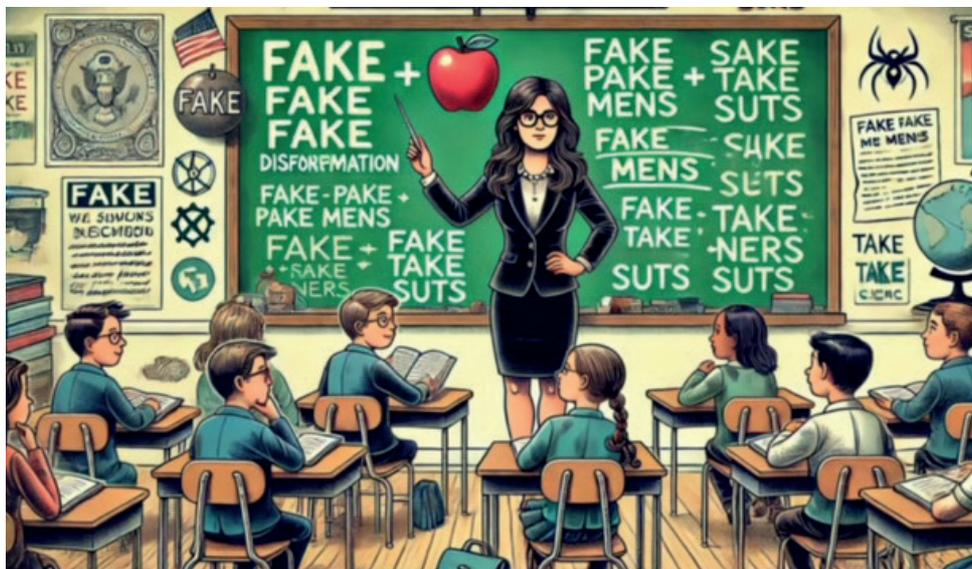




ALFABETIZACIÓN DIGITAL: *Claves para Padres* en la Era de LAS REDES SOCIALES



Marcela Momberg
Profesora IB Economía

¿Cuál es la importancia de que los padres comprendan la alfabetización digital y cómo afecta a sus hijos adolescentes?

La alfabetización digital es crucial para que los padres comprendan el entorno digital en el que sus hijos están inmersos y también ellos mismos. A medida que los adolescentes pasan más tiempo en línea, los padres deben conocer cómo funcionan las redes sociales, sesgos y algoritmos, la adicción que en exceso puede desarrollar, los peligros de la desinformación, el ciberacoso, y la protección de la privacidad. A su vez el impacto que la IA tiene en las mismas redes sociales y su funcionamiento.

En un mundo cada vez más conectado, la alfabetización digital se ha vuelto esencial para que los padres puedan guiar a sus hijos adolescentes en el uso seguro y saludable de las redes sociales.

Cuando los padres están bien informados, pueden prevenir y guiar mejor a sus hijos en el uso responsable de la tecnología, fomentando su seguridad en línea y promoviendo hábitos saludables que eviten impactos negativos como la adicción a las redes sociales o la exposición a contenidos inapropiados.

A su vez predicar con el ejemplo, un adulto que conoce el espacio digital, protege su Identidad Digital y desarrolla

su Responsabilidad Digital podrá ejercer un acompañamiento más efectivo a sus propios hijos y familia.

¿Cuáles son las señales de que el uso de redes sociales podría estar afectando negativamente a un adolescente?

Existen varias señales que los padres deben observar, como cambios drásticos en el comportamiento, aislamiento social en el mundo real, disminución del rendimiento académico, cambios

en el estado de ánimo como ansiedad o depresión, y una preocupación excesiva por la imagen o popularidad en redes sociales. Estos pueden ser indicios de que el adolescente está siendo afectado por la presión social, el ciberacoso o el consumo excesivo de contenido que promueve estándares poco realistas.

La hiperconexión digital en redes sociales son evidentes y visibles, fundamental es prevenir a tiempo, ya que las consecuencias de no hacerlo son profundamente complejas para no sólo los adolescentes, para su entorno, familia y comunidad educativa. Basta sólo con mencionar el "efecto clonación" que tanto daño produce a quienes lo ejercen y a quienes lo sufren

¿Cómo establecer una comunicación efectiva con los adolescentes sobre el uso de redes sociales sin ser invasivos?

Para evitar parecer intrusivos, es importante que los padres establezcan una relación de confianza basada en la comunicación abierta y el respeto. Esto implica hablar sobre los riesgos de las redes sociales de manera regular, no solo cuando surge un problema. Es útil fomentar conversaciones sobre los intereses del adolescente en el mundo digital, compartiendo experiencias y mostrando interés genuino. Además, es recomendable establecer acuerdos sobre el uso de la tecnología, más que imponer sin comprender el por qué, establecer reglas y acuerdos que nazcan para que los adolescentes se sientan incluidos en las decisiones y respeten los límites acordados.

Los cambios basados en la comprensión, concientización son más perdurables en el tiempo, de mayor más lento desarrollo pero nacen de la real creación de una cultura de autocuidado digital.

¿Qué aspectos específicos de la alfabetización digital que los padres deberían abordar para ayudar a sus hijos a usar las redes sociales de manera segura y saludable?

El primer paso, es educar en el funcionamiento de las redes sociales y juegos digitales, cuáles son sus sesgos, algoritmos y el impacto que tiene la IA en ellas.



"Los cambios basados en la comprensión y concientización son más perdurables, creando una cultura de autocuidado digital"

Recordar que su objetivo es la captura de atención, entre otros y si estamos conscientes que nada es gratuito y que se busca conocer nuestros intereses, motivaciones, gustos accionar, tendremos un cuidado único en no exponernos ni exponer a quienes queremos en ellas. Menos en tiempos de la IA (Inteligencia Artificial).

Basta sólo ver el daño que ha causado la clonación de identidades.

A su vez, los padres deben enseñar a sus hijos sobre la protección de la privacidad, el control de toda la información personal que comparten en línea, cómo identificar

contenido falso o peligroso, y la importancia de establecer un equilibrio entre el mundo digital y las interacciones en la vida real. También es fundamental que los adolescentes comprendan el impacto emocional que pueden tener las redes sociales, promoviendo una autovaloración que no dependa de la validación externa a través de "likes" o comentarios.

Educar en redes sociales, educar, acompañar, formar en el mundo digital de la misma manera que lo harías en el mundo análogo.

Se puede, se debe

En la industria de la cons-

trucción hoy todo está tendiendo a la digitalización de procesos y proyectos con plataformas de todo tipo y BIM, ¿cómo los profesionales tienen que abordar y enfrentar esa digitalización para no abusar de ella en el sentido de calidad de vida para cada profesional?

Sin duda la industria de la construcción tiene en la IA un tremendo aliado por su propia naturaleza.

Como herramienta de información en la búsqueda de mejores procesos y materiales, Como acceso a la confrontación de sus propios estándares y procesos o como herramienta o tutoriales en constante capacitación para sus recursos humanos. Sin lugar a duda la IA realiza sus estándares por lo sofisticados. procesos que puede realizar en capacitación, control de estándares o comparando la eficiencia de nuestros procesos con otras realidades industriales o con realidades de mayores exigencia según corresponda a sus estándares en el mundo.

Sin duda la IA pone en cuestionamiento labores automatizables pero también abre oportunidades en áreas creativas, de investigación, desarrollo y capacitación que impulsa el desarrollo del ser humano.

La IA recién comienza en muchos aspectos, bienvenidos a la investigación. **N&C**