



CONVIVENCIA DIGITAL

Navegando Juntos en Familia

En un mundo conectado



¿A qué nos enfrentamos?

Internet se ha transformado en una herramienta muy utilizada en todos los ámbitos de la vida laboral, personal y escolar. Nos permite estar conectados con personas de diferentes países y conocer respecto a temáticas, lugares y problemáticas de todas partes del mundo. Es por esto que, como padres y apoderados, tenemos un gran desafío: nuestros hijos e hijas viven la gran parte del día conectados a la red y se ven expuestos a diversos desafíos, dificultades y peligros. En este contexto, como **Fundación Volando en V en conjunto con la Municipalidad de Vitacura, queremos entregarles algunos conocimientos y estrategias para transitar en familia hacia una convivencia empática y respetuosa en el ciberespacio.**

Violencia Cibernética



La violencia digital se refiere a una **forma de acoso, agresión u hostigamiento psicológico** que se realiza a través de Internet, redes sociales, juegos online o cualquier medio electrónico como computadores, teléfonos móviles u otros dispositivos.

Para comprender por qué ocurre, es **relevante entender los factores y fenómenos que diferencian las interacciones digitales de las relaciones presenciales.**

El reconocer estos elementos nos ayudará a comprender por qué los jóvenes ejercen y vivencian violencia digital y poder prevenir y afrontar de mejor manera los riesgos asociados al ciberespacio.



Vivió algún tipo de violencia cibernética en 2022.
(Injuv, 2022)



Pregunta a un adulto antes de ingresar datos personales a un sitio web.
(Radiografía Digital VTR, 2022)

2 de 5 apoderados



De adolescentes no saben lo que comparten sus hijos en internet.
(Black & White, 2022)

Relacionándonos a través de pantallas

Factores contextuales del medio digital

- ⚡ **Posibilidad de anonimato:** Podemos ocultar nuestra identidad o conocer a alguien sin saber quién está tras la pantalla.
- ⚡ **Permanencia:** Nuestras fotos, comentarios, audios o publicaciones podrían ser imposibles de borrar, lo que conlleva consecuencias permanentes.
- ⚡ **Alcance ilimitado:** Podemos llegar a un público más amplio, trascendiendo las fronteras de las personas que conocemos.
- ⚡ **Falta de comunicación no verbal:** Dificultades para interpretar los mensajes y sus intenciones, debido a la falta de expresiones faciales, gestos, movimientos corporales.

2 Grandes Fenómenos que propician la agresión en el espacio virtual

- ⚡ **Desconexión Moral**
Es la falta de conexión entre nuestros actos en plataformas digitales y sus consecuencias. Al no ver los efectos de nuestras acciones, pues se dan a través del uso de una pantalla, no somos conscientes del daño que podemos causar en otros.
- ⚡ **Desinhibición Online**
En contextos virtuales, muchas veces nos desenvolvemos de distinta manera que en un contexto presencial, por lo cual hay hechos que hacemos a través de redes sociales que no haríamos en la presencialidad. Esto, sumado a que las redes son una extensión de lo que sucede en el colegio, produce que agresiones en línea provengan de conflictos iniciados en la presencialidad.

Navegando en Familia



Frente a los desafíos que conlleva el ciberespacio y a los peligros a los cuales estamos expuestos, **debemos saber cómo prevenir las situaciones de violencia cibernética y cómo afrontarlas cuando ocurran.**

Es importante reconocer que el entorno digital se encuentra en constante cambio. Diariamente aparecen nuevas maneras de interactuar en juegos y aplicaciones. **Como adultos podríamos quedar al margen de las interacciones de nuestros niños y jóvenes, lo que dificulta el proceso formativo** y nos imposibilita de la opción de modelar las relaciones, observar y pesquisar comportamientos y levantar de manera temprana posibles situaciones de violencia. Es por esto que toma especial relevancia la comunicación, siendo el punto de entrada a este espacio.

Abrir espacios de conversación acerca del mundo digital es fundamental para conocerlo. Lo virtual y lo real co-existen y debemos reconocerlo como tal.

Prevenir

Cuando hablamos de prevención, nos referimos a **todas las medidas que podemos tomar en nuestro rol de adultos para evitar situaciones de violencia digital, resguardarnos frente a los peligros y formarnos para que estos no ocurran.**

A continuación, te presentamos **2 áreas** en las que debes trabajar para evitar situaciones conflictivas en el mundo digital y **5 acciones** asociadas a estas que debes poner en práctica constantemente y tenerlas presentes para poder prevenir y hacer frente al conflicto.



Infórmate

Mantenernos al día con el mundo digital y el uso que le dan los jóvenes.

Fija Límites

Delimitar el uso de las redes para mantener un uso prudente de la web.

Cuida

Transmitir y enseñar autocuidado a nuestros hijos.

A poderados como aliados

Promover una comunidad activa en el cuidado de nuestros hijos.

Sé ejemplo

Modelar el comportamiento de nuestros hijos y ser coherentes.

Estrategias de prevención

Para que puedas trabajar estas 2 áreas, te presentamos distintas estrategias asociadas a estas 5 acciones que puedes poner en práctica como apoderado y junto a tus hijos.

Área 1 Estar atentos y alertas

Implica que en tu rol de apoderado estés pendiente y vigente respecto a lo que pasa e implica interactuar en el mundo digital para poder prevenir conflictos. **Es mantenerse informado y consciente sobre el ciberespacio y las actividades digitales de tu hijo.** Consiste en estar al tanto de las aplicaciones, juegos, tendencias y retos que surgen en línea, para poder guiar y protegerlos de los posibles riesgos en el mundo virtual.

Área 2 Seamos buena onda en la web

Buscar que tu hijo genere relaciones respetuosas y que le favorezcan en su desarrollo y crecimiento personal, poniendo límites, siendo un ejemplo y aportando en la ciudadanía digital. Esto implica **fomentar el respeto, la empatía y el buen trato en las relaciones digitales.** Esto requiere que hablemos y actuemos en el registro de nuestros hijos/as, que validemos sus emociones y que nos mantengamos accesibles.

Infórmate

- 🔍 **Tu hijo/a es tu primer informante**, pregúntale sobre las aplicaciones y juegos que utiliza o sobre noticias e historias que escuches. *“¿Sabes qué es una página de confesiones? ¿Hay en tu colegio?”*
- 🔍 **Investiga sobre el ciberespacio**, los juegos, aplicaciones, tendencias y retos que surgen a diario. La web, otros apoderados y los pares de tus hijos son una buena fuente de información.

- 🔍 **Conversa con tus hijos** sobre sus amistades y relaciones tanto en lo digital como en lo presencial. *“¿Con quién jugaste en el recreo? ¿Con quién juegas online?”*
- 🔍 **Crear un usuario propio** en las aplicaciones y juegos en las que participa tu hijo y síguelos en estas de manera respetuosa y sin invadir su privacidad, procurando aclarar tus intenciones.

Fija límites

- 🔍 **Acuerda con tu hijo/a límites claros sobre el uso de dispositivos**, sobre lo que puede compartir o no, sobre el tipo de información y foto que puede subir y asegúrate que comprenda la importancia y razones de esto.
- 🔍 **Fija límites respecto a qué aplicaciones, juegos, páginas** puede o no utilizar buscando de manera conjunta construir los riesgos de porque pones ese límite.
- 🔍 **Fijen tiempos para diferentes actividades**, como tareas y juegos, y aclara las sanciones cuando no se cumplen, de acuerdo a su realidad. Define tu nivel de involucramiento en las aplicaciones e interacciones en las cuales participa tu hijo/a procurando proteger su privacidad y seguridad.

- 🔍 **Define las cosas que puede o no hacer** a través del ciberespacio. Por ejemplo resolver un conflicto: poner el límite de lo que puede o no hacer para resolver un conflicto a través del ciberespacio, considerando el vínculo y los malos entendidos que pueden generarse.
- 🔍 **Enseña a revisar o leer lo que escribe** antes de compartir/enviar de tal manera de procurar que se entienda lo que quiere compartir/decir de manera respetuosa.
- 🔍 **Transmite a tu hijo/a que puede acudir a ti** cuando sienta que no puede abarcar una situación y que buscarán de manera conjunta cómo salir de ahí, a pesar de que tu puedas no tener la respuesta.



🌟 **Conoce los riesgos y transmítelos a tu hijo/a de acuerdo a su edad.**

Enséñale a:

Resguardar su identidad e información (y la de los demás).

🌟 **Reconocer y reportar** contenido que hace daño y bloquear usuarios que generen dudas. *Por ejemplo: la violencia explícita o la pornografía.*

🌟 **Pensar críticamente** respecto al contenido que recibe y su veracidad. En conjunto pueden chequear aquello que sea dudoso.

🌟 **Mantente atento a señales de alerta**, como cambios de actitud o comportamientos que puedan indicar que tu hijo pasa por una situación de ciberviolencia.

Cuida

🌟 **Enseña a tu hijo/a** a no compartir contenido que pueda dañar a otros, como burlas, fotos o información personal. Invítalo a conectar con quien está tras la pantalla.

“¿Cómo crees que se siente el otro? ¿Cómo te sentirías tú frente a esta situación?”

🌟 **Hazle ser consciente de las consecuencias** antes de compartir o comentar en la web. Enseña a frenar antes de publicar o enviar algo.

🌟 Si tu hijo habla sobre alguna situación o vivencia, **escucha atentamente**. Felicita su valentía y confianza.

🌟 **Incentiva que tome acciones** para parar situaciones de agresión reportando o buscando ayuda.

Apoderados como aliados

🌟 **Conversa con otros apoderados** sobre los riesgos y las problemáticas a las que se enfrentan en su rol, como nuevos retos, tendencias o noticias.

🌟 **Mantente en comunicación** y alinea-do con otros adultos frente a eventuales conflictos.

🌟 **Piensa siempre en los apoderados como un aliado** quienes tienen los mismos problemas que tú. Piensa lo mejor de ellos, define como pueden ser parte de la solución que estás buscando e incorporarlos en esto.

🌟 **Busca consensuar** de manera grupal límites, generando acuerdos respecto a estos.

🌟 **Acuerden mantener los espacios de comunicación** (como chats), libres de agresiones. Prefiere resolver conflictos de manera presencial.



🌟 **Delimita espacios** libres de tecnología y cúmplelos, por ejemplo, en comidas o paseos.

🌟 **Sé consciente** de lo que compartes y cómo lo haces.

🌟 **Mantente alerta** respecto a posibles consecuencias de lo que compartes o dices, si se genera un mal entendido busca reparar y aclararlo para no afectar tus relaciones con otros.

Sé ejemplo

🌟 **Sé consciente** de cómo te expresas en las redes y cómo tratas al resto frente a tu hijo/a.

🌟 **Sé amable y respetuoso** con los demás, incluso cuando no estes con tus hijos.

🌟 **Revisa el contenido** que vayas a compartir preguntándote cómo lo va a recibir el otro.

🌟 **Verbaliza** el proceso para que tu hijo/a sepa y aprenda de él.

Afrontar

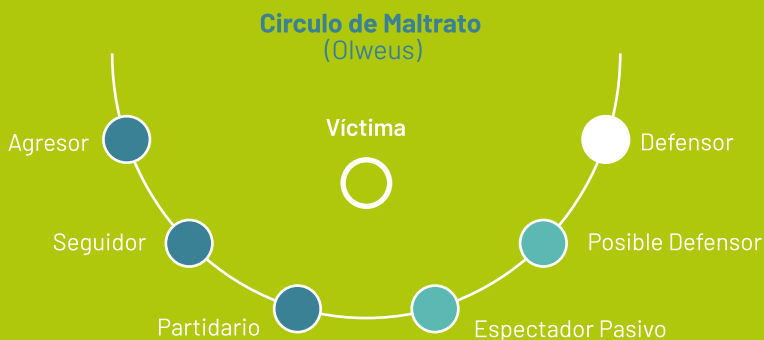
Cuando tu hijo vive una situación de violencia cibernética, es clave mantener la calma para **tomar acciones e identificar el rol en el que se encuentra tu hijo/a**. Te presentamos cuatro diferentes roles que debes tener en cuenta para hacer frente a estas situaciones:

🦋 **Víctima:** Persona acosada, maltratada u hostigada por un agresor.

🦋 **Espectador:** Persona que observa la agresión.

🦋 **Agresor:** Persona que comete acoso, hostigamiento y maltrato hacia una víctima.

🦋 **Defensor:** Persona que repudia la agresión e interviene para detenerla.



Qué hacer si mi hijo/a es...



Agresor

Las agresiones dan cuenta de un problema y dificultad interna por la cual pasa nuestro hijo/a. Cuando alguien agrede a otro/a, también se agrede a sí mismo.

El no juzgar a nuestro hijo/a es el primer paso para comprender lo que está ocurriendo.

🦋 **No perdamos el control** en la situación, recordemos que somos el ejemplo.

🦋 Establece de manera tajante que la situación **termine de forma inmediata** y que **exista una disculpa al otro**.

🦋 **Limita su acceso a Internet** y establece normas de convivencia dentro y fuera de las plataformas digitales.

🦋 **Busca comprender** las dificultades emocionales o conductuales que puedan estar detrás de su comportamiento.

🦋 El **apoyo profesional** es importante para comprender lo que ocurre detrás de esta situación.



Espectador

Identifica por qué tu hijo no actúa frente a las agresiones.

Algunos jóvenes no lo ven como algo problemático y otros no saben cómo afrontarlo.

Refuerza en ellos la empatía y no caer en la complicidad para evitar el conflicto. La clave es la valentía.



Defensor

Reconoce y valora la actitud de tu hijo/a como defensor/a,

felicitándolo/a por su compasión y disposición para ayudar a los demás. Refuerza el valor de la empatía y la convivencia amable en el mundo digital, enseñándole que sus acciones pueden marcar la diferencia.



Víctima

Nadie merece ser agredido, sin importar sus características personales. **Si tu hijo/a está en esta posición, brinda apoyo y contención, intentando no minimizar sus emociones o vivencias.**

Agradece y destaca la confianza y escucha atentamente.

- ✦ **Anima a tu hijo/a a actuar** de manera directa si detecta agresión, expresando su opinión para frenar la situación.
- ✦ **Enséñale a utilizar las herramientas** de las redes sociales para reportar y bloquear publicaciones ofensivas.
- ✦ **Incentivemos el apoyo al otro**, escribiéndole mensajes de apoyo ya sea público o privado.
- ✦ **Reforcemos el no quedarnos al margen** ante el sufrimiento ajeno.
- ✦ **Piensen en conjunto formas de ayudar** a la víctima y detener al agresor. Si es necesario, pueden acudir a otros que puedan colaborar.

- ✦ **Asegúrate de que se sienta seguro/a** para expresar sus inquietudes y opiniones sobre la violencia cibernética que presencia.
- ✦ **Anima a tu hijo/a a actuar** directamente frente a la agresión, mostrando amabilidad y apoyo a la víctima.
- ✦ **Felicitemos y reforcemos** su empatía y compasión con otros/as.
- ✦ **Mantengamos nuestra disponibilidad y confianza** para que se sienta cómodo/a hablando contigo sobre cualquier situación en línea y brindarle el apoyo necesario.

- ✦ **Recuérdale** constantemente que lo sucedido **no es su culpa.**
- ✦ **Valida** sus emociones y vivencias.
- ✦ **Recopila las pruebas** relacionadas al caso.
- ✦ Si consideras necesario intervenir, acompaña a tu hijo/a sin asumir su papel y **fomenta que desarrolle habilidades para afrontar la situación.**
- ✦ Si la situación supera tus capacidades de manejo, **busca ayuda profesional.**



Conceptos que cierran la brecha

Te compartimos distintos conceptos que hoy en día ocupan nuestros niños, niñas y adolescentes en su diario vivir para conversar con otros. La idea es que podamos conocerlos, saber lo que significan y, de esta forma, disminuir poco a poco la brecha entre nosotros y ellos.



Catfish

Persona que crea perfiles falsos en redes sociales ocultando su verdadera identidad. Usan fotos y biografía de otros usuarios, haciéndolas pasar como propias. Esto lo hacen por diversión, para conseguir información, humear o para realizar fraudes.

Frikear/Frikearla

Hace referencia a algo que desconcierta o deja fuera de sí a la persona.
"Me frikea la actitud de mis amigos cuando se enojan"

Trend

Tema del momento o lo más popular, se refiere a lo que todos comentan o hacen, ya que es lo que está de moda.
"El trend de Tik Tok ahora es hacer videos con el filtro de abuelos"



Ghosting/Ghostear

Desaparecer por completo de la vida de una persona sin decirle nada ni avisarle de que esa relación termina.
"Mi amiga me ha ghosteado toda la semana"

POV

Nace de la palabra en inglés "Point of view" que significa punto de vista. Se usa para posicionar al espectador en primera persona, quien vivencie la situación como protagonista.
"POV se te cae el celular en la calle y te pones a llorar"

Huella Digital

Rastro que deja cada usuario al navegar e interactuar en la red.

Cringe

Este concepto se usa para señalar que una situación le causó vergüenza ajena.
"Me da cringe cada vez que ella habla"

De chill

Realizar algo de broma.
"Le dije que es guatona pero de chill"

Gaslighting

Manipular a una persona por medios psicológicos para que cuestione su propio criterio.
"Siento que mi palola/a me está haciendo gaslighting cada vez que discutimos"

Pack

Material audiovisual de carácter sexual.
"Me mandaron el pack de una compañera"



Cyberbullying/Ciberacoso

Intimidación psicológica, hostigamiento o acoso que se produce entre pares; sostenida en el tiempo y cometida con cierta regularidad, utilizando como medio las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Confesiones

Página de Instagram anónima en la que los/las niños, niñas y adolescentes envían mensajes negativos sobre otras personas, ya sean características o situaciones que rodean a esta persona.