

Estimados Padres y representantes,

Al concluir este año escolar y en la espera del verano, me gustaría compartir con ustedes un recurso que puede ser útil para su familia. El mes pasado, tuvimos una reunión para padres dirigida por la Dra. Lisa Strohman. Ella habló con varios estudiantes de secundaria y luego se dirigió hacia los padres sobre los peligros en las redes sociales, el uso de teléfonos celulares y otros temas relacionados con la tecnología. Esta discusión fue en respuesta de muchas preguntas que hemos recibido de los padres sobre cómo navegar la crianza en una era tecnológica que avanza rápidamente.

Como ustedes son los educadores primarios de sus hijos, reconocemos la difícil tarea que tienen por delante cuando las corporaciones, la sociedad y los malos actores a menudo no tienen en mente los mejores intereses de su familia. Apuntan a sus hijos a través de algoritmos, anuncios, juegos, videos y mensajes, lo que hace que su papel sea aún más desafiante.

Esperamos que esta grabación de la presentación de la Dra. Lisa Strohman pueda proporcionar algunos consejos útiles e ideas para su familia. Tengan en cuenta que partes de la presentación para padres son gráficas y no adecuadas para los niños.

También hemos añadido preguntas realizadas por los padres hacia la Dra. Strohman con sus respectivas respuestas, que pensamos pudieran ser útiles a medida que creen su propio contrato o directrices de tecnología familiar sobre cómo y cuándo se utilizarán los teléfonos celulares, las computadoras e Internet en su hogar.

Esta reunión de padres fue solo una de muchas que esperamos expandir a otras partes de la diócesis. Animamos a las escuelas y parroquias a invitar a oradores como la Dra. Strohman mientras continuamos trabajando juntos: ustedes como los educadores primarios de sus hijos, y nosotros como socios en esa misión.

Gracias por seguir confiándonos a sus hijos en esta misión tan importante de formar estudiantes santos. Estamos agradecidos por su confianza y apoyo y les deseamos muchos éxitos en estas últimas semanas de clases y un lindo verano lleno de tiempo en familia.

Estamos rezando por todos ustedes y les pedimos amablemente que nos mantengan a todos en sus oraciones mientras le damos la bienvenida a nuestro nuevo obispo y para preparamos para cerrar otro exitoso año escolar.

En Cristo,

Gregory P. Monroe, Ph.D.

Superintendente

Escuelas Católicas de la Diócesis de Charlotte

Spanish Translation of the Q&A Section
Preguntas y respuestas de la reunión de padres con la Dra. Lisa Strohman
“La Crianza en un mundo tecnológico”

El 9 de abril del 2024, el gabinete de MACS (Mecklemburg Area Catholic Schools) organizó una reunión para padres dirigida por La Dra. Lisa Strohman : **“La Crianza en un mundo tecnológico”**. Después de esta sesión informativa, los padres pudieron realizar preguntas adicionales para ser respondidas por la Dra. Strohman. A continuación, podrán encontrar las preguntas y respuestas de la Dra. Strohman.

Pregunta: Usted menciona de tener una “Política Tecnológica”. ¿Podría compartir cómo sería una “Política Tecnológica”?

Dra. Strohman: Existen políticas tecnológicas tanto en el hogar como en la escuela que reviso habitualmente. En el hogar, hemos incluido esto en el programa Unplug family, donde llevamos a las familias a través de las mejores prácticas y luego construimos la política de teléfonos celulares para sus hijos. He adjuntado una muestra de los contratos que he usado en el pasado. La revisión de la política tecnológica escolar se centra más en si la escuela está protegida legalmente, así como en establecer las mejores prácticas en términos de cómo apoyar a los maestros dentro de las aulas y a las familias fuera de ellas. Nuestras escuelas asociadas de DCA tienen un portal para padres que permite a los padres acceder directamente a nuestro equipo de DCA para así responder a estas preguntas directamente.

Pregunta: ¿Hay algunas prácticas simples y recomendables que los padres pudieran implementar para así promover unos buenos hábitos en el uso del internet? Como, por ejemplo, no utilizar la tecnología en los dormitorios, solo en espacios abiertos, no utilizar la tecnología después de ciertas horas. Hemos experimentado de primera mano que nuestra hija de 10 años fue a una fiesta donde se quedó a dormir en casa de una compañera y descubrimos más tarde que las niñas de 10 años se quedaron despiertas hasta las 3 am haciendo videos de TikTok y en el internet durante toda la noche. Ahora nos podemos preguntar si hay una “política tecnológica en la casa”.

Dra. Strohman: Eso es muy frustrante y desafortunadamente muy común. Creo que mencioné en mi charla que pregunto sobre la política de armas en una familia y la política tecnológica, ya que las considero igualmente peligrosas. Estoy adjuntando una hoja que uso como recomendación para el hogar. Por supuesto, cada familia es única.

Pregunta: ¿Cuáles son algunas de las cosas que recomiendas mirar y buscar cuando revisamos los dispositivos de nuestros hijos (por ejemplo, textos, redes sociales, etc. y específicamente qué debemos buscar y cómo es mejor hacerlo)? Cuando revisamos sus mensajes de texto y aplicaciones, ¿cuáles serían los mejores pasos para seguir? Hay mucha información allí, los adolescentes pueden eliminar cosas, incluso permanentemente, así que revisamos de forma esporádica. ¿Algún otro consejo que nos puedas dar?

Dra. Strohman: Recomiendo lo siguiente:

Revisiones Regulares del Dispositivo: Establezcan una rutina para revisar los dispositivos de sus hijos. Esto podría ser una vez a la semana o más frecuentemente, dependiendo de la edad de su hijo, su nivel de actividad y experiencias anteriores.

- **Revisar Mensajes de Texto:** Busquen señales de acoso, lenguaje inapropiado, comportamiento diferente o contacto con extraños. Presten atención a las conversaciones en grupos (Chats) y los medios compartidos (imágenes, videos, enlaces).
- **Examinar la Actividad en Redes Sociales:** Revisen sus publicaciones, "me gusta", comentarios y mensajes directos (DMs) en plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat. Estén atentos a señales de ciberacoso, contenido inapropiado o interacciones con personas desconocidas.
- **Buscar Cuentas Secretas o Secundarias:** Los adolescentes a menudo crean cuentas alternas para ocultar su actividad a los padres. Busquen múltiples cuentas en la misma plataforma y cualquier aplicación diseñada para ocultar estas actividades.
- **Revisar el Uso de las Aplicaciones:** Vean las aplicaciones instaladas en el dispositivo. Sean cautelosos con las aplicaciones diseñadas para ocultar contenido, como las aplicaciones de bóveda, o aquellas asociadas con comportamientos de riesgo (por ejemplo, aplicaciones de mensajería anónima).
- **Monitorear el Tiempo de Pantalla:** Analicen qué aplicaciones se utilizan con mayor frecuencia y durante cuánto tiempo. El tiempo excesivo en ciertas aplicaciones podría indicar comportamiento adictivo o actividad de alto riesgo.
- **Establecer notificaciones de alertas en actividades con Alto Riesgo:** Algunas aplicaciones de monitoreo, como Verizon Smart Family y Circle, permiten configurar notificaciones de alertas para palabras clave o comportamiento de riesgo. Configuren estas notificaciones para mantenerse informados sobre cualquier actividad que pueda ser preocupante.
- **Educar sobre la Seguridad en el internet:** Ayuden a sus hijos a entender los peligros que existen en el internet, como el ciberacoso, el peligro de los extraños y las estafas. Ayúdenlos a entender la importancia de proteger su información personal y establecer límites.
- **Respetar la Privacidad, pero darle importancia a la Seguridad:** Aunque es esencial respetar la privacidad de su hijo, la seguridad es lo más importante. Explíquenles por qué es necesario revisar de forma esporádica y que lo hacen para mantenerlos seguros, no para invadir su privacidad.

Pregunta: ¿Existen aplicaciones que los padres puedan utilizar para reducir el uso de la tecnología y monitorear su uso?

Dra. Strohman: Hay varias aplicaciones diseñadas para ayudar a los padres a monitorear y gestionar el uso de la tecnología de sus hijos. Estas aplicaciones ofrecen funciones como poder monitorear el tiempo utilizado en el internet, clasificar y organizar por categorías los sitios web y aplicaciones, monitoreo de ubicación y más. Aquí están tres aplicaciones que los padres pueden usar para reducir el uso de la tecnología y monitorear el uso de sus hijos:

- **Qustodio:** Qustodio es una aplicación de control parental integral que permite a los padres monitorear el tiempo utilizado en el internet, establecer límites de uso, bloquear los sitios web inapropiados y rastrear la actividad en el internet. También ofrece seguimiento del lugar de ubicación y alertas en tiempo real para palabras clave o comportamiento de alto riesgo. Qustodio es compatible con diferentes plataformas, incluyendo Android, iOS, Windows, Mac y Kindle.
- **OurPact:** OurPact proporciona a los padres un control sobre los dispositivos de sus hijos. Permite establecer horarios para el uso de aplicaciones, bloquear aplicaciones específicas, crear períodos sin internet y rastrear la ubicación. La función "Family Locator" de la aplicación permite a los padres ver dónde están sus hijos en tiempo real. OurPact funciona con dispositivos iOS y Android, ofreciendo una forma fácil de usar.
- **FamilyTime:** FamilyTime ofrece una variedad de funciones de control para padres, incluyendo el bloqueo de aplicaciones, la programación del tiempo de uso de internet, el seguimiento de ubicación de sus hijos y la creación de cercas geográficas (establecer límites virtuales para el movimiento de sus hijos). También tiene una función para monitorear mensajes de texto y el

historial de llamadas, lo que puede ayudar a los padres a identificar posibles problemas o riesgos. FamilyTime está disponible en las plataformas iOS y Android.

Pregunta: ¿Cuál sería un recurso o lugar donde podríamos acceder para así saber cuántas cuentas de redes sociales tienen nuestros hijos?

Dra. Strohman:

- **Inventario de Aplicaciones del Dispositivo:** Examinen los dispositivos de su hijo para identificar las aplicaciones de redes sociales instaladas. Estén atentos a cuentas secundarias u ocultas, que pueden estar ocultas a través de aplicaciones de bóveda o disfraces de aplicaciones.
- **Nombres de Usuario en Redes Sociales:** Si conocen los nombres de usuario comunes o las direcciones de correo electrónico de su hijo, busquen en plataformas de redes sociales como Instagram, TikTok o Facebook cuentas asociadas con esos identificadores. También pueden usar un motor de búsqueda para buscar nombres de usuario o identificadores para ver dónde aparecen en línea.
- **Herramientas de Búsqueda de Nombres de Usuario en el internet:** Utilicen herramientas en el internet donde puedan buscar nombres de usuario en múltiples plataformas. Sitios web como KnowEm o Namechk permiten ingresar un nombre de usuario y verificar su disponibilidad en varias plataformas, dando una pista sobre dónde su hijo podría tener cuentas.
- **Configuración de Plataformas de Redes Sociales:** Revisen la configuración del teléfono de su hijo para ver las cuentas de redes sociales vinculadas. En iOS, vayan a "Configuración" > "Privacidad" > "Seguimiento" para ver qué aplicaciones están rastreando los datos de su hijo. En Android, revisen "Configuración" > "Google" > "Aplicaciones conectadas."

La Dra. Lisa Strohman es una psicóloga reconocida a nivel nacional, autora, oradora pública y fundadora y directora de Digital Citizen Academy, una organización que previene y educa proactivamente a estudiantes, educadores y padres sobre los problemas derivados del uso y abuso de la tecnología.

La Dra. Strohman también fue una estudiante invitada por el FBI trabajando en pedofilia homicida cuando ocurrió Columbine, lo que le dio la oportunidad de estar cerca y darse cuenta de cómo la tecnología impacta a nuestra juventud. Ha continuado trabajando con el equipo policial y el FBI en seguridad y cibercrímenes involucrando a adolescentes, mientras también presta su conocimiento y orientación al Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados.

Aquí están 15 reglas sugeridas para una política tecnológica en el hogar:

1. Sin tecnología en los dormitorios: Mantengan el uso de tecnología en áreas comunes como la sala o la cocina. Esto fomenta más interacción familiar y ayuda a monitorear el uso.
2. Sin tecnología después de cierta hora: Establezcan un toque de queda para la tecnología (por ejemplo, 9 p.m.) para promover mejores hábitos de sueño y reducir el uso de tecnología durante la noche.
3. Sin dispositivos durante la hora de las comidas: Mantengan todos los dispositivos alejados de la mesa del comedor durante la hora de comer, para así fomentar la conversación y el vínculo familiar.
4. Controles parentales y filtros: Utilicen controles parentales en los dispositivos para restringir el acceso a contenido inapropiado y establecer límites de tiempo en el que usan el internet.
5. Límites diarios de tiempo del uso del internet: Establezcan un límite de tiempo de internet por día para cada niño, teniendo en cuenta el trabajo escolar y otras responsabilidades.
6. Zonas libres de tecnología: Designen ciertas áreas de la casa, como el comedor o la sala familiar, como zonas libres de tecnología.

7. Revisiones regulares del dispositivo: Los padres deben tener acceso y revisar periódicamente los dispositivos de sus hijos para asegurarse de que lo estén usando adecuadamente.
8. Sin tecnología durante el tiempo cuando realicen las tareas: Los dispositivos solo se pueden ser usados con el fin de ayudar en las tareas. El uso personal está prohibido hasta que se termine la tarea.
9. Uso de tecnología para el aprendizaje y la creatividad: Fomenten el uso de la tecnología para fines educativos y creativos, como la lectura, el aprendizaje de nuevas habilidades o la creación de arte, en lugar de solo entretenimiento.
10. Descansos obligatorios de tecnología: Fomenten descansos regulares de la tecnología durante el día para participar en actividades físicas, lectura u otros pasatiempos no digitales.
11. Sin tecnología durante actividades sociales: Cuando haya invitados o durante reuniones familiares, mantengan la tecnología a un lado para fomentar la interacción en la vida real.
12. Respeto por la privacidad: Enseñen a los niños sobre la privacidad en el internet, el intercambio responsable y la importancia de no compartir información personal en el internet.
13. Cuentas y aplicaciones familiares compartidas: Utilicen cuentas compartidas para plataformas de entretenimiento para monitorear el uso y asegurar contenido apropiado para la edad.
14. Discuta la seguridad en el internet: Hablen regularmente sobre la seguridad que se debe tener al usar el internet, incluido el ciberacoso, el peligro de los extraños y las estafas, para ayudar a los niños a comprender los riesgos y cómo mantenerse seguros.
15. Estaciones de carga de dispositivos en áreas comunes: Configuren una estación de carga central para todos los dispositivos para mantenerlos fuera de los dormitorios durante la noche y reducir la tentación de usarlos a altas horas de la noche.

Estas reglas se pueden adaptar para satisfacer las necesidades y preferencias específicas de su familia, promoviendo un equilibrio saludable de la tecnología en su hogar.

Aquí hay un ejemplo de un contrato entre padres e hijos sobre el uso del teléfono:

1. El teléfono pertenece a los padres. Te permito usarlo, siempre que cumplas con los términos a continuación. Si no lo haces, retiraré el teléfono y tendrás que ganártelo de nuevo.
2. Siempre conoceré la contraseña de este teléfono y cualquier aplicación. Monitorizaré tu teléfono regularmente, incluyendo mensajes de texto, videos y aplicaciones. Si hay un problema, lo discutiremos juntos.
3. Siempre responde las llamadas de tus padres. Si pierdes una llamada/texto de ellos, devuélvela inmediatamente.
4. Entrega el teléfono a un padre a las ____ p.m. todas las noches escolares y a las ____ p.m. todas las noches los fines de semana.
5. No llames ni envíes mensajes a personas si puedes hablar con ellas en persona. Vive el momento, no siempre en tu teléfono.
6. Sigue las reglas de la escuela sobre los teléfonos celulares.
7. Si algo le sucede a tu teléfono, eres responsable de los costos de reemplazo o reparación. Si algo le sucede mientras está en tu posesión, eres responsable. Lo mismo ocurre si un amigo le hace algo. ¿Puedo recomendarte que empieces un fondo de emergencia por si acaso?
8. Te permito usar este teléfono porque confío en ti y creo que eres una buena persona capaz de tomar buenas decisiones. No uses esta tecnología para hablar mal de otro ser humano. Cualquier forma de acoso o comportamiento grosero resultará en la pérdida del teléfono. Sé amable siempre: en el internet, en tu teléfono, en persona. También, sé honesto.
9. No envíes mensajes de texto, correos electrónicos ni digas nada a alguien que no dirías en voz alta a ellos o a sus padres. Si alguna vez tienes dudas, no lo envíes/publiques/compartas.

10. Mantén tus partes privadas siempre privadas. No busques/mires/compartas nada que no compartirías en la mesa de la cena.
11. No tomes fotos o videos de otra persona y los publiques sin su permiso.
12. No uses tu teléfono durante las comidas o mientras hablas con alguien. Sé educado y respetuoso.
13. Si excedes los minutos y mensajes permitidos, eres responsable de los cargos.
14. Recuerda que lo que pongas en el Internet es para siempre. Te sentirás tentado a hacer algo cuestionable o arriesgado. Sabe que lo que haces en el Internet puede impactar tu vida hoy y en el futuro. No lo hagas. Si no quieres explicárselo a tu pariente más viejo o a tu futuro jefe, no lo hagas.
15. No seas disruptivo en el uso de tu teléfono celular. Si algún adulto te pide que dejes de hablar o enviar mensajes de texto, lo harás.
16. Si tienes alguna pregunta sobre cualquier cosa, pregunta a tus padres.

Otras áreas para abordar:

17. Toque de queda
18. Protocolo de responder llamada
19. Seguimiento por GPS activado
20. Entrega por las noches
21. Reglas de reemplazo
22. Etiqueta
23. Sin acoso, peleas o intercambios hirientes
24. Sin pornografía – no enviar/recibir imágenes desnudas
25. Sin teléfono durante las horas de comidas
26. Acceso al historial de mensajes de texto
27. No publicar fotos de otros sin permiso