

Anexo 1

SEÑALES DE ALERTA Y RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE INTERNET

El uso de internet expone a nuestros estudiantes hijos e hijas a una diversidad de situaciones de riesgo, es por eso que padres, madres y docentes deben estar pendientes de los cambios de comportamiento y rendimiento académico, indicadores de que algo pueda estar sucediendo.

¿Cuáles son las señales de alerta en los y las estudiantes?

- Se muestran irritables y/o tristes más de lo normal.
- Se aíslan socialmente y no quieren estar con sus amigos.
- Muestra habilidad emocional, hipersensible, por ejemplo llantos desproporcionados.
- Tienen baja tolerancia a la frustración.
- Muestran señales de lesiones o cortes en su cuerpo.
- Pasa un número significado de horas frente a la computadora.
- Se oculta para ingresar a las redes sociales, por ejemplo esconden el celular cuando entra otra persona o cierran las ventanas de navegación en internet.

¿Qué recomendaciones deben tener padres y madres de familia?

- Es importante conversar con sus hijos e hijas sobre los riesgos y amenazas del uso del internet y tener en cuenta los siguientes consejos:
 - Que no añadan a personas desconocidas en sus redes sociales.
 - Es recomendable evitar colgar fotos y datos personales, amigos y familias.
- Se recomienda proteger y limitar el uso de redes sociales a sus hijos e hijas en especial a menores de 13 años.
- Conocer con quienes se contactan vía internet y quiénes son sus amigos, es importante que conozca personalmente a las personas con las que contacta.
- Estar pendiente si cambia o cierra ventanas cuando su hijo está navegando.
- Se oculta para ingresar a las redes sociales, por ejemplo esconden el celular cuando entran otra persona o cierran las ventanas de navegación en internet.
- Si hay computadora en casa, debe estar en un lugar visible
- Estar pendiente si su hijo o hija pasa mucho tiempo en las cabinas de internet.
- Buscar ayuda en la IE, DEMUNA o Centro de Salud.

¿Qué recomendación darle a los directivos y docentes?

- Se recomienda que los estudiantes no lleven celular a la escuela.
- En la sala de innovaciones el docente debe estar atento si los estudiantes acceden a redes sociales a fin de evitar situaciones de riesgo.
- Estar pendiente de los cambios de comportamiento y rendimiento académico, sobre todo de aquellos que se dan de manera repentina.
- Observar si algún estudiante se muestra agresivo o triste.
- Observar si presenta en sus brazos señales de lesiones o cortes.
- Utilizar la hora de tutoría para hablar sobre temas relacionados con autoestima, autocuidado, manejo de stress y ansiedad y el uso inadecuado del internet.
- Mantener comunicación fluida con los padres de los estudiantes.