



Enseñe y Practique la Responsabilidad Digital

- Monitoree de manera temprana y con frecuencia
- Dejar de supervisar con la edad
- Establecer y hacer cumplir las expectativas
- Brindar momentos y experiencias libres de pantallas
- Proveer oportunidades de independencia cuando estén y no estén conectados
- Responsabilice a los niños por las acciones que cometan estando conectados o no: aprenda la diferencia entre disciplina y castigo
- Reflexione sobre el tiempo frente a la pantalla
- Permita que fallen
- Escuche y déjelos hablar: aprenda a entrenar la resolución de problemas sin darles las soluciones
- Dé un paso al costado. Deles espacio y tiempo para pensar
- Aprende de esa aventura

Alertas (Banderas rojas) - Cambios repentinos en:

- Comportamiento
- Dieta
- Sueño
- Socialización
- Desempeño escolar
- Intereses extracurriculares
- Dinámicas Familiares





Crianza de nativos digitales

La crianza de los hijos es muy diferente hoy en día y de muchas formas más desafiante, en gran parte debido a las redes sociales. Nuestros hijos, quienes han crecido con la tecnología, son nativos digitales, a menudo se sienten más cómodos enviando mensajes de texto que hablando, jugando videojuegos que practicando deportes. Sin embargo, a pesar del enfoque en las comunicaciones no personales, debemos continuar esforzándonos por criar niños con carácter que puedan mantener relaciones personales afectivas con familiares y amigos.

Así como la socialización fue un factor importante en nuestro desarrollo durante la infancia y la adolescencia, de igual forma lo es para los nativos digitales, pero ahora hay distracciones nuevas y en todas partes que sirven para alejar a nuestros hijos (y a muchos de nosotros) de las valiosas interacciones cara a cara. El panorama social ha cambiado drásticamente con muchas interacciones que tienen lugar en fragmentos cortos y con emoticones en lugar de emociones expresadas.

Incluso en situaciones ideales puede ser difícil manejar los matices sociales. Ahora, con la presencia constante de las redes sociales en la vida de nuestros hijos, descubrimos que necesitamos monitorear más sus comunicaciones. Puede resultar intimidante cuando, después de un desacuerdo aparentemente menor con amigos, los niños pueden compartir la noticia del enfrentamiento en cuestión de minutos en mensajes de texto, Snapchat, publicaciones de Instagram o cualquier canal de redes sociales de su elección.

Cuando le preguntamos a los padres qué quieren para sus hijos cuando sean adultos jóvenes, la mayoría de las veces responden que simplemente quieren que sus hijos sean felices, independientes y capaces de entablar relaciones sólidas. Y, lo que es más importante, se quiere criar a los hijos con esperanza, no con miedo. Es fácil desconfiar de la tecnología, pero si nos armamos con un poco de información y mucho sentido común, podemos abordar nuestra crianza con confianza.

Determinar cómo ser civilizado en este mundo de tecnología 24 horas al día, 7 días a la semana, es la mejor preparación para usted y su hijo.



Practicar la Ciudadanía Digital, especialmente en lo que respecta al carácter, requiere un seguimiento constante en los niños pequeños. Esto significa que su hijo debe pedir permiso antes de usar un dispositivo digital, y debe entender que usted revisará su correo electrónico, texto, mensajes, Snapchat, Instagram, Twitter, juegos o cualquier red social que esté usando. Explique por qué usted lo está monitoreando: para asegurarse de que su hijo esté seguro e interactúe de manera adecuada con las personas adecuadas.

Con este enfoque, en el momento en que usted deje de monitorear constantemente, su hijo comprenderá lo que es aceptable y tendrá en mente un autofiltro. Si bien es importante comprender la tecnología y el papel que desempeña en el desarrollo de su hijo, el objetivo principal debe ser nutrir el carácter y promover la independencia con y sin tecnología. Finalmente, el carácter es quién es su hijo cuando usted NO está presente. No tiene que hacer esto para siempre, pero es un buen comienzo para ayudar a los niños a comprender la importancia de la huella digital que están dejando en el mundo. Algunas pautas para los padres incluyen:

- Supervise muy de cerca el uso que hacen los niños pequeños de las redes sociales y los dispositivos digitales. Enseñe el lenguaje apropiado, ayudándolos a pensar en lo que escriben.
- Explique por qué el seguimiento que usted le hace es tan importante y hable sobre lo que podría estar buscando.
- Monitoreo de los niños preadolescentes: verifique lo que escriben y leen, y si aún requieren permiso para usar dispositivos digitales, intervenga de manera constructiva y firme cuando vea algo que le haga pensar. Aprende a indagar primero, a escuchar atentamente y a reflexionar antes de cualquier juicio.
- Dale a tus hijos adolescentes más independencia en las redes sociales
- En cualquier edad mantenga la conversación sobre lo que está viendo y lo que le preocupa.
- Resalte los aspectos positivos: ayude a su hijo a comprender cómo las redes sociales pueden apoyar su vida social y académica; siempre que sea posible, sea proactivo y evite hacer juicios.
- Asegúrese de que su hijo sepa a quién puede acudir si se siente intimidado o asustado en los casos en los que siente que no puede acudir a usted.
- Haga preguntas antes de sacar conclusiones precipitadas
- Discipline cuando sea necesaria: ¡es parte de la crianza de los hijos y es una experiencia de aprendizaje! Conozca la importante diferencia entre disciplina y castigo.



En términos de limitaciones, tenga en cuenta el tiempo que pasa frente a la pantalla; en lugar de imponer restricciones de tiempo, determine un conjunto de expectativas realistas, idealmente en colaboración con su hijo. Limite el acceso a los dispositivos por buenas razones, como para garantizar un sueño nocturno completo y para desarrollar relaciones interpersonales. Los niños (y los adultos) no pueden realizar realmente múltiples tareas mientras desarrollan razonamientos críticos. Asegúrese de que su hijo no esté conectado a las redes sociales mientras realiza los deberes escolares o tareas serias (como conducir). Por supuesto que, a veces la tarea requiere interacción con otras personas u horas en la computadora. Sin embargo, las notificaciones se pueden desactivar y los zumbidos se pueden silenciar.

Lo más importante es que, mientras trabaja con su hijo para discutir el tiempo frente a la pantalla, la multitarea o la posible adicción a los videojuegos, asegúrese de buscar áreas que realmente le preocupen. Aquí hay algunas señales de alerta que podrían ser pistas de problemas mayores:

- ¿Está teniendo bajos resultados en sus calificaciones o no hace las tareas?
- ¿Cómo es la vida social de tu hijo? ¿Está activo? ¿Ha cambiado recientemente?
- ¿Tiene su hijo intereses y actividades alternativas (aparte de las redes sociales)?
- ¿Su hijo duerme regularmente?
- ¿Ha cambiado la dieta?

Es normal que los niños tengan una vida social fuera de su familia. También es normal que no compartan todos los detalles con usted. La preocupación por los acosadores y ciberacosadores es muy real, pero la idea no es intentar proteger a los hijos de todo, sino enseñarles a manejar las situaciones por sí solos. Usted quiere que sus hijos traten de defenderse por sí mismos y, por supuesto, que acudan a usted (o a otros) cuando tengan un problema que no puedan resolver. La mayoría de los problemas que surgen son normales y su hijo puede solucionarlos. Resista a la tentación de arreglar cada detalle. Si puede, deje que sus hijos se las arreglen solos y confíe en ellos. Si ha trabajado con ellos para comprender y navegar el panorama digital, deberían estar preparados y ser capaces de hacerse cargo de este nuevo y valiente mundo tecnológico.





Crianza de Nativos Digitales: Fundamentos

Considere estas metas importantes-

Desarrollar el carácter: Aceptación, empatía, perdón, gratitud, integridad, paciencia y perspectiva.

Estrategias útiles -

- Fomentar más juego y socialización.
- Apoye la práctica de la gratitud.
- Centrarse en el carácter y no en los logros.
- Fomente más la conversación

Promover la independencia: Confianza, exploración, moderación, perseverancia, resiliencia y responsabilidad.

Estrategias útiles -

- Deje que realice sus tareas de forma individual
- Permita que sufra
- Cuidado de sí mismo, del hogar y de los demás.
- Hacer responsable a mi hijo

Fomentar el Bienestar: Equilibrio, cuidados, educación, salud, juego, transiciones

Estrategias útiles -

- Fomente el tiempo en familia
- Disfrute del tiempo libre
- Dele prioridad al sueño
- Concéntrese en la nutrición y la salud física

Busque la comunidad: colaboración, competencia, relación, socialización.

Estrategias útiles -

- Establecer oportunidades sociales, hacer citas para jugar con otros.
- Fomentar el cuidado del hogar y la comunidad.
- Apoyar las relaciones entre hermanos
- Identificar personas con las que puede acudir
- Crea un espacio emocionalmente seguro para hablar



Tenga en cuenta que ser el modelo a seguir es nuestra herramienta de enseñanza más poderosa como padres y cuidadores. Esto funciona mejor cuando estás dispuesto a aprender permanente y a recibir apoyo para desarrollar estas capacidades en ti mismo también.

Autor: Amy Alamar, Ed.D.

A medida que los niños aprenden a navegar por el mundo, en línea y fuera de línea, es de vital importancia que los padres tengan conversaciones periódicas con ellos sobre temas importantes de la vida. La conversación es la mejor herramienta para ayudar a los padres a desarrollar relaciones profundas y duraderas con sus hijos. Sin embargo, también es cierto que hablar con adolescentes y preadolescentes y lograr que participen en esas conversaciones puede ser un verdadero desafío. Nunca es demasiado tarde para empezar, y en ***The Parenting Project: Build Extraordinary Relationships With Your Kids Through Daily Conversation*** (Fair Winds Press), la Dra. Amy Alamar, en colaboración con la Dra. Kristine Schlichting, brinda una gran cantidad de orientación para padres desarrollada específicamente para ayudarlos a iniciar y mantener estos importantes diálogos con sus hijos. La Dra. Alamar está casada y es madre de tres hijos de quienes aprende y disfruta todos los días. Ella reside en Austin, TX, donde es facilitadora de éxito estudiantil para el Distrito Escolar Independiente de Leander y forma parte de la junta directiva de la Escuela Watkinson. Puede obtener más información sobre Amy en www.amyalamar.com.

