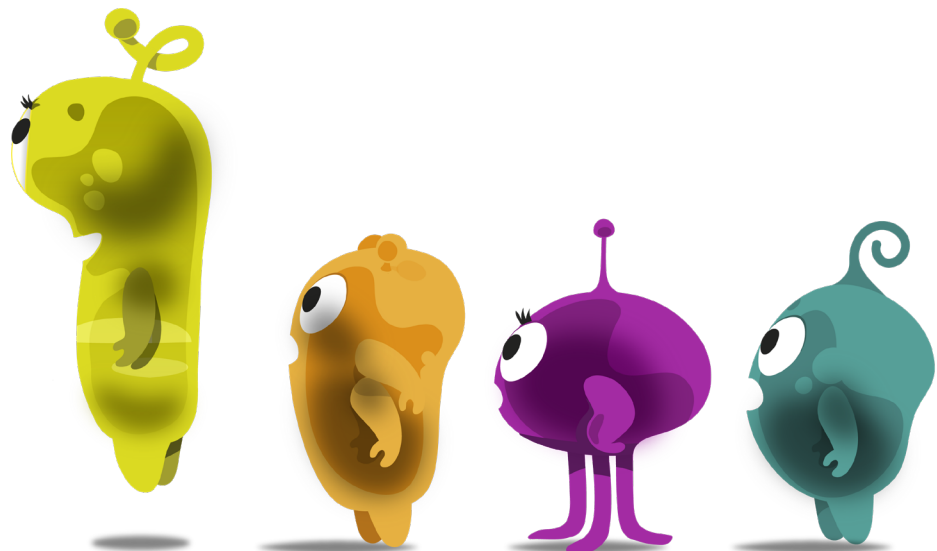
Fecha de asignación de la tarea: _____ Realizada:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

Anima a tu hijo/a a utilizar contraseñas largas o una frase de contraseña. Por ejemplo, si a tu hijo/a le gusta construir rompecabezas, su contraseña podría ser “HeConstruidoMuchosRompecabezas”.

Una buena contraseña o frase de contraseña es aquella que un extraño no podrá adivinar ni reconstruir. En general, un usuario puede elegir sus contraseñas con libertad, aunque la mayoría de los proveedores de servicios aumentan la seguridad al establecer requisitos con respecto a longitud y el juego de caracteres de la contraseña. Una contraseña larga y única es mejor que una corta y sencilla, ya que la primera es más difícil de adivinar. 15 caracteres suelen ser suficientes para la mayoría de los proveedores de servicios. Dado que las contraseñas largas y complicadas pueden ser difíciles de recordar, ¡el uso de frases de contraseña puede ser beneficioso!

Recuérdale a tu hijo/a que no debe decirle su contraseña o frase de contraseña a nadie excepto a su propio cuidador/a o profesor/a, ¡ni siquiera a sus mejores amigos/as!

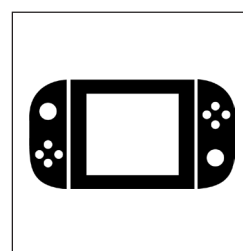
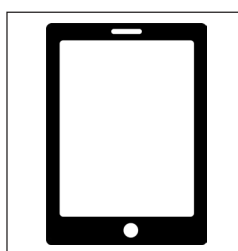
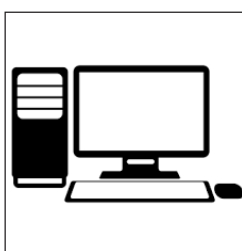
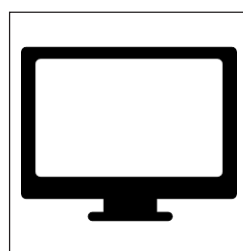
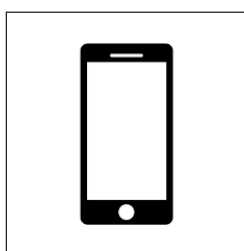
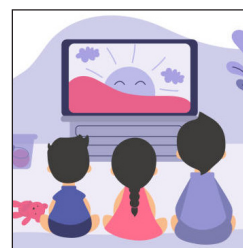
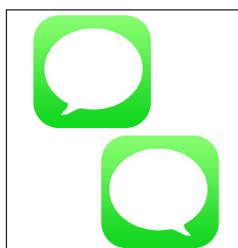
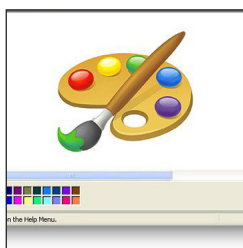


TAREA Y DISCUSIÓN

Pídele a tu hijo/a que dibuje un círculo alrededor de su personaje favorito:



Pídele a tu hijo/a que elija uno de sus pasatiempos y dispositivos digitales favoritos y dibuje un círculo alrededor de la imagen que lo representa a continuación.



Pídele a tu hijo/a que cree una frase de contraseña usando las imágenes que ha elegido. Puede decirla en voz alta o escribirla en la siguiente línea:

HABLEMOS JUNTOS/AS DEL TEMA

1. ¿Para qué se necesitan las contraseñas o frases de contraseñas?
2. ¿Cómo se puede crear una contraseña o frase de contraseña que otros no puedan adivinar?



EL DESLIZ DE SOCA

¡Cada mejor amigo/a también tiene un/a mejor amigo/a!

Incluso si compartiste cosas con tus amigos/as, existe la posibilidad de que ellos/as lo compartan y, tarde o temprano, todo el mundo sepa esas cosas. Esto también se aplica a las contraseñas y otra información privada en los entornos en línea. Cualquier contenido puede propagarse rápidamente en línea. Así que recuerda considerar cuidadosamente con quién compartes cosas, ya que eliminar contenido de Internet es difícil.



DISPOSITIVOS DIGITALES

Fecha de asignación de la tarea: _____ Realizada:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

Para hacer que el uso de dispositivos digitales sea seguro y más positivo:

1. Debate sobre cómo se pueden utilizar los dispositivos digitales de forma responsable. ¿Para qué puedes usarlos? ¿Para qué no deberías usarlos? ¿Cuáles son los riesgos al utilizar un dispositivo digital?
2. Informa a tu hijo/a sobre qué debe hacer si encuentra algo desagradable o inusual mientras usa un dispositivo digital. Recuérdale que, si sucede algo inusual o desagradable, siempre debe compartirlo con un adulto de confianza de inmediato. El niño o la niña debe aprender que siempre que se encuentre con algo extraño, aterrador o sorprendente, debe tomar captura de pantalla y mostrársela a un adulto de confianza (¡pero nunca enviársela a nadie!).
3. Familiarízate con las aplicaciones de control parental. Aunque es fundamental recordar que lo más importante es tener conversaciones con el/la niño/a, y que las aplicaciones de control son simplemente un apoyo.
4. Establece algunas reglas básicas comunes para tu familia sobre el uso de dispositivos digitales: cuándo y durante cuánto tiempo se puede utilizar un dispositivo. O tal vez prefieras acordar cuándo no usarlos, por ejemplo, en la mesa del comedor, o que los deberes y otras tareas importantes deben completarse antes de que los dispositivos digitales puedan usarse para actividades de ocio. También, es aconsejable establecer algunas reglas básicas sobre las horas de uso del dispositivo y hasta qué hora se pueden usar por la noche, para evitar que perturben la calidad y cantidad del sueño. Algunas familias prefieren “estacionar” sus dispositivos digitales en un lugar designado para pasar la noche, de donde podrán volver a cogerlos y utilizarlos por la mañana. (Puedes encontrar una plantilla de estacionamiento para teléfonos imprimible: <s://protectchildren.fi/resources/>)

Las reglas comunes en casa ayudan a los niños y las niñas a regular el uso de los dispositivos digitales. Cuando las reglas se discuten juntos/as de antemano, tienden a ser más fáciles de seguir.





TAREA Y DEBATE

Practiquen juntos/as como tomar una captura de pantalla en su móvil o tableta.



HABLEMOS JUNTOS/AS DEL TEMA

1. ¿En qué situaciones se debe tomar una captura de pantalla?
2. ¿A quién le puedes mostrar la foto?



También puedes anotar las respuestas para recordarlas mejor:

EL CONSEJO DE MACO

Si pierdes tu dispositivo digital, ¡mantén la calma y no entres en pánico!

Si esto sucediera, díselo inmediatamente a tus padres o a algún adulto de confianza para que pueda ayudarte. Cambia todas las contraseñas que utilizas en el dispositivo (contraseñas de tus redes sociales, de tu cuenta de correo electrónico, de juegos online, etc.) y utiliza la función de “cerrar sesión en todos los dispositivos”.



SEÑALES DE TRÁFICO DIGITALES

Fecha de asignación de la tarea: _____ Realizada:

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

Hablar de seguridad digital es importante, pero a veces puede ser un poco complicado y causar conflictos, especialmente si el/la niño/a ya ha estado usando dispositivos digitales de forma independiente durante algún tiempo.

pero a veces puede ser un poco complicado y causar conflictos, especialmente si el/la niño/a ya ha estado usando dispositivos digitales de forma independiente durante algún tiempo.

1. Hablen sobre los sitios web que al niño o a la niña le gusta navegar. Pregúntale sobre las cosas que le gustan del entorno digital.
2. Analiza las cosas que el/la niño/a ya sabe sobre la seguridad digital y cómo cree que se puede navegar de forma segura en entornos en línea. ¿Qué tipo de consejo daría el/la niño/a a los demás con respecto a la seguridad digital? ¿Cómo aprendió estos consejos de seguridad? ¿Qué tipo de cosas se pueden compartir a través de dispositivos digitales y cuáles no se deben compartir?
3. Pregúntale al niño si sabe a quién puede pedir ayuda con respecto a la seguridad y la configuración de la aplicación.

TAREA Y DEBATE

1. ¿Qué resultó divertido de hacer estas actividades juntos/as?
2. ¿Encontramos algún desafío? ¿Cómo lo superamos?
3. ¿Qué podríamos hacer juntos/as en nuestros dispositivos digitales a continuación?



UN CONSEJO DE LA PANDILLA CREW

¡Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti!

Debes recordar ser amable en los entornos en línea. El acoso que ocurre a través de Internet se llama acoso en línea y puede tener graves consecuencias. La información se difunde muy rápidamente en línea y es difícil de eliminar, por lo que las cosas que compartes a través de Internet cuando eres niño/a aún pueden aparecer cuando la persona acosada se ha convertido en adulta.

¡Sigue los consejos proporcionados por la pandilla Kip y disfruta de aventuras digitales divertidas y seguras!

