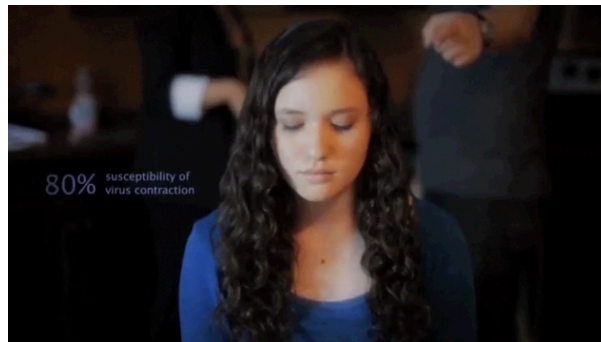




DECLARACION RAMA DE ADOLESCENCIA

Dado todo lo que ha salido a la luz en relación al “Juego de la Ballena”, como Rama de Adolescencia queremos realizar las siguientes recomendaciones para padres:

1. Como padres debemos considerar el mundo digital tan real como el mundo análogo (en el que vivimos), dado que posee tantos y más riesgos, muchos de ellos desconocidos para nosotros.
2. Debemos educar a nuestros niños desde que comienzan a tener contacto con el mundo digital, acerca de los riesgos que este posee. La mejor arma de prevención es la INFORMACION.
3. Debemos monitorear el uso de las redes sociales de nuestros hijos en forma regular, en compañía de ellos, explicando que queremos evitar riesgo y favorecer un uso favorable de las mismas.
4. Debemos conocer cuándo, dónde y con quien o quienes se comunican nuestros hijos a través de las diferentes redes sociales, tal como lo haríamos en el mundo real.
5. Debemos poner límite de horario, para que el uso de los dispositivos electrónicos no reemplace el resto de las actividades diarias que debiera realizar todo niño y adolescente (p.ej. deporte, reuniones familiares, convivencia con amigos, etc).
6. Debemos respetar los límites de edad establecidos, para cada juego virtual, red social (p.ej. Facebook), película o serie, recomendado por sus creadores. Hay sitios tales como www.sensecommonmedia.org donde se puede encontrar esta información.
7. Debemos reconocer y guiarnos por las recomendaciones dadas por expertos en relación al uso de artículos tecnológicos. La Academia Americana de Pediatría (AAP) publicó recientemente sus recomendaciones, dentro de las que se encuentran las siguientes para padres:
 - a. No usar pantallas antes en niños menores 18 meses.
 - b. En el caso en que se decide el uso de pantallas entre los 18 y 24 meses, este debe ser favoreciendo el contenido de alta calidad y siempre en compañía de los padres.
 - c. Entre los 2 y 5 años el uso de pantallas no debiera superar 1 hora diaria, siempre en compañía de los padres.



- d. A partir de los 6 años se debe buscar el equilibrio entre calidad de contenido y el tiempo de uso, sin interferir con los horarios de sueño, actividad física y espacios para relacionarse con pares y adultos.
- e. El uso de pantallas para los niños y los adultos no debiera realizarse durante las comidas, actividades lúdicas u otras actividades.
- f. Evitar el uso de pantallas para calmar a los niños porque esto podría dificultar el establecimiento de límites y la capacidad de los mismos para regular sus emociones.
- g. Monitorear los contenidos de las aplicaciones que descarguen, usándolas antes que ellos, jugando con ellos y preguntándoles que piensan acerca de la aplicación.
- h. Mantener los dormitorios libres de pantallas y limitar el uso hasta 1 hora antes de acostarse. Una vez que estén dormidos extraer las pantallas de los dormitorios.

Se puede acceder a más información en este tema en la página www.healthychildren.org/MediaUsePlan

Dra. Francisca Salas P.
Presidenta Rama Adolescencia
Dra. Paola Ciocca
Vicepresidenta Rama Adolescencia
Dra. Claudia Sagredo B.
Secretaria Rama Adolescencia