



# DÍA CONTRA EL CIBERACOSO 12 DE MARZO 2021



Equipo Psicosocial



## EN EL DÍA CONTRA EL CIBERACOSO.

Utiliza las plataformas y RRSS, de manera responsable, informada, segura, ética, libre y participativa, ejerciendo y reconociendo sus derechos digitales y comprendiendo el impacto de éstas en su vida personal y su entorno.



Lo anterior implica una mirada integradora que abarca tanto la seguridad y los riesgos asociados al mal uso o exposición a peligros del entorno virtual, como las oportunidades y potencialidades que ofrecen las tecnologías de información y comunicación para la formación de competencias ciudadanas que fortalezcan la democracia.



SUPERVISAR Y ACOMPAÑAR EL USO DE TECNOLOGÍAS PARA HACER TAREAS, GUIANDO LA ETAPA INICIAL DEL USO DE INTERNET.



EVITAR EL ACCESO A CONTENIDO VIOLENTO, DISCRIMINATORIO O MATERIAL SEXUAL EXPLÍCITO, QUE PUEDA PONER EN RIESGO LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS MENORES.



SIEMPRE SUPERVISAR SU USO CONSIDERANDO EL TIEMPO DEDICADO A ACTIVIDADES DIGITALES, EL TIPO DE CONTENIDO QUE VEAN Y LAS PERSONAS CON LAS QUE SE RELACIONAN EN LÍNEA.



ENSEÑAR A SELECCIONAR FUENTES DE INFORMACIÓN VALIDADAS, ASUMIENDO UNA ACTITUD CRÍTICA FRENTE A LOS CONTENIDOS QUE ESTÁN DISPONIBLES EN LA WEB.



EVITAR EL USO DE LAS PANTALLAS UNA O DOS HORAS PREVIO AL SUEÑO Y PROMOVER QUE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES SE CARGUEN FUERA DE LA HABITACIÓN DURANTE LA NOCHE, PREVIENIENDO SU USO DURANTE EL PERIODO DE DESCANSO O EN CASO DE DESVELO.



ESTABLECER ESPACIOS LIBRES DE PANTALLAS (DORMITORIOS Y ESPACIOS DE DESCANSO) Y HORARIOS PARA COMPARTIR EN FAMILIA SIN QUE LA ACTIVIDAD DIGITAL INTERRUMPA, COMO MOMENTOS DE COMIDAS O REUNIONES FAMILIARES