



KA226 - ASOCIACIONES PARA LA PREPARACIÓN PARA LA EDUCACIÓN DIGITAL EN EL ÁMBITO DE LA VETERINARIA

Adapte su centro a los retos de la Formación Profesional digital moderna

ADE

2020-1-TR01-KA226-VET-098418

SOCIOS



<https://ade.erasmus.site/>

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Introducción

Acerca de ADE

La enfermedad altamente infecciosa COVID-19, declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud, ha cambiado el panorama educativo del mundo en muy poco tiempo. Ante el cierre de escuelas en todo el mundo, todos los sistemas educativos se han enfrentado a retos sorprendentes para pasar de los métodos tradicionales de aprendizaje a entornos de enseñanza-aprendizaje en línea/distantes. La pandemia ha demostrado que el mundo no está preparado para afrontar tales retos de forma eficiente y eficaz. La crisis ha demostrado que encontrar métodos viables cuando es urgente es esencial para sostener el sistema educativo en todo el mundo. Aunque ya se han utilizado métodos en línea en todo el mundo, una transición tan rápida al uso exclusivo del aprendizaje a distancia como medida de precaución contra la COVID-19 ha demostrado ser difícil no sólo en la ejecución, sino también en la planificación. Las escuelas, los profesores, los administradores, los alumnos y los padres, así como las partes interesadas de toda la comunidad escolar, se han visto ampliamente afectados por el cambio. El proceso ha demostrado que nadie estaba preparado para implantar plenamente el aprendizaje en línea en todos los aspectos, desde la planificación hasta la evaluación. Por lo tanto, las estrategias de aprendizaje en línea, la preparación tecnológica y de contenidos, la evaluación y la validación, así como la motivación y los aspectos psicológicos se han convertido en temas que deben abordarse a diferentes niveles. La Educación y Formación Profesionales (FP) ha experimentado con mayor intensidad los problemas causados por la repentina transición a los entornos en línea, ya que una parte significativa de la FP se basa en prácticas que requieren una interacción práctica y cara a cara. De ahí que los centros de FP se hayan llevado la peor parte de esta pandemia. Es necesario adoptar medidas urgentes para garantizar la continuidad productiva de estos centros y que la FP cumpla su propósito de desarrollar la economía del país y sus sectores.

Según la encuesta de la Comisión Europea iniciada en marzo de 2020, no se dispone de cursos/módulos en línea específicos de FP. El material preparado con contenido específico de FP es menor.

y existe un firme llamamiento a la Comisión y a las autoridades públicas nacionales para que creen una base de datos con los recursos existentes que se comparta gratuitamente en toda Europa (https://ec.europa.eu/social/vocational-skills-week/fight-against-covid-19_en).



De ahí que este proyecto se propusiera contribuir a mantener la continuidad de la FP en el ámbito del turismo mediante la introducción de oportunidades de FP digital. De este modo, los estudiantes sacarán el máximo partido a su educación y formación y se verán menos afectados por la situación de crisis. Para ello, el proyecto elaboró un conjunto de guías para la enseñanza profesional digital en el sector turístico destinadas a administradores, profesores, estudiantes y sus padres, con el fin de introducir soluciones digitales a los retos físicos y arquitectónicos, derribar las barreras de cualificación en la enseñanza profesional digital y permitir la adaptación social y cultural al aprendizaje digital.

Al reunir a distintos países para explorar diferentes experiencias y perspectivas en relación con la educación en línea, el proyecto transnacional contribuirá a aumentar los conocimientos y la concienciación de las distintas partes interesadas en el ámbito de la FP, a saber, administradores, profesores, padres, estudiantes y partes interesadas en el ámbito del turismo. Con la ayuda de las guías, estarán mejor preparados para la educación en línea y conseguirán mejores resultados que contribuirán al desarrollo del campo de la FP en general.

Socios del proyecto

BULGARIA

Asociación Saber y Poder

<http://knowandcan.com/>

POLONIA

**Stowarzyszenie Centrum Wspierania
Edukacji I Przedsiębiorczosci**

<http://cwep.eu>

ESPAÑA

Sea Teach S.L.

<http://sea-teach.com>

TÜRKİYE

İzzet Baysal Abant Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

<https://boluotml.meb.k12.tr/tema/>

Bolu Milli Eğitim Müdürlüğü

<http://bolu.meb.gov.tr>

Guía para los padres de alumnos de escuelas profesionales y técnicas

Adaptación social, académica y cultural al aprendizaje digital

Índice

Introducción	2
Acerca de ADE.....	2
Socios del proyecto.....	3
Los padres y la enseñanza a distancia	6
Educación a distancia - Trucos y consejos mentales.....	9
Beneficios y ventajas de la educación a distancia.....	11
La importancia de la educación en línea en el mundo actual	11
Beneficios y ventajas de la educación en línea para los padres.....	11
Herramientas digitales de aprendizaje.....	20
1. Herramientas interactivas de vídeo para el aprendizaje en línea.....	21
2. Herramientas interactivas de audio para el aprendizaje en línea.....	22
3. Herramientas colaborativas de aprendizaje interactivo en línea.....	23
4. Ejemplos de aulas virtuales	24
5. Ejemplos de otras herramientas interactivas	25
Consejos útiles para motivar a su hijo durante el aprendizaje a distancia	29
Educación a distancia en un entorno doméstico.....	33
¿Qué es el equilibrio hogar-aprendizaje?	33
¿Cómo crear un entorno adecuado para el aprendizaje en casa?.....	34
¿Qué se necesita para crear un buen entorno de aprendizaje en casa?	34
Seguridad en Internet y ciberacoso	37
¿Para qué sirve Internet?.....	37
Consejos de seguridad en Internet para las familias	38
Algunas reglas sencillas	39



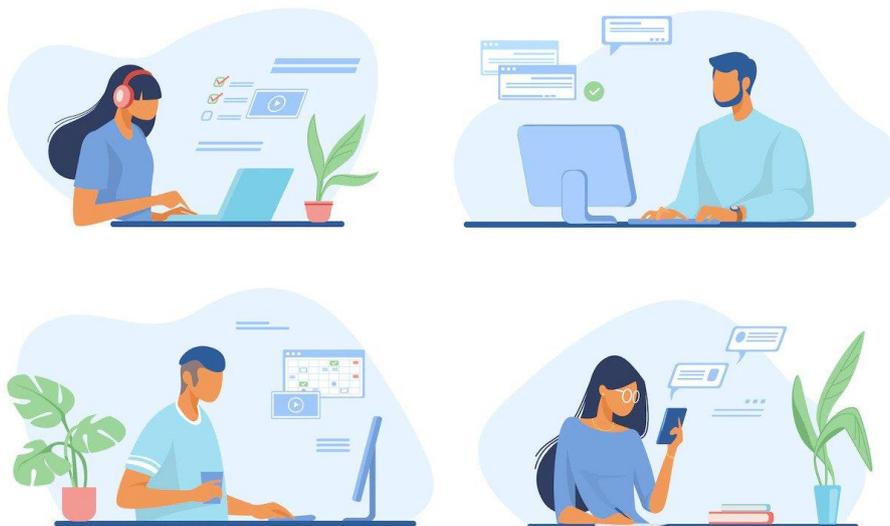
Consejos de adhesión	41
Cómo mantener la charla técnica	41
Ciberacoso	43
¿Qué es el ciberacoso?	43
Características del ciberacoso	44
¿Cuándo y dónde se sufre más ciberacoso?	45
La diferencia entre el acoso en línea y el acoso en persona.....	45
Cómo reconocer si tu hijo sufre ciberacoso	46
Obstáculos a los que se enfrentan los padres ante el ciberacoso	47
¿Qué hacer si su hijo sufre ciberacoso?	48
¿Qué hacer si su hijo acosa cibernéticamente a otros?	52
Cómo pueden ayudar los padres a prevenir el ciberacoso	54
Referencias y bibliografía	57

Los padres y la enseñanza a distancia

La labor tradicional de los padres es enseñar, guiar y criar a sus hijos para que crezcan como miembros activos de la sociedad y se sientan orgullosos de servir a los demás. Esta responsabilidad comienza con el nacimiento y continúa durante toda la vida del niño. En general, una vez que el niño entra en un entorno escolar formal, los padres delegan en la escuela la mayor parte de la educación de su hijo. En cuanto a la educación formal, los padres suelen asumir un mayor papel de proveedores.

A menos que los padres hayan asumido por completo el reto de la educación en casa, los niños deberían tener acceso a los recursos que necesitan para tener éxito en la escuela (Benjamin, 1993; Ceka & Murati, 2016; Emerson et al., 2012). Desde que comenzó la pandemia, los padres han asumido un papel más solidario, ayudando a sus hijos con los deberes y otras tareas en casa. Según Hoover-Dempsey et al (2005), los factores que influyen en la capacidad de los padres para contribuir activamente a la educación de sus hijos están influidos por cuatro constructos:

- la construcción del rol parental, que está conformado por las creencias, la percepción y las experiencias del progenitor;
- la invitación a los padres por parte de los profesores y las escuelas a participar activamente en la educación de sus hijos;
- el estatus socioeconómico del progenitor, que influye en la habilidad, los conocimientos, la energía y la disponibilidad de tiempo del progenitor;
- y la autoeficacia y confianza que los padres obtienen al participar activamente.



Ya en preescolar, los estudios demuestran que los niños cuyos padres participan activamente en su educación obtienen mejores resultados en los exámenes, muestran más interés por aprender y tienen una actitud más positiva hacia la escuela (Mapp y Handerson, 2002).

Es innegable que los padres tienen un enorme impacto en el crecimiento y la educación de sus hijos. Aparte de satisfacer sus necesidades básicas y educar a sus hijos, también los nutren dándoles amor, atención, apoyo e información. Contribuyen a formar la personalidad del niño para que pueda valerse por sí mismo y afrontar las dificultades de la edad adulta. Asimismo, son los primeros y más influyentes maestros del niño, incluso antes de que empiece la escuela, y siguen desempeñando un papel importante en su educación mucho después. Por lo tanto, la familia se considera un componente integral de la educación del niño y se la trata como defensora del éxito académico de su hijo.

Múltiples estudios han demostrado que la motivación de los alumnos aumenta cuando los padres asumen un papel activo en la educación de sus hijos. Tienen un mayor índice de permanencia en la escuela y mejores resultados académicos. Se ha demostrado que la participación de los padres en la educación de sus hijos mejora su compromiso, permanencia y rendimiento académicos. A largo plazo, esto se traducirá en beneficios económicos y sociales. La participación de los padres es crucial, ya que las necesidades educativas de los niños varían mucho de un contexto a otro, y los padres están en la mejor posición para abogar por el éxito de sus hijos en cada entorno de aprendizaje. La participación de los padres en la educación de sus hijos ha sido ampliamente reconocida como un factor positivo para el crecimiento académico y personal de los alumnos. Según el paradigma de los sistemas ecológicos de

Bronfenbrenner, el desarrollo socioemocional y cognitivo positivo de un niño está sustancialmente influido por las interacciones favorables entre estos dos entornos de socialización primarios, las familias y las escuelas. Jóvenes de todo el país han estado ausentes de sus aulas durante casi un mes.

Durante ese periodo, muchos padres que trabajan han intentado averiguar cómo ayudar a sus hijos a tener éxito en las turbias aguas de la educación en línea sin sacrificar su flexibilidad o independencia. Otros, sobre todo los considerados trabajadores vitales como médicos, enfermeras, dependientes de supermercado y otros, siguen acudiendo al trabajo incluso mientras sus hijos están matriculados en programas de cuidado alternativo.

No se puede obviar el hecho de que es difícil que el aprendizaje en línea sea eficaz cuando ambos padres tienen que seguir trabajando. Este ensayo está dirigido a los padres que, a pesar de la recesión económica, deben seguir trabajando para mantener a sus familias y cubrir las necesidades educativas de sus hijos.

Educar a los hijos en casa y conservar el trabajo puede parecer un imposible, pero hay algunas cosas que debes tener en cuenta e incluso algunas formas de evitarlo, dependiendo de tus circunstancias específicas.

Siga leyendo para obtener una guía para padres sobre la educación en línea y algunas sugerencias para que los próximos días, semanas y meses transcurran de la mejor manera posible.

Educación a distancia - Trucos y consejos mentales

La mejor educación es algo que todo padre desea para su hijo. Nos enfrentamos a las consecuencias de una pandemia como ninguna otra en la historia de la humanidad, así que es hora de reevaluar nuestros objetivos y ajustar nuestras normas en consecuencia. Antes de continuar con tu viaje de educación en casa, recuerda lo siguiente:

1. Mantén unas expectativas realistas

Los niños pasan varias horas al día en la escuela estudiando temas de todas las áreas del plan de estudios, así como disciplinas extraescolares especializadas como música, arte y educación física. Van rotando por sus clases y sesiones prácticas con profesores que han sido especialmente preparados para tratar con alumnos de ese curso y ese conjunto de aptitudes, y ven a varias personas cada día. Mediante la interacción con sus compañeros y la participación en organizaciones estudiantiles, las escuelas también ofrecen a los niños la oportunidad de desarrollar sus habilidades sociales y emocionales.

Sin embargo, es ilógico pensar que cualquier padre, sobre todo en medio de una emergencia nacional, pueda replicar la típica jornada escolar. Es crucial tener en cuenta que los estándares de lo que los padres pueden lograr como instructores, cuánto tiempo se dedica a trabajar en las tareas y el avance que puede lograrse de manera realista en un entorno de este tipo deben disminuirse significativamente. Es normal que a los padres les preocupe que sus hijos se queden rezagados, pero cuando los padres se fuerzan a sí mismos poniéndose unos estándares inalcanzables, tanto los niños como sus padres sufren aún más. Hay que tener en cuenta que, como es natural, los alumnos tardarán más en completar las tareas, que en casa se harán menos deberes que en clase y que los profesores recuperarán las oportunidades de aprendizaje perdidas cuando se reanuden las clases.

2. Haz las paces con el hecho de que las pantallas estarán más encendidas que apagadas

Cuando se trata de niños pequeños y uso de pantallas, todos sabemos lo que aconsejan las asociaciones infantiles. Por desgracia, Covid-19 no vio el desarrollo de tales normas. Es crucial tener en cuenta que tu hijo pequeño inevitablemente participará en el aprendizaje virtual. Del mismo modo, los padres deben hacer su propio trabajo, a menudo en casa. No pasa nada si su hijo se entretiene con algunos episodios de televisión o videojuegos mientras usted está en una conferencia telefónica y ellos disfrutan de un descanso de las tareas escolares. Si es posible,

intenta establecer un plan que permita a los niños salir a jugar entre clase y clase o cuando encaje con tu horario de trabajo. Saca los ordenadores al aire libre para controlarlos, o planifica tu tiempo en torno a las horas de trabajo. Sea como sea, no te preocupes si los niños pasan más tiempo frente a las pantallas; en cuanto se reanuden las clases, volverán a interactuar con sus compañeros y profesores en tiempo real.

3. La enseñanza es un reto, y también lo es la educación a distancia

Los medios de comunicación han prestado últimamente mucha atención a las largas y exigentes semanas de trabajo que soportan los profesores. El hecho de que todos los adultos hayan completado previamente su educación puede dar la impresión de que se trata de un trabajo sencillo para los profanos. Para prepararse a enseñar determinados temas y niveles de enseñanza, los educadores se someten a años de formación en la universidad y en otros lugares. Enseñar era un reto para los profesores de escuela incluso antes de la epidemia, y eso fue antes del uso generalizado del aprendizaje virtual.

Ten en cuenta que enseñar es todo un reto para un padre. Es mucho más difícil para un padre que no está familiarizado con ella, y más aún utilizando aplicaciones totalmente nuevas. Reconoce que te sientes incómodo y fuera de tu zona de confort, y date un poco más de margen.



Beneficios y ventajas de la educación a distancia

El año 2020 se convirtió en una rigurosa lección de escolarización en línea para la mayoría de los padres. Padres, abuelos y otros miembros de la familia se encontraron de repente en el papel de instructores. Mientras algunos padres se daban por vencidos y deseaban una pronta reapertura de las escuelas, otro grupo veía las ventajas del aprendizaje en línea.

La importancia de la educación en línea en el mundo actual

Los adultos que asistieron a la universidad, por ejemplo, ya comprenden las ventajas de la educación en línea. Hizo posible que profesionales en activo terminaran programas de licenciatura que les ayudarían a progresar en su carrera o a ganar un sueldo. Ahora es obvio que los niños pueden beneficiarse de este método de aprendizaje sin tener que esperar a ser adultos.

A lo largo del año pasado, muchos jóvenes estudiantes adquirieron nuevas habilidades que de otro modo no habrían podido perfeccionar:

- Mejorar las capacidades técnicas, como la capacidad de solucionar problemas de hardware y software;
- Desarrollar aptitudes interpersonales, como la capacidad de interactuar oralmente y por escrito con compañeros e instructores;
- Incluir la innovación y la creatividad impulsadas por los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Beneficios y ventajas de la educación en línea para los padres

Sin embargo, los adultos también se beneficiaron enormemente del aprendizaje en línea de diversas maneras. Los padres también descubrieron que permitir a sus hijos estudiar de forma interactiva tiene una serie de ventajas.

Adaptabilidad para mejorar el equilibrio entre escuela y trabajo

Los padres disponían de más tiempo, ya que no era necesario llevar y recoger a los niños en el coche. Se acabaron las prisas por las mañanas. Aunque algunos programas ofrecían enseñanza sincrónica, la participación no requería que los alumnos se prepararan para ir al colegio o se vistieran. En su lugar, los alumnos podían estudiar mientras desayunaban en la mesa. Esto

supuso una gran mejora para los padres que trabajaban y les ayudó a compaginar mejor el trabajo y la educación.

Potenciar y mejorar las técnicas de gestión del tiempo

Otra ventaja de la educación en línea es que la familia está en sintonía. Los estudiantes pueden concentrarse en su educación mientras los cuidadores trabajan desde casa. Además, dio a muchos niños la oportunidad de asumir un papel activo en la gestión de su tiempo. Ahora había espacio para el diálogo en lo que antes se regía por el timbre de la escuela. Los padres vieron que muchos alumnos asíncronos formaban rutinas nuevas y ventajosas. Por ejemplo, emprendían nuevas actividades, se interesaban más por la forma física y estaban abiertos a probar cosas nuevas. Además, los alumnos organizaron su tiempo de tal manera que la curiosidad y el descubrimiento espontáneos se desarrollaran en unos horarios que ya no estaban regulados por una norma estricta.

La conciliación de la vida familiar y escolar beneficia a los padres

Gracias a la posibilidad de equilibrar las exigencias del trabajo y la educación, también se hizo factible para muchos padres conciliar el trabajo y la vida personal. También permitió a padres e hijos pasar más tiempo juntos, ya que desaparecieron muchas de las dificultades que suponía la asistencia a la escuela.

Los padres tuvieron la oportunidad de programar sus descansos para jugar con los niños y pasar tiempo de calidad juntos gracias al aprendizaje en línea y al trabajo a distancia. De repente, los padres no tenían que preocuparse por encontrar tiempo para los niños; simplemente ocurría.



Relación coste-eficacia

A algunos padres les preocupaba que uno de los inconvenientes de la enseñanza en línea fuera la falta de formación práctica. Sin embargo, pronto descubrieron que los compañeros colaboraban de forma aparentemente natural para ayudarse mutuamente en el aprendizaje de nuevas ideas o en la preparación de exámenes.

Ya existen plataformas en línea. Se utilizaban en el aula o de forma limitada en varias escuelas. La epidemia demostró a padres y administradores lo sencillo que era pasar de un paradigma centrado en el lugar de estudio a otro centrado en el hogar sin incurrir en gastos adicionales. La disponibilidad de cursos en línea influyó en muchos estudiantes adolescentes a la hora de cursar estudios universitarios. De nuevo, no había que pagar nada, y a menudo proporcionaba al adolescente una respuesta rápida sobre si seguía queriendo cursar la asignatura que siempre había imaginado cuando tenía deberes.

Se destaca la expresión creativa

Por supuesto, al principio hubo algunos escollos. En primer lugar, estaban las suposiciones poco realistas de que los deberes serían como la escuela en el campus. Varios padres sintieron entonces el impulso de asumir el papel de profesores. Las familias descubrieron, sin embargo, que la innovación acababa sustituyendo a sus hábitos arraigados.

Esto era especialmente útil para quienes tenían dificultades en entornos educativos típicos. Niños brillantes, víctimas de acoso escolar y jóvenes con lagunas de aprendizaje previas son algunos ejemplos. Ahora, los padres podían ajustar el ritmo, tener en cuenta el método de aprendizaje preferido de su hijo y librarse de influencias externas perjudiciales.

Ofrece mayor flexibilidad

La flexibilidad es una ventaja significativa de la educación en línea. Tras la pandemia, esta ventaja motivó a muchos formadores a pasarse a la educación a distancia, ya que el aprendizaje electrónico permite a los estudiantes seguir participando en clase sin necesidad de estar físicamente presentes. En comparación con un entorno de clase normal, la educación en línea ofrece más flexibilidad en los siguientes aspectos.

- Tanto los profesores como los alumnos pueden modificar el proceso de aprendizaje para adaptarlo a sus propios horarios.
- Las exigencias de productividad de un estudiante pueden satisfacerse a través de la enseñanza a distancia.
- Por ejemplo, un estudiante puede estar desconcentrado por la mañana y hacer su mejor trabajo por la tarde.
- A diferencia de las aulas tradicionales, el aprendizaje a distancia no exige que los estudiantes estén disponibles a determinadas horas.
- Los alumnos de un aula de teleformación no tienen que compartir sitio con otros 20 o más estudiantes, y pueden ponerse en contacto con los profesores en cualquier momento para cualquier duda que tengan.

- Además, hay libertad en cuanto a los materiales de estudio. A menudo, todo lo que se necesita para el aprendizaje a distancia es una conexión fiable a Internet y un teléfono u ordenador.

Es una buena manera de que los jóvenes practiquen la gestión eficaz de su tiempo.

En la mayoría de los ámbitos, el tiempo es uno de los bienes más valiosos; la educación no es una excepción. El aprendizaje convencional no se presta tan bien a un horario flexible como el aprendizaje a distancia. Aunque muchos niños pequeños no tienen realmente ningún problema con esto durante el horario escolar normal, como ya se ha dicho, si se están quedando atrás, tener la oportunidad de ponerse al día en su propio tiempo puede ayudarles a alcanzar a sus compañeros de clase.

Con la edad, los chicos de distintas situaciones socioeconómicas pueden necesitar más flexibilidad horaria. Los adolescentes suelen tener que trabajar a tiempo parcial además de querer hacerlo; esto es un hecho. El aprendizaje a distancia permite a las personas seguir formándose a la vez que compaginan su empleo, de modo que su rendimiento académico no se vea comprometido.

Tanto los procrastinadores como los madrugadores verán reflejado su estilo de aprendizaje en la flexibilidad de la educación a distancia. El horario para hacer los deberes recae exclusivamente sobre los hombros del estudiante. El método depende en gran medida del estudiante, y no importa si es una semana o un día antes de la fecha límite.

Este nivel de independencia contrasta con el entorno más controlado de las aulas convencionales, en las que se agrupa a los estudiantes y se les asignan las mismas tareas a las mismas horas y los mismos días. A la hora de realizar las tareas del curso, los estudiantes tienen más libertad con el aprendizaje en línea, ya que hay menos horarios establecidos más allá de las fechas de entrega de las tareas individuales. Esto les beneficia porque les permite perfeccionar habilidades de gestión del tiempo que les serán útiles en la universidad y más allá.

Por último, tanto para los adultos como para los estudiantes, tener que desplazarse a un lugar físico, sobre todo a primera hora de la mañana, puede ser todo un reto. Eso ya no es un problema con el aprendizaje a distancia. ¿En pijama, rodando de la cama al ordenador? No hay problema.



Los estudiantes con necesidades especiales pueden beneficiarse de la enseñanza a distancia.

Para los niños con necesidades especiales, la educación a distancia puede tener ciertas ventajas, como:

- Un método de aprendizaje personalizado y a su propio ritmo que se adapta a las personas con déficit de atención o problemas de aprendizaje.
- Modificaciones para estudiantes con limitaciones físicas que tienen problemas para ir y volver de las clases.
- Más opciones de fácil manejo, como herramientas para sordos y una función para parar, rebobinar o acelerar las películas de conferencias.
- El aprendizaje en línea se modifica constantemente para adaptarse a las necesidades de cada alumno.

Gestionar las demandas de numerosos alumnos a la vez en un aula física supone un reto mucho mayor. Todo el mundo estará de acuerdo en que, puesto que cada niño es único, todos tendrán talentos y limitaciones diferentes. La diversidad de talentos de cada alumno y la forma en que esas diferencias no deben obstaculizar su trayectoria educativa son también temas de mucho mayor conocimiento hoy en día.

Utilizar la tecnología en un marco de aprendizaje a distancia puede ayudar a prevenir el bajo rendimiento académico de los niños con necesidades especiales. Por ejemplo, un alumno neurodiverso puede parar, rebobinar o volver a un curso cuando se encuentre en un entorno de aprendizaje más propicio. Además, puede reducir los niveles de ansiedad. Muchos niños neurodivergentes son especialmente conscientes de la posibilidad de llamar la atención sobre sí mismos, lo que a menudo puede hacer que se sientan solos, infelices y alienados. Con el aprendizaje a distancia, los niños pueden dar prioridad a su educación y evitar tener que pasar por esa incomodidad.

La formación a distancia ahorra tiempo

Una de las principales ventajas del aprendizaje a distancia es la cantidad de tiempo que puede ahorrarse cada día: En una clase típica, un profesor está a cargo de un grupo numeroso de

alumnos que levantan la mano, solicitan comentarios, comparten notas, hablan con sus amigos, etcétera. Además, ocuparse de todas estas distracciones requiere tiempo. En la teleformación puede haber cursos con vídeo en directo, pero la mayor parte de la información está accesible en todo momento, incluidas las clases grabadas en directo, lo que reduce las interrupciones en comparación con un entorno convencional.

Los alumnos también ganan tiempo y pueden avanzar a su propio ritmo. Si progresan bien, pueden seguir; si no, pueden ir más despacio y saborear la información.

Apoya y posibilita el desarrollo de las capacidades técnicas de los estudiantes

Las personas que dominan la tecnología están muy solicitadas en el mercado laboral. Además, la mayoría de los cursos en línea ofrecen su material a través de algún medio electrónico.

En los programas de aprendizaje a distancia se hace hincapié en las habilidades técnicas, como la investigación en línea, el procesamiento de textos, las videoconferencias, las presentaciones de diapositivas, los foros de debate, las aplicaciones colaborativas, las redes sociales, el correo electrónico y otras comunicaciones, la publicación de información en una Wiki/página web/blog y la producción de vídeo.

Casi dos tercios de los 13 millones de nuevos puestos de trabajo creados en Estados Unidos desde 2010 necesitaban niveles medios o avanzados de competencias digitales, según se recoge en el estudio del grupo de trabajo independiente de 2018 "The Work Ahead". Está claro que sentirse cómodo con internet será una habilidad esencial en los próximos años, y que la educación en línea es una excelente forma de adquirir esos conocimientos.

Los avances tecnológicos influyen mucho en nuestra vida cotidiana. Los "early adopters" suelen ser las personas que más se benefician de las nuevas tecnologías. Fueron los primeros en ver el potencial de una idea novedosa y correr con ella, convirtiéndose en autoridades de facto en el momento en que su trabajo fue ampliamente adoptado.

La lección general que cabe extraer es que la exposición de los estudiantes a la tecnología contribuye a su competitividad futura. Como resultado, en el momento en que llegan a la población activa, los estudiantes están bien versados en herramientas de aprendizaje a distancia como Google Sheets, Zoom y Microsoft Teams, lo que les hace más adaptables y deseados como futura fuerza de trabajo.

Desarrollar competencias interpersonales innovadoras y orientadas al futuro

Los estudiantes se benefician de la enseñanza a distancia no sólo porque les introduce en la tecnología, sino también porque les dota de valiosas habilidades para la vida. Los niños acostumbrados a la educación a distancia tienen más facilidad para gestionar su tiempo por sí mismos. También se les da mejor trabajar solos, gestionar los plazos y hacer malabarismos con muchas tareas a la vez. Muchos de los beneficios de "llevar de la mano al alumno" se pierden cuando los estudiantes no están físicamente presentes en un aula. Los críticos de este aspecto de la educación a distancia hacen buenos comentarios sobre la necesidad de apoyar a los estudiantes a lo largo de sus experiencias educativas; no obstante, ayuda a los estudiantes a estar mejor preparados para el mundo real.

Proporcionar un entorno seguro

La inmensa mayoría del aprendizaje a distancia tiene lugar en el propio hogar del estudiante, lo que lo convierte en el entorno de aprendizaje más seguro posible. Independientemente de que haya una pandemia, quedarse en casa para estudiar es siempre la opción más segura. Se ha demostrado que una sensación de seguridad en el aula mejora la memoria y la retención de los estudiantes.

La educación a distancia está aquí para quedarse

El mundo no volverá a ser el mismo después de COVID-19, y tampoco lo será el futuro de la educación. Es hora de dejar de preocuparse por los inconvenientes de la enseñanza a distancia y empezar a disfrutar de sus ventajas, ya que pronto puede convertirse en la "nueva normalidad". Aunque tenga sus defectos, la educación en línea tiene el potencial de ser tan eficaz como la enseñanza en un aula convencional. La introducción de la enseñanza a distancia no tiene por qué conducir a un rechazo total del antiguo enfoque educativo, que produjo cerebros tan brillantes como Albert Einstein y Stephen Hawking. Los educadores orientados al futuro deben acoger con satisfacción las innovaciones y los avances que puedan mejorar la capacidad de sus alumnos para aprender, retener y formular preguntas. El número de personas realmente brillantes puede aumentar de forma mucho más espectacular en los próximos años.



Herramientas digitales de aprendizaje

Aplicaciones, sitios web y plataformas de aprendizaje en línea se engloban bajo el término "herramientas digitales de aprendizaje", y todas ellas sirven para tender puentes entre alumnos, profesores e incluso padres con el fin de mejorar el proceso educativo. Tanto los profesores como los alumnos pueden beneficiarse del uso de herramientas digitales de aprendizaje en el aula.

No es fácil precisar exactamente a qué nos referimos cuando hablamos de "herramientas digitales de aprendizaje", pero podemos pensar en ellas como cualquier cosa, desde un sitio web hasta un programa informático que ayude a los estudiantes a acceder y comprender mejor el material del curso. Hay que tener en cuenta que el número y la variedad de recursos educativos digitales crece rápidamente. Internet es el principal punto de acceso a las herramientas digitales de aprendizaje, que pueden utilizarse tanto en casa como en el aula. Pueden ayudar a una comprensión más profunda de lo que se enseña en clase.

Hoy en día, tanto profesores como alumnos pueden elegir entre una selección cada vez mayor de recursos útiles a los que se puede acceder en línea. Hay que tener en cuenta que el término "herramientas de aprendizaje en línea" engloba cualquier software, aplicación o pieza de tecnología que ayude a un profesor a impartir una mejor clase a sus alumnos. Las aulas en línea, la tecnología de apoyo y las apps son las tres formas más importantes de herramientas digitales para educadores o recursos educativos en línea (aplicaciones).



Estas son algunas de las herramientas más utilizadas para facilitar el aprendizaje digital:

1. Herramientas interactivas de vídeo para el aprendizaje en línea

[YouTube](#)

Las herramientas interactivas de YouTube para el aprendizaje en línea pueden ofrecer diversas funciones que contribuyan a enriquecer la experiencia del aprendizaje en línea. Por ejemplo, la herramienta de anotación puede utilizarse para añadir notas y comentarios a los vídeos que luego pueden compartirse con otros espectadores.

Además, la herramienta de edición de vídeo puede utilizarse para crear vídeos personalizados que pueden utilizarse en cursos en línea. La posibilidad de incrustar vídeos en las páginas del curso también permite a los estudiantes ver vídeos directamente en la página del curso sin tener que salir del sitio.

[Vimeo](#)

Vimeo es una plataforma para compartir vídeos en línea que permite a los usuarios subir, compartir y ver vídeos. Ofrece diversas herramientas interactivas que pueden utilizarse para el aprendizaje en línea, como foros de debate, anotaciones en vídeo y presentaciones de diapositivas en vídeo. Estas herramientas pueden utilizarse para crear entornos de aprendizaje

colaborativo en los que los estudiantes pueden debatir y analizar vídeos juntos. También se pueden crear presentaciones interactivas que ayuden a implicar a los alumnos en el proceso de aprendizaje.

[Wideo](#)

Wideo es una herramienta de creación de vídeos basada en Internet que permite a los usuarios crear vídeos utilizando plantillas, gráficos y clips de vídeo ya creados. Estos vídeos pueden utilizarse en entornos de aprendizaje en línea como herramientas interactivas para atraer a los estudiantes y explicar conceptos. Wideo es fácil de usar y permite a los usuarios crear vídeos de aspecto profesional con poco esfuerzo. Además, los vídeos se pueden compartir e incrustar fácilmente en sitios web y sistemas de gestión del aprendizaje.

[Pow-toon](#)

Powtoon es una herramienta en línea que permite a los usuarios crear vídeos animados. Estos vídeos pueden utilizarse para diversos fines, incluido el aprendizaje en línea. Powtoon puede utilizarse para crear vídeos didácticos, explicar conceptos complejos y hacer participar a los alumnos en actividades de aprendizaje.

Además, Powtoon permite a los usuarios incrustar cuestionarios y otros elementos interactivos en sus vídeos, lo que puede mejorar aún más la experiencia de aprendizaje.

2. Herramientas interactivas de audio para el aprendizaje en línea

[SoundCloud](#)

SoundCloud puede utilizarse como herramienta interactiva de aprendizaje en línea creando grabaciones de audio de conferencias o sesiones de clase y publicándolas en el sitio web. Esto permite a los estudiantes repasar el material a su propio ritmo y en un formato más atractivo que leer una transcripción o escuchar una conferencia en YouTube.

Además, SoundCloud puede utilizarse para crear proyectos colaborativos en los que los estudiantes trabajen juntos para crear grabaciones de audio de debates en grupo o presentaciones de proyectos.

[Audioboo](#)

Audioboo es una aplicación web que permite a los usuarios crear grabaciones de audio y compartirlas con otros usuarios en línea. Audioboo puede utilizarse como herramienta interactiva de aprendizaje en línea, permitiendo a los profesores crear grabaciones de conferencias o debates en clase, y a los estudiantes grabar sus respuestas a lecturas o actividades de clase. Audioboo también puede utilizarse para crear podcasts que pueden compartirse con otros estudiantes o profesores.

[Mixcloud](#)

Mixcloud es una plataforma de audio en línea que permite a los usuarios subir, compartir y descubrir contenidos de audio. La plataforma puede utilizarse como herramienta interactiva de aprendizaje en línea creando listas de reproducción de contenidos educativos y compartiéndolas con compañeros de clase o profesores. Mixcloud también permite a los usuarios comentar y puntuar contenidos, proporcionando un foro de debate y retroalimentación.

Además, la función "Explorar" de Mixcloud facilita la búsqueda de nuevos contenidos por género, tema o artista.

3. Herramientas colaborativas de aprendizaje interactivo en línea

[Google Docs](#)

Google Docs puede utilizarse como herramienta interactiva para el aprendizaje en línea, permitiendo a los estudiantes colaborar y compartir su trabajo entre ellos. Esto puede ayudar a crear un entorno de aprendizaje más interactivo y atractivo para los estudiantes.

Además, Google Docs puede utilizarse para proporcionar comentarios a los estudiantes y apoyar su trabajo.

[Hojas de cálculo de Google](#)

Una forma de utilizar Google Sheets como herramienta interactiva para el aprendizaje en línea es permitir a los alumnos introducir datos en una hoja de cálculo y, a continuación, utilizar diversas fórmulas y funciones para analizar los datos.

Además, las hojas de cálculo pueden utilizarse para crear tablas y gráficos que ayuden a ilustrar los datos de una forma más visual. Esto puede ser especialmente útil para los alumnos que estudian estadística u otros conceptos complejos.

[Slideshare](#)

Slideshare es una herramienta interactiva que puede utilizarse para el aprendizaje en línea. Permite a los educadores subir presentaciones de diapositivas que pueden utilizarse como herramienta didáctica. Los alumnos pueden ver las presentaciones e interactuar con ellas dejando comentarios o haciendo preguntas. Esto permite a los profesores crear un entorno de aprendizaje más interactivo para sus alumnos.

4. Ejemplos de aulas virtuales

El uso por parte de los educadores de aulas virtuales para facilitar la instrucción y la interacción de los alumnos, eliminando al mismo tiempo la necesidad de proximidad física, es cada vez más popular. Mientras tenga acceso a Internet, no hay ubicación física que le impida ofrecer a sus alumnos un entorno de aprendizaje cómodo y de alta calidad. Las aulas virtuales tienen muchas más ventajas que las hacen atractivas para los profesores. He aquí algunas de las aulas virtuales más populares:



[Zoom](#)

Es, con diferencia, el entorno de aprendizaje en línea más popular actualmente. Zoom es ideal para la formación interactiva, ya que ofrece todas las características de un aula virtual, como pantalla compartida, grabación de pantalla, chat en grupo y privado, y salas de descanso. Las llamadas de Zoom pueden realizarse desde cualquier dispositivo móvil y en cualquier momento.

[Aula Google](#)

Cualquiera que disponga de una cuenta de Google, incluidas escuelas, organizaciones sin ánimo de lucro y particulares, puede utilizar Google Classroom sin coste alguno. Como resultado, la comunicación entre alumnos y profesores se mantiene tanto dentro como fuera de clase. Puedes ahorrar tiempo y recursos si utilizas este servicio para diseñar y distribuir tus cursos, así como para gestionar las tareas, los debates y las lecturas de tus alumnos. Los tutores, por su parte, tienen acceso las veinticuatro horas del día a la información sobre qué alumnos han completado sus tareas, si se han retrasado o no, y si han dejado comentarios o compartido enlaces relevantes.

[Kahoot](#)

Kahoot es otra opción innovadora para la educación en línea. Kahoot es un enfoque educativo basado en el juego, que mantiene interesados en lo que se enseña incluso a los alumnos más desinteresados. A través de esta plataforma digital, los profesores pueden reforzar sus enseñanzas con pruebas interactivas que motivan a los alumnos a dar lo mejor de sí mismos. Los alumnos pueden crear sus propios juegos, lo que les ayuda a retener la información.

5. Ejemplos de otras herramientas interactivas

Algunos otros ejemplos además de los anteriores son:

[Quizlet](#) - Quizlet es una plataforma de tarjetas flash que permite a los usuarios crear y compartir tarjetas flash con otros.

[Animoto](#) - Animoto es una plataforma de creación de vídeos que permite a los usuarios crear vídeos utilizando imágenes y música.

[Paleta](#)



Padlet es un tablón de anuncios virtual al que puedes acceder desde cualquier dispositivo conectado a Internet. Es un eje central donde personas de todos los tamaños (y organizaciones) pueden compartir y acceder a información e ideas. Padlet es un tablón de anuncios digital que mejora la pizarra tradicional. Dicho de otro modo, facilita la comunicación entre educadores de una forma superior a la del aula tradicional. Este tablón de anuncios tiene la ventaja añadida de poder mostrar texto, fotos, vídeo y enlaces, además del formato estático habitual. Además, cualquier cambio realizado es inmediatamente visible para todos los demás en el área compartida. Todo puede ocultarse al público en general, compartirse sólo con unos pocos elegidos o ponerse a disposición de todo el mundo.



Escuela y educación a distancia - orientación para padres

La transición a la educación a distancia puede estar plagada de retos. Los padres que optan por trabajar desde casa se enfrentan al problema adicional de ofrecer una educación de calidad a sus hijos cuando las escuelas están cerradas.

Consuélense con el hecho de que no están solos como padres en estos momentos. En todo el mundo, padres, educadores y niños se enfrentan a las mismas amenazas como una unidad cohesionada. Su actitud hacia la educación en línea es la consideración más crítica en estos tiempos de incertidumbre y cambio. Si mantienes una mentalidad optimista y abierta, tu alumno hará lo mismo.

Para crear este manual para padres, hemos realizado entrevistas con profesores y padres para recabar información que ayude a los alumnos en su aprendizaje distante y eficaz.

El panorama educativo ha cambiado, y muchos nos preguntamos cómo vamos a superar nosotros, y mucho menos nuestros hijos, esta "nueva normalidad". Aunque no todo el mundo aprende bien mientras está separado de sus compañeros en línea, hemos podido seguir avanzando frente a una epidemia mundial gracias a la flexibilidad del aprendizaje a distancia.

Insistamos en la importancia de la asistencia regular, las líneas abiertas de contacto y la entrega de todos los trabajos asignados si queremos sacar el máximo partido de la experiencia de la educación a distancia. He aquí algunas sugerencias para ayudar tanto a los padres como a los alumnos a adaptarse a la educación a distancia.

Asistencia

La importancia de que los alumnos estén "presentes" en clase sigue siendo la misma aunque no estén físicamente allí. Es la combinación de la asistencia diaria regular Y la entrega del trabajo terminado lo que determina el resultado de un estudiante en cualquier clase, tanto si está físicamente presente en el aula como si no. Si no se ha realizado todo el trabajo asignado y si no se ha asistido a todas las sesiones en línea, esto equivale a la ausencia de clase.

Comunicación

Estudiantes: No dudes en pedir ayuda a profesores y compañeros siempre que te sientas atascado. No dudes en dirigirte a un profesor si tienes dudas, preocupaciones o dificultades.

Aprovecha las horas de consulta que te ofrece tu profesor. Están deseando conocerte mejor y enseñarte cosas nuevas.

Cualquiera que tenga un interés en la vida de un alumno, independientemente de su edad, incluidos padres y tutores: Incluya el aprendizaje y las tareas escolares en sus actividades familiares habituales. Esfuércese por mantener un diálogo abierto con sus hijos. Pregúnteles cuáles son sus clases favoritas y qué les resulta más difícil de la jornada escolar. Haga planes para cada día, cree un horario que se adapte a las necesidades de su familia y no olvide dejar algo de espacio para el placer, como leer un libro o capítulo favorito antes de ir a clase.

Habla también con la escuela. Ponte en contacto con los profesores ahora para que no haya sorpresas desagradables cuando llegue el momento de entregar los trabajos al final del trimestre o del semestre. Envía un correo electrónico o, mejor aún, descárgate la aplicación web adecuada para estar al tanto de la evolución de tu hijo. No tengas miedo de pedir aclaraciones o ayuda cuando estés atascado. Colaborar y aprender los unos de los otros es la clave del desarrollo y el progreso.

Finalización de las obras

No olvides entregar tus tareas a tiempo y hechas con tu mejor esfuerzo. Uno de los aspectos más importantes de estudiar a distancia es completar los trabajos asignados. Todas las tareas deben completarse, pero también deben ser de alta calidad y demostrar un esfuerzo significativo por parte de los estudiantes. Una vez más, si necesitas ayuda, habla con el instructor o, si eso no funciona, intenta contratar a un tutor.





Consejos útiles para motivar a su hijo durante la educación a distancia

1. Establecer hábitos regulares y un sistema de expectativas

Es crucial establecer rutinas saludables desde el principio. Establece un régimen con cierto margen de maniobra y luego evalúa su eficacia. Divida sus días en componentes manejables. Despierta a tus alumnos y prepárate para ir a clase a una hora respetable. Despiértense y hagan sus camas. En otras palabras, mantén tus hábitos nocturnos habituales, incluidas tus normas habituales para los dispositivos digitales. Establece rutinas que funcionen para todos, pero no caigas siempre en dormir hasta tarde y trasnochar (aunque un "día de edredón" de vez en cuando estaría bien).

2. Encontrar un entorno de aprendizaje adecuado

Es posible que el lugar habitual de tu familia para hacer los deberes no sirva para tareas prolongadas. Crea un espacio en el que sólo se lleven a cabo tareas académicas. Busca un lugar tranquilo, sin distracciones y con una conexión a Internet fiable. No pierdas de vista la formación online de tus hijos. Mantén la mente abierta y utiliza medidas de seguridad en línea adecuadas en todo momento. Lo mismo vale para nuestros educadores, consejeros y escuadrones de protección.



3. Mantener el contacto

Nuestras herramientas en línea y aulas simuladas serán el principal medio de comunicación entre los educadores. Asegúrese de que todo el mundo sabe dónde acudir para obtener la ayuda que necesita. Mantenga la comunicación con el profesor de su hijo, la administración del centro y el orientador, pero tenga paciencia si tardamos uno o dos días en responder. Por favor, comparta sus preocupaciones con alguien, si es necesario.

4. Facilitar que los alumnos se sientan "dueños" de su progreso académico.

Nadie espera que los padres tengan todas las respuestas cuando se trata de educación o conocimiento de un tema. Ser padres consiste en apoyar a tus hijos y esperar que hagan su parte. No debes sentirte mal por tener que esforzarte. No debes desvivirte por ayudarles. Llegar a ser autosuficiente requiere mucho trabajo.

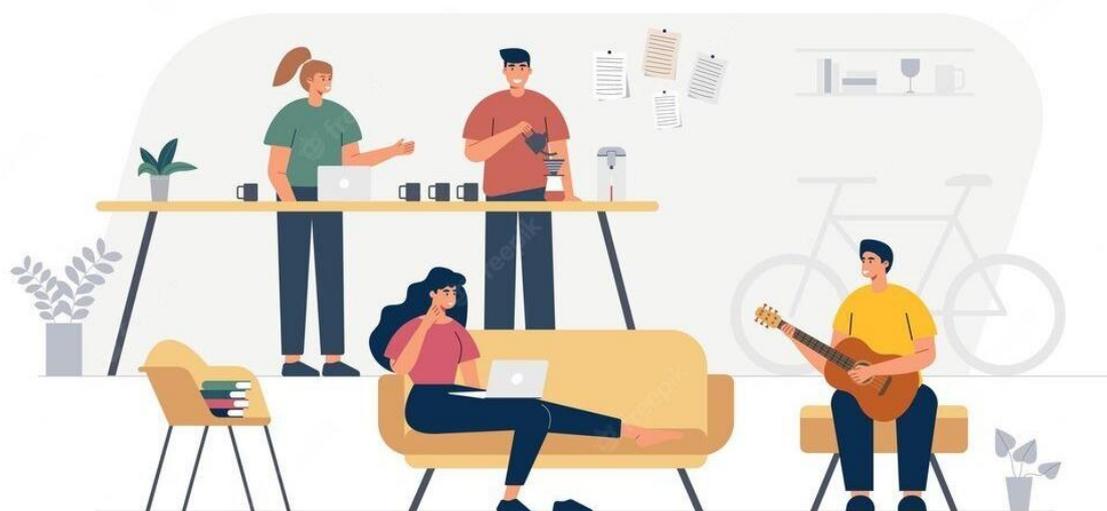
5. Registro al principio y al final de cada jornada

Por la mañana, puedes hacer preguntas sencillas, como "*¿Qué clases/asignaturas tienes hoy?*"; "*¿Tienes algún examen?*"; "*¿Qué puedo hacer para ayudarte?*".

Al final del día, es razonable preguntar: "*¿Hasta dónde habéis llegado hoy en vuestras tareas de aprendizaje?*"; "*¿Qué novedades habéis encontrado?*"; "*¿Por qué lo habéis pasado mal?*"; "*¿En qué medida podríamos trabajar ahora para mejorar mañana?*".

Estas discusiones introductorias son valiosas. Los alumnos, especialmente los mayores, se benefician de controles periódicos para asegurarse de que ponen en práctica las instrucciones del profesor y son capaces de priorizar su trabajo en consecuencia.

Algunos estudiantes pueden tener problemas con la falta de organización o la cantidad de libertad que se les da mientras estudian a distancia. Estas revisiones periódicas pueden ayudarles a prevenir problemas y decepciones. Los estudiantes se benefician de ellas porque contribuyen al desarrollo de capacidades que cambian la vida, como la autorregulación y el funcionamiento ejecutivo. En muchos sentidos, los padres proporcionan la mejor formación para la vida adulta.



6. Reserva tiempo para la meditación y la contemplación

Disponer de tiempo libre es especialmente importante para las familias con hijos de distintas edades, o para los padres que trabajan desde casa con más frecuencia de la prevista. Para poder hacer algo, es posible que los hermanos tengan que ir a oficinas separadas. En muchos hogares habrá que llegar a compromisos diarios sobre el uso de los aparatos, Internet y otras exigencias concurrentes. Debería haber auriculares con cancelación de ruido. El estudio independiente y bajo presión se incluye en el horario semanal, ocupando un día a la semana. Es esencial saber leer.

7. Inspirar el movimiento físico y el ejercicio

Si vamos a trabajar y a vivir en casa, necesitaremos un lugar donde desahogarnos. La capacidad de moverse (tanto solo como con la familia) es fundamental para la salud, la felicidad y el éxito académico. Los entrenamientos se pueden hacer "solos juntos" gracias a los programas digitales y a los entrenadores virtuales. Haz planes para mejorar tu salud y bienestar fijándote nuevos objetivos de ejercicio y participando en actividades prácticas y cotidianas que mantengan tus manos y pies ocupados y tu mente activa. Si tiene hijos, considere la posibilidad de que le ayuden más en casa. Es hora de empezar a tomar las cosas en tus manos y ayudar más.

8. Manejar la ansiedad y sacar lo mejor de los imprevistos

Como consecuencia de los trastornos generalizados en nuestra vida cotidiana y en las normas establecidas, existe una preocupación generalizada en estos momentos. Los niños pequeños,



especialmente, pueden estar experimentando elevados niveles de ansiedad y terror. Los niños suelen ser bastante perceptivos y conscientes de las dificultades, y los padres también pueden estar experimentando estrés. Los niños se benefician de recibir información precisa y adecuada a su edad y de la tranquilidad constante de los adultos que se preocupan por ellos.

No dude en ponerse en contacto con el profesor, el jefe de estudios o el personal de apoyo de su hijo si tiene alguna pregunta o duda.

Cuando nos enfrentamos a la adversidad, es útil mirarla bajo una nueva luz, viéndola como una oportunidad para centrarnos en las cosas que normalmente no reciben tanto tiempo o atención como deberían: tiempo de calidad con los seres queridos, aprender sobre las pasiones y aficiones de los demás, y dedicar a estas cosas más tiempo y energía. Los expertos recomiendan tomarse las cosas con calma, apreciar los pequeños detalles, recoger los frutos de la casualidad y dar las gracias a la comunidad.

9. Controla el tiempo que pasas delante del ordenador y en la red

Para tener éxito en el aprendizaje a distancia, no es necesario pasar ocho horas al día delante de una pantalla. Los profesores intentarán incluir variedad, pero puede costar un poco de ensayo y error hasta encontrar la combinación adecuada de experiencias de aprendizaje en línea y presenciales fuera de línea. Encuentra métodos para pasar tiempo juntos lejos de las pantallas que no parezcan una pérdida de tiempo.

10. Mantén relaciones sociales seguras y sé amable con tus amigos

La novedad de tener una semana de vacaciones pronto desaparece, ya que los niños echan de menos a sus profesores y compañeros. Anime a sus hijos a utilizar las redes sociales y otras herramientas de Internet para mantenerse en contacto con sus amigos. Sin embargo, vigile la actividad de sus hijos en las redes sociales.

Recuérdale a su hijo que utilice un lenguaje aceptable, trate a las personas con respeto y se mantenga dentro de los límites de la política escolar en todas sus interacciones. Para que todas las relaciones e interacciones sean buenas y sanas, es necesario que las personas informen de los casos de descortesía y otras dificultades.



Educación a distancia en un entorno doméstico

¿Qué es el equilibrio hogar-aprendizaje?

A medida que los niños de todo el mundo se acostumbran a recibir clases por Internet, cada vez son más los padres que adaptan sus hogares a la educación a distancia. Ir a clase es una forma habitual de que los estudiantes eliminen las distracciones y se concentren en sus estudios.

Dada la creciente difuminación de las fronteras entre el hogar y el aula, es crucial establecer parámetros dentro de los cuales los alumnos puedan dedicarse al estudio independiente. Establecer límites claros entre el estudio y el ocio es el primer paso para lograr un equilibrio entre la educación en casa y la escuela. Sin programas extraescolares estructurados, los alumnos tendrán que encontrar sus propios métodos para ocupar su tiempo. Dedícate a que tus hijos estén sanos, felices y se mantengan activos. Encontrar métodos para que se mantengan entretenidos, sanos y sociables mientras están confinados en casa es esencial. Tu hijo florecerá en casa si le proporcionas un espacio de aprendizaje bien equipado y los materiales adecuados. Lo mejor es verlo desarrollarse ante tus propios ojos.



¿Cómo crear un entorno adecuado para el aprendizaje en casa?

1. Asignar un espacio de aprendizaje

Intenta establecer una zona en casa donde tu hijo pueda hacer los deberes u otras tareas escolares. Por el momento, esa zona debe estar asociada exclusivamente a la educación. Puedes explicarle a tu hijo que se trata de su puesto de trabajo "desde casa". El equivalente al pupitre del colegio, pero en su propia habitación. Intenta que este espacio se parezca lo más posible a un pupitre de colegio despejándolo de cualquier distracción en casa. Coloca el estuche del alumno, la calculadora y algo de papel extra por si lo necesita. El lugar de estudio personal del alumno en casa debe ser un lugar en el que se sienta seguro.

2. Elegir el espacio de aprendizaje adecuado

Cuando trabajas en casa, puede resultar tentador dejar que tu hijo haga los deberes en su habitación, en la sala de juegos o incluso en el sofá. Debes elegir una zona de estudio para tu hijo en la que pueda experimentar un sentimiento de propiedad e independencia cuando se siente a estudiar. Una opción es invitarles a la mesa de la cocina un día de trabajo para que prueben el estilo de vida del teletrabajo. Encuentra un lugar tranquilo y libre de distracciones donde puedas controlarte a intervalos regulares. Los padres podemos estar tranquilos sabiendo que nuestros hijos están seguros y bien atendidos cuando van al colegio. Lo mismo ocurre en su casa. Como sus padres, ahora también somos profesores, y es nuestro trabajo mantenerles interesados en lo que tenemos que enseñarles. Asegúrate de que tu alumno está relajado y a gusto en la zona de estudio que ha elegido.

¿Qué se necesita para crear un buen entorno de aprendizaje en casa?

1. Mantener una conexión de red inalámbrica fiable

Si piensas realizar algún tipo de formación a distancia, disponer de Wi-Fi en tu propia casa es imprescindible.

No todos los hogares tienen acceso a Internet, lo que puede suponer un gran contratiempo a la hora de poner al día a un profesor sobre la evolución de un alumno. Si se encuentra en esta situación, es imperativo que se ponga en contacto con la administración escolar correspondiente. Los hotspots y el Wi-Fi residencial se han convertido en algo habitual en muchas escuelas gracias a la colaboración entre los distritos y las compañías de telefonía móvil.

2. Incorporar un dispositivo o dispositivos conectados a Internet

Los educadores no pueden interactuar eficazmente con sus alumnos utilizando medios digitales a menos que tengan acceso a ordenadores, portátiles, tabletas y teléfonos móviles. Si usted o un ser querido tiene un dispositivo electrónico de repuesto, su alumno podría beneficiarse de su uso. También puede ponerse en contacto con el sistema escolar local para averiguar si disponen de algún programa de apoyo.

3. Reducir las distracciones

Tu alumno se despistará en casa. Acéptelo. Como padres, podemos minimizar el impacto de las interrupciones estando bien preparados para ellas. Pon un aviso advirtiendo a las visitas y a los repartidores que no te molesten si tienes perro. También puedes reducir las interrupciones guardando juguetes, juegos y otras cosas que puedan distraer a los alumnos mientras intentan estudiar.

Para no olvidarse de nada, póngalo fuera de la vista. Si el alumno tiene dificultades para concentrarse debido al ruido doméstico, prueba con unos auriculares que supriman el ruido o cambia el lugar de estudio por otro que le distraiga menos. Hay que tomar las cosas como vienen y, si algo no funciona, ¡hay que probar otra cosa!

4. Establezca un horario

Todos nuestros hijos prosperan cuando siguen en casa las mismas rutinas que en el colegio. Los elementos de la jornada escolar pueden reproducirse en casa. Se puede construir un horario en torno a elementos básicos como la hora de entrada, la pausa para comer, el recreo y la salida. Hable de los horarios normales de clase y de estudio con su profesor. Mantener una rutina regular puede infundir en el alumno una sensación de seguridad. Dígale que las cosas serán así durante un tiempo, pero que no debe preocuparse, ya que la educación en casa puede ser tan emocionante como la escuela. Es posible que su día tenga que cambiar para adaptarse a la rutina de su hijo en casa. En este momento de empatía, las empresas reconocen que sin escuela, los niños estarían en casa. Haga un esfuerzo por despejar tiempo en su horario que coincida con el nuevo plan de aprendizaje en casa de su hijo. Ya puede salir al recreo.

5. Comunicar con eficacia

Cuando se trata de educación a distancia, la comunicación es crucial. Asegúrese de que usted y los profesores de su hijo pueden comunicarse fácilmente entre sí. Los profesores de las aulas actuales se están adaptando rápidamente a un modo de instrucción que, para ser sinceros, pocos de ellos habían visto antes: el aprendizaje en línea. Los niños, los padres, el profesorado y la administración se encuentran ante una oportunidad educativa inesperada. La mejor manera de ayudar a sus alumnos es mantener abiertas las líneas de comunicación con sus instructores y hacerles críticas constructivas. No se limite a decirles cuándo están haciendo un buen trabajo; muéstreles qué pueden hacer para mejorar la experiencia de aprendizaje que están proporcionando.

6. Regístrese regularmente

La implicación de los padres en el desarrollo académico y emocional del niño es esencial. Si un alumno está acostumbrado a estar entre otras personas, ésta puede ser una situación muy difícil para él. Ayude a su alumno a sentirse siempre seguro y confiado en su presencia. Comprueba cómo están pasando el día y asegúrate de que van bien encaminados con su trabajo. Normalmente, los instructores de clase proporcionarán a los alumnos un calendario con las fechas de entrega para que gestionen los deberes. Manténgase en estrecho contacto con el profesor de su hijo y con la dirección del centro si su hijo se está retrasando o tiene dificultades en clase.

Debido a imprevistos, los padres tienen ahora más obligaciones. Saldremos adelante gracias a usted, porque es una superestrella. Cuando los alumnos vuelvan a clase después de un descanso, se beneficiarán mucho de su refuerzo positivo, su insistencia en la responsabilidad personal y su compromiso inquebrantable con su éxito académico. Mantenga una visión optimista de la educación en línea y sus alumnos le seguirán.



Seguridad en Internet y ciberacoso

Para garantizar la seguridad de su hijo cuando utiliza Internet, usted desempeña un papel fundamental como padre o cuidador. Para ayudar a tu hijo a estar seguro en Internet no hace falta que seas un gurú. Ayude a su hijo a desarrollar hábitos saludables, responsables y seguros en Internet con la ayuda de nuestros consejos y materiales.

Como padre de niños que se desarrollan rápidamente y son expertos en Internet, usted sabe lo intimidante que puede llegar a ser la World Wide Web. Para proteger a sus hijos de los peligros desconocidos que se esconden tras sus pantallas, quizá se sienta obligado a mantenerlos en una habitación alejada de cualquier dispositivo electrónico durante sus años de formación. Sin embargo, Internet se ha convertido en parte integrante de nuestra vida. La mayoría de los niños de la sociedad actual no pueden evitarlo. Niños de tan solo cinco años pueden aprender a utilizar ordenadores e internet de forma autónoma. Los adolescentes pueden utilizar legalmente las redes sociales a partir de los 13 años. El hecho de que algo ocurra no es negativo. En internet se pueden encontrar muchos recursos valiosos, como los destinados a la educación, el desarrollo profesional (en forma de oportunidades para aprender a programar y avanzar en la capacidad de investigación) y las relaciones interpersonales (en forma de conexiones significativas en línea). Por eso es importante que los padres vigilen la actividad en línea de sus hijos, establezcan límites apropiados y les eduquen sobre el uso seguro y responsable de internet. Por esta razón, es crucial adquirir habilidades de comunicación eficaces y mantener conversaciones frecuentes con sus hijos sobre el uso de internet desde una edad temprana.

En esta guía, hemos incluido orientaciones de expertos en seguridad digital, sugerencias para el control parental, recomendaciones para la seguridad en Internet, respuestas a las preocupaciones más frecuentes y sugerencias para enseñar a los niños el peligro digital de los desconocidos.

Le guste o no, no puede prohibir a sus hijos el uso de Internet, pero sí puede ayudarles a evitar peligros en la red.

¿Para qué sirve Internet?

Por frustrante que pueda resultar Internet para un padre, tiene muchos efectos positivos para la mente en desarrollo de un niño. Una de las razones es que tienen acceso instantáneo a un océano de datos. Pueden adquirir cualquier cantidad de conocimientos, ya sea en el campo de la física, las matemáticas o la historia, en cuestión de segundos. Si tu hijo tiene problemas con sus deberes escolares, considera la posibilidad de que vea un vídeo de lecciones en línea. Pueden

realizar un experimento contigo, bajo la dirección de su profesor científico favorito de YouTube, si se aburren en casa durante las vacaciones.

Clayton Cranford, especialista en ciberseguridad, sargento de un cuerpo de seguridad del sur de California, empresario y autor de "Parenting in the Digital World", afirma: "Internet es fantástico". Yo les decía a mis padres: "Piénsalo: hoy puedes llevar en el bolsillo la totalidad del conocimiento humano. Es asombroso si lo piensas un poco".

Pasar tiempo en Internet puede ayudarte a desarrollar habilidades reales y empleables. Tener conocimientos básicos de tecnología digital es cada vez más importante en casi todos los sectores. Los futuros empleados deben ser capaces de utilizar eficazmente los ordenadores, Internet y las redes sociales.

Su hijo, que ha crecido en Internet, ya tiene una ventaja sobre la competencia en un negocio como éste. También puede aprender a codificar o adquirir otras habilidades sofisticadas, lo que aumenta su potencial de éxito en el futuro.

Mantener relaciones en Internet también tiene sus ventajas. Los jóvenes pueden mantener relaciones con seres queridos lejanos. Pueden conectar con otros chicos de su edad o ponerse en contacto con científicos, autores o deportistas famosos con la esperanza de entablar amistades en línea o recibir respuestas personales. Quién sabe, cuando los niños se hagan mayores, incluso podrías estrechar más los lazos con ellos manteniendo el contacto online.

Es comprensible que quieras proteger a tu hijo de todo tipo de medios electrónicos durante el mayor tiempo posible. Sin embargo, si tu hijo muestra interés por Internet, es hora de que te unas a él. Permíteles el acceso, pero asegúrate primero de que saben cómo estar seguros en Internet.

Cranford compara instruir a un joven en el arte de la seguridad en Internet con instruirle en el manejo de un vehículo de motor. Tu hijo se pondrá al volante antes de que te des cuenta. Por eso es importante verificar sus habilidades al volante (y su responsabilidad en Internet) antes de confiarles un coche.

Consejos de seguridad en Internet para las familias

A medida que crecen, 8 de cada 10 adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo en línea chateando con amigos en las redes sociales o en juegos en línea¹.

¹ <https://www.internetmatters.org/about-us/in-their-own-words-2019-cybersurvey-research-report/>

Algunas reglas sencillas

Sigue hablando

Entable con ellos una conversación sobre sus actividades en Internet y los contenidos que hayan podido encontrar. No evite tratar temas delicados como el ciberacoso, el sexting y la pornografía. Ayude a los alumnos a desarrollar un sentido crítico ante los contenidos de Internet y a evaluar la credibilidad de la información que encuentran en la red. Reconocer los retos que ello implica, especialmente a la luz de la facilidad con que el material puede alterarse en línea para influir incluso en el público más exigente. Charlemos sobre la mejor manera de abordar algunos de estos problemas y por qué es importante hacerlo.

Supervisar su presencia digital

Recuérdales que todo lo que publiquen, envíen o reciban en Internet puede permanecer accesible indefinidamente. Recuérdeles que todo lo que pongan en Internet puede ser visto por cualquiera, incluidos usted, sus profesores y posibles empleadores. Los medios de comunicación están repletos de ejemplos que subrayan la importancia de la reputación de cada uno en Internet y muestran cómo los errores cometidos hace años pueden volverse en su contra en el futuro.

Modificar los controles y ajustes parentales

Dependiendo de la edad de tu hijo, deberás modificar la configuración parental de tu banda ancha y de tus aparatos con conexión a Internet. Puedes obtener instrucciones de tu proveedor de servicios de Internet. Si quieres saber cómo hacer de Google un lugar seguro para realizar búsquedas, visita el Centro de Seguridad de Google. Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que es probable que los niños de su edad tengan compañeros que utilicen aparatos sin controles ni filtros parentales.

La privacidad es importante

Asegúrese de que utilizan una configuración de privacidad estricta en todas sus cuentas de redes sociales. Anímales a utilizar contraseñas seguras, a cambiarlas a menudo y a no publicar ni revelar nunca información personal en línea, como su número de teléfono, dirección o lugar de estudios. Consulta nuestros consejos sobre protección de la privacidad en las redes sociales para ayudarles.

Tome siempre precauciones al viajar



Comprueba que tienen activada la configuración de privacidad y seguridad en sus dispositivos móviles y que no están revelando ninguna información sensible. Si deben conectarse a una red pública, tenga en cuenta que algunas de estas redes pueden no censurar la información a la que acceden sus usuarios. Además, recuérdales que utilicen los controles parentales de sus dispositivos por si alguna vez se conectan a una red WiFi sin filtrar, como la de la residencia de un amigo.



Seguridad básica y presencia adecuada en Internet

- Instruya a su hijo sobre cómo bloquear y borrar u ocultar comentarios dañinos y cómo informar de cualquier cosa que le preocupe.
- Háblales de lo fácil que es que se malinterpreten los comentarios publicados en Internet, y enséñales a reflexionar antes de publicar comentarios que puedan ofender a otras personas.
- Recuérdales que no todas las personas con las que se comunican por Internet son quienes parecen ser, y aconséjeles que eviten concertar encuentros en persona con desconocidos.



- Infórmale de los peligros de utilizar servicios de streaming no oficiales y anímale a utilizar sitios legítimos.
- Antes de hacer clic o descargar nada, los usuarios deben analizar los archivos adjuntos y las ventanas emergentes en busca de malware.
- Asegúrate de que los niños sepan citar correctamente las fuentes y escriban sus propias explicaciones en lugar de limitarse a copiar lo que ven en Internet.

Consejos de adhesión

- Ten en cuenta que lo más importante es que tu hijo ha acudido a ti en busca de ayuda y apoyo, por lo que es fundamental que le escuches y no reacciones de forma exagerada si te dice que está enfadado o molesto por algo que ha visto en Internet.
- No microgestiones sus actividades en Internet; en lugar de eso, asegúrale que confías en su brújula moral.
- Escucha a tu hijo sin juzgarle y no le amenaces con quitarle los aparatos electrónicos si te plantea un problema.
- Para combatir la presión de grupo, recuérdales que podrían sufrir consecuencias por parte de su centro escolar o, posiblemente, de las autoridades, si se descubre que participan en acoso por Internet o envían fotos ofensivas.
- Habla con ellos sobre el tiempo que pasan conectados y anímale a encontrar un equilibrio entre el tiempo que pasan conectados y el que no.
- Enséñeles las herramientas que necesitan para tomar el control de su experiencia en línea compartiendo cómo pueden denunciar cualquier información o comportamiento perjudicial o inadecuado que encuentren.

Cómo mantener la charla técnica

Enseñar a tus hijos a ser responsables en su vida digital es una de las cosas más esenciales que puedes hacer para ayudarles a estar más seguros en Internet. Esto empieza con conversaciones mucho antes de que su hijo tenga su propio imperio en las redes sociales. Así que empieza a hablar con él en cuanto usted y su hijo empiecen a acceder juntos a Internet. En lo que respecta a la seguridad, díales a los niños qué tipo de acciones o conversaciones deben considerar extrañas o aberrantes, y que acudan a usted o a otro adulto de confianza inmediatamente si las notan. También puede comentar con ellos cómo ser responsables con su presencia en Internet y qué tipos de conducta no se permitirán.

¿Promueven obras de caridad o temas que les interesan? Bien.

¿Intimidar a la gente mientras te escondes detrás de una pantalla? Malo.

Elaborar las normas y las consecuencias en equipo

Hablar en familia sobre Internet es una gran oportunidad para discutir los valores familiares y las expectativas de conducta en la red. Es el viejo adagio de tratar a la gente como te gustaría que te trataran a ti: la regla de oro. En el ciberespacio se aplican las mismas reglas que en el mundo real. Establezca expectativas que todos los miembros de la familia, incluido usted, deban cumplir. Deje que sus hijos opinen sobre las normas aceptables que establezca. ¿En qué parte de la casa deben estar prohibidos los aparatos? ¿Qué tipo de limitaciones al tiempo frente a la pantalla tendrían sentido para ellos? Inclúyalos también en la discusión sobre las repercusiones que tendrá el incumplimiento de las normas. Así, todos estarán de acuerdo en lo que se espera de ellos y de la casa.

Tenga cuidado al compartir

Dígale a su hijo de cualquier edad que nunca debe dar información personal en línea a un desconocido antes de empezar a utilizar Internet por sí mismo. Datos como el nombre de la persona, su número de teléfono, la dirección de su casa y del colegio, los nombres de sus padres y hermanos, etc., forman parte de este tipo de información. Tienen que pedirte tu aprobación antes de contársela a nadie.

Ser superguay en la web

Puedes encontrar herramientas gratuitas que te ayuden a hablar de tecnología con tus hijos en Google's Be Internet Awesome. Utiliza los juegos para enseñar a tus hijos la seguridad en Internet y para entablar un diálogo abierto entre vosotros.

Establezca controles parentales eficaces

Cada niño procede de una familia diferente. Averigua qué tipo de controles parentales existen, configúralos y sé sincero con tu hijo al respecto. El uso de estos ajustes puede enseñar a tu hijo autocontrol en el uso de la pantalla. Esta función es especialmente útil para los padres que quieren proteger a sus hijos pequeños de información nociva en Internet. El uso de controles parentales no es una alternativa a la paternidad responsable. Establezca algunas normas básicas digitales con sus hijos, como celebrar comidas familiares sin dispositivos o informar de

cualquier cosa sospechosa o mala que encuentren en Internet a un adulto de su confianza (y prométales que mantendrán la calma y no se asustarán).

Conectarse juntos

Por fin, conecte a los niños para pasar un rato agradable en familia. Permítales que le enseñen sus juegos favoritos, sus vídeos preferidos o que le enseñen algo nuevo mientras está conectado. Es algo estupendo, y tus hijos lo agradecerán. Al fin y al cabo, lo que realmente quieren y necesitan es una conexión estable contigo.

Ciberacoso

Según una encuesta de Unicef, uno de cada tres jóvenes de entre 13 y 24 años de 30 países ha sufrido acoso en línea². Los jóvenes de hoy son más vulnerables que nunca al ciberacoso debido al uso generalizado de la tecnología.

A pesar de que los ciberacosadores pueden permanecer en el anonimato tras las pantallas de Internet y las identidades inventadas, los padres pueden intervenir para poner fin a este comportamiento. Lo primero que deben hacer los padres es informarse. Una vez que conozcan bien el concepto de ciberacoso, estarán mejor preparados para intervenir, denunciar y prevenir este tipo de incidentes.

¿Qué es el ciberacoso?

El Cyberbullying Research Center define el ciberacoso como "el daño intencionado y repetido infligido mediante el uso de ordenadores, teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos".³ El blanco de estas conversaciones suele acabar sintiéndose avergonzado y abochornado. Actúan con malicia y persistencia, haciendo sentir a sus víctimas que no tienen dónde esconderse.

² <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>

³ <https://cyberbullying.org/what-is-cyberbullying>



Características del ciberacoso

Hay signos reveladores del ciberacoso que pueden ayudar a los padres a determinar si su hijo es víctima. Se necesitan los siguientes elementos para que un intercambio digital se clasifique como ciberacoso:

- **Intencionado:** Diseñado para causar angustia; las acciones de ciberacoso están motivadas por la malicia.
- **Repetida:** Consiste en varios casos de conducta intimidatoria, y este comportamiento se repite una y otra vez.
- **Perjudicial:** La víctima sufre daños a causa de las acciones del acosador.
- **Ocurre en un dispositivo:** el ciberacoso ocurre en teléfonos móviles, ordenadores, videoconsolas u otros dispositivos electrónicos.

Las relaciones entre los ciberacosadores y sus víctimas no son saludables. El abuso en línea sigue un patrón predecible a lo largo del tiempo, y es crucial que le pongamos fin lo antes posible.

¿Cuándo y dónde se sufre más ciberacoso?

El ciberacoso es un tipo de acoso que tiene lugar a través de Internet y otros dispositivos tecnológicos. Las víctimas del ciberacoso corren el riesgo de ser atacadas cada vez que utilizan su teléfono o una red social. Con frecuencia, las siguientes acciones constituyen ciberacoso:

- En el ámbito de las redes sociales
- A través del teléfono móvil
- Aplicaciones para comunicarse en línea
- Foros y comunidades en línea
- A través del correo electrónico mientras juega a un videojuego
- Retransmisiones de vídeo en directo

Antes, los ciberacosadores tenían una capacidad limitada para perseguir o acosar a sus víctimas. Nadie se lleva un ojo morado o un labio ensangrentado por ciberacoso. Sin embargo, no es la única distinción entre el ciberacoso y el tipo más común de acoso que se produce en persona.

La diferencia entre el acoso en línea y el acoso en persona

Un estudio del PEW Research Center afirma que, cuando llegan a la adolescencia, el 45% de los niños están en línea casi constantemente⁴. Como consecuencia, los ciberacosadores tendrán más posibilidades de acosar a sus víctimas. Al carecer de algunas de las limitaciones que rigen el acoso convencional, el ciberacoso puede ser implacable y más difícil de detener que su homólogo fuera de línea.

Hay algunas diferencias clave entre el ciberacoso y las formas más convencionales de acoso:

- Puede tener lugar sin conocer físicamente a alguien.
- Esto puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar (incluso en la propia casa de un niño, en su propio aparato) y a cualquier persona.
- Debido al anonimato del contacto del acosador, el acoso suele pasarse por alto y no abordarse.
- Los vídeos o fotografías subidos a Internet tienen el potencial de atraer la atención de todo el mundo.
- Ciberacoso Cualquier cosa que se publique en Internet permanecerá ahí para siempre.
- La reputación del ciberacosador queda dañada junto con la de todos los demás.

⁴ <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>



No sólo eso, sino que cualquiera es vulnerable al ciberacoso. Una vez que eliminas las barreras de la distancia, cualquiera puede ser un blanco fácil.



Cómo reconocer si su hijo sufre ciberacoso

Según Security.org, el 44% de los usuarios de Internet ha sufrido alguna forma de acoso en línea.⁵ El ciberacoso es un tipo de acoso en línea que puede tener repercusiones devastadoras para sus víctimas si se permite que continúe durante un periodo prolongado de tiempo. A los niños y adolescentes puede resultarles difícil contar a un adulto que han sido víctimas de ciberacoso. Pueden sentirse avergonzados o temer perder el acceso a tecnologías como el teléfono o Internet. Aunque cada niño o adolescente afectado por el ciberacoso puede reaccionar de forma diferente, es seguro decir que quienes han sido acosados en línea han sentido angustia. Todos los padres deben vigilar de cerca a sus hijos por si algo sale mal.

Señales frecuentes de ciberacoso

- Hambre inusual o ansias de comer - cambios en el apetito
- Cambios en los hábitos de uso de Internet (pasar más o menos tiempo en línea, comportarse de forma silenciosa o reservada con respecto a las actividades, cerrar u ocultar sus dispositivos a los padres).
- El estrés y las preocupaciones pueden alterar su rutina normal de sueño
- Inestabilidad del estado de ánimo, incluyendo tristeza y depresión

⁵ <https://www.security.org/resources/cyberbullying-facts-statistics/>

- Evitación de la escuela por miedo a los acosadores o vergüenza por la actividad en Internet
- Pasar menos tiempo con los seres queridos o evitarlos
- Estrés, ansiedad o tristeza que provocan una disminución del rendimiento académico o de la participación en actividades extraescolares.
- Malestar físico, por ejemplo, dolor de cabeza o de estómago como consecuencia del estrés.

Los cambios repentinos de humor pueden alertar a los padres de posibles problemas con sus hijos. Cuanto antes reconozcan los padres las señales de alarma, antes podrán tomar medidas para atajar el problema.

¿Cuándo las burlas se convierten en acoso?

A veces es difícil saber si algo es ciberacoso. El ciberacoso puede desarrollarse a partir de una conexión que comienza con una burla entre dos niños. En el contexto del juego, las burlas pueden facilitar el vínculo social y la aceptación de críticas constructivas entre los niños.

Sin embargo, las burlas se convierten en acoso cuando se hacen con frecuencia con la intención de hacer daño a otra persona. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a evaluar si tu hijo está siendo objeto de (ciber)acoso o de una simple burla:

¿Eres amigo de los niños que se burlan de ti?

¿Sabes aceptar una broma?

¿Cuál es tu respuesta cuando se burlan de ti?

¿Te escucharían si les aconsejaras que dejaran de ser tan burlones?

¿Les ves disculpándose si les dices que han herido tus sentimientos?

Si su hijo dice "no" o se muestra inseguro, tal vez quiera indagar más sobre las experiencias.

Así podrás determinar si se trata de una burla inofensiva o de un acoso más grave.

Obstáculos a los que se enfrentan los padres ante el ciberacoso

Comprender si su hijo sufre ciberacoso es el primer paso para proporcionarle un tratamiento eficaz. El segundo es cómo solucionarlo. A los padres bienintencionados puede resultarles difícil abordar el ciberacoso debido a la compleja naturaleza del problema.

Para empezar, enfrentarse al acosador puede ser todo un reto. En Internet, los agresores suelen permanecer anónimos o fuera de la vista.

En segundo lugar, a menudo no está claro quién es responsable de abordar el problema del ciberacoso entre los niños y en qué medida. Tampoco es evidente quién es responsable de abordar el uso inadecuado de la tecnología.

A muchos padres les preocupa no tener tiempo para aprender a utilizar los aparatos modernos o incluso para familiarizarse con los conceptos básicos. El personal escolar a veces se siente inseguro sobre cómo y cuándo actuar cuando la seguridad de los alumnos está en peligro en entornos no académicos. Sólo si hay pruebas de un acto delictivo intervendrán las fuerzas del orden.

La dificultad de estas tareas es real. Sin embargo, los padres pueden frenar el acoso y evitar nuevas agresiones buscando soluciones con su hijo o adolescente (y a veces con otros padres, profesores o autoridades escolares si es necesario).

¿Qué hacer si su hijo sufre ciberacoso?

Según algunos estudios, alrededor del 20% de los niños de entre 12 y 18 años han sufrido acoso en la escuela. Como padre, a menudo es su responsabilidad ocuparse de cualquier problema que le surja a su hijo cuando utiliza Internet. Si su hijo realiza actividades inapropiadas en la red, no puede confiar en que el colegio o los demás padres intervengan, sobre todo al principio.

Iniciar inmediatamente medidas de resolución de conflictos.

Si sospechas que tu hijo está sufriendo ciberacoso, puedes hacer lo siguiente:

1. Hable con su hijo

El primer paso para acabar con el ciberacoso es mantener una conversación sensata con tu hijo. Si estás enfadado, no es el mejor momento para mantener una conversación con tu hijo; espera a que te hayas calmado y puedas analizar el problema racionalmente. A continuación, inicie un diálogo con su hijo que sea alentador y reconfortante.

He aquí algunas sugerencias sobre cómo abordar el tema del ciberacoso con su hijo:

- Ayude a su hijo o adolescente a darse cuenta de que no ha hecho nada malo.
- Pueden sentirse orgullosos de sus diversos logros.
- Incluye a tu hijo en la búsqueda de una solución.
- Comparte tus planes con ellos y hazles saber qué pueden hacer para ayudar. De este modo, no se quedarán pensando si han hecho algo mal o sintiéndose solos.
- Pueden aprender de tu ejemplo cómo manejar el ciberacoso en el futuro sabiendo con quién hablar, qué sitios evitar y cómo ajustar su configuración de privacidad.

- Insiste en que vengarse de un acosador no es una buena idea. Podría empeorar las cosas para todos los implicados.

2. Guardar pruebas

Guarda cualquier prueba del ciberacoso que tú o tu hijo hayáis sufrido antes de borrar el material. Esto puede ser útil en el futuro, sobre todo si el acoso continúa.

Asegúrate de guardar todas las comunicaciones, fotos o vídeos que puedas haciendo capturas de pantalla.

Luego puedes imprimirlos o guardarlos en un lugar seguro de tu ordenador por si el acoso se te va de las manos y tienen que intervenir las autoridades.

Es imprescindible guardar estos documentos en un lugar seguro. No debe arriesgarse a perderlos por falta de una copia de seguridad. También debe restringir el acceso a ellos por el daño potencial que pueden causar a su hijo.

3. Ignorar y bloquear al acosador

No hay que retrasar la adopción de medidas contra el ciberacoso por falta de conocimientos técnicos. Realizar ajustes instantáneos en los dispositivos de tu hijo es sencillo.

La primera medida que puedes tomar para proteger a tu hijo del ciberacoso es bloquear los contactos del acosador. Los controles parentales integrados en las aplicaciones pueden impedir que los ciberacosadores se pongan en contacto con su hijo aunque permanezcan en el anonimato. Deberías pensar en eliminar el material potencialmente peligroso de las aplicaciones y dispositivos de tu hijo una vez que se haya almacenado o grabado como prueba (si es necesario). Bloquear al ciberacosador y denunciarlo al colegio es la mejor opción si se trata de un compañero de clase.

4. Establezca la configuración de privacidad y los controles parentales adecuados

Usted puede hacer algo más que simplemente prohibir a un acosador el acceso a las cuentas en línea de su hijo echando un vistazo de cerca a su configuración de privacidad. La privacidad y la seguridad en línea de su hijo pueden mejorar si utiliza estas opciones junto con el control parental y el software de seguridad familiar.

Estas son algunas pautas útiles para mejorar la configuración de privacidad en las redes sociales:

-  [Cambiar la configuración de privacidad en Facebook](#)
-  [Cambiar la configuración de privacidad en Instagram](#)



- [!\[\]\(9dc83d3dec8202c8ba6e40262b03f72c_img.jpg\) Cambiar la configuración de privacidad en Snapchat](#)
- [!\[\]\(5d2f1852e6103df92d56b0d591f46ea5_img.jpg\) Cambiar la configuración de privacidad en YouTube](#)
- [!\[\]\(7378aa0ad8cb8755d3f265cede40e2b1_img.jpg\) Cambiar la configuración de privacidad en WhatsApp](#)

Además de estas opciones de privacidad, quizá quieras pensar en instalar un software de control parental. La edad de tu hijo debe guiarte a la hora de implantar el control parental. En el caso de los adolescentes, puede bastar con un control manual puntual. Una aplicación de seguridad familiar puede ser útil si desea supervisar más de cerca la actividad de su hijo en Internet y aplicar restricciones parentales más estrictas. Puede prevenir el ciberacoso bloqueando sitios inapropiados, filtrando información inadecuada y vigilando las actividades en línea de su hijo mediante un software de control parental. Para los niños más pequeños, ésta puede ser una gran opción.

Tomar precauciones para garantizar tu intimidad y la de los demás nunca es una forma de castigo. Tranquilícese sabiendo que su hijo estará seguro en su presencia. Además, sea franco con su hijo sobre lo que puede observar de su actividad en Internet. Procure que se sientan seguros y no vigilados.



5. 5. Sistema de apoyo

Las estadísticas sobre ciberacoso muestran que más de la mitad (57%) de los casos de acoso cesan cuando interviene un compañero.⁶ La presencia de un sistema de apoyo sólido puede intimidar a los acosadores.

Los compañeros pueden documentar el incidente, denunciar las faltas y proporcionar apoyo emocional. En este punto, tu hijo necesitará establecer confianza con sus compañeros y tener oportunidades para iniciar amistades. De forma activa, puedes ponerte en contacto con los padres de los amigos de tu hijo y organizar alguna salida agradable, o de forma pasiva, puedes animar a tu hijo a que se ponga en contacto por su cuenta y hable libremente de sus amistades.

6. 6. Gestión del estrés

Ser objeto de ciberacoso puede ser una experiencia muy dura. Involucre a su hijo o adolescente en actividades que le produzcan placer, como ir a un parque, montar en bicicleta, practicar yoga o hacer deporte. Se liberan endorfinas, aumenta la autoestima, disminuye la tristeza y se recuerda a los jóvenes que la vida es algo más que lo que ocurre en Internet cuando participan en este tipo de actividades.

7. Informar sobre actividades de ciberacoso

Puede ser necesario presentar una denuncia, dependiendo de la naturaleza del incidente. Dependiendo de la ubicación del acoso y de la identidad del acosador, puede ser necesario informar a diversas autoridades sobre el ciberacoso (un compañero de clase o un desconocido en línea).

Puede ser necesario denunciar el ciberacoso a cualquiera de las siguientes organizaciones:

- Escuela - Habla con el director de la escuela de tu hijo si sospechas de ciberacoso por parte de niños que ya conocen. Esto les permitirá contribuir a solucionar el problema y prestar ayuda. En los dispositivos proporcionados por el colegio, el director de informática puede implantar más capas de protección. Las consecuencias del acoso escolar pueden ser explicadas por la dirección del centro. Programas como PTA Linked pueden ayudar a padres y profesores a conectarse con la seguridad digital mediante conversaciones, información y herramientas si los educadores no tienen claro qué medidas tomar con los alumnos.

⁶ <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-bullying>

- Otros padres - Si conoce la identidad del acosador, usted y los otros padres pueden colaborar en la elaboración de una estrategia para hacer frente a la situación y comprobar periódicamente cómo van las cosas.
- Redes sociales - Las aplicaciones para plataformas de redes sociales permiten a padres e hijos presentar denuncias de ciberacoso directamente desde la plataforma, independientemente de que conozcan o no al ciberacosador.
- Policía y autoridades - Si crees que la seguridad de tu hijo está en peligro, debes informar a la policía.

¿Qué hacer si su hijo acosa cibernéticamente a otros?

La mejor manera de manejar la situación es mantener la calma y actuar con rapidez si se da cuenta de que su hijo está sufriendo ciberacoso. Reaccionar con rapidez y eficacia puede reducir la gravedad de la situación y proteger tanto a la víctima como a su hijo.

En caso de que tu hijo sufra ciberacoso, aquí tienes algunos consejos útiles sobre cómo debes reaccionar:

1. Mantener la calma y la mente clara

En la medida de lo posible, abstente de juzgar a tu hijo. Pueden actuar de forma irracional o mostrarse menos cooperativos si creen que se les está evaluando injustamente. Antes de hablar con tu hijo, asegúrate de que estás bien de la cabeza. Tómate un respiro antes de lanzarte a una discusión que no servirá para nada. La charla debe servir para salvar las distancias y llegar a una solución de mutuo acuerdo.

2. Recopilar información sobre la situación

Deje que su hijo o adolescente le hable de ello si quiere. Imagínese las cosas desde su punto de vista. Tal vez estén proyectando su propio dolor y ansiedad en los demás después de haber sufrido ellos mismos una lesión. Es posible que se sientan presionados por sus compañeros o que no sean conscientes de los indicadores sociales que indican cuándo es suficiente. Detener los comportamientos de acoso será más fácil si puedes identificar y abordar sus causas subyacentes.

Puedes saber más sobre lo que está pasando haciendo preguntas como:

¿Cómo empezó el ciberacoso?

¿Cuánto tiempo llevan así las cosas?



¿Quién está siendo acosado en Internet y quién más lo está haciendo?

¿Qué le ha pasado a la víctima, y puede mostrármelo?

Es muy probable que no obtengas respuestas directas al principio o nunca. En este caso, deberías pensar con quién sale, qué le molesta o qué cosas estresantes le han ocurrido recientemente. Esto podría dar una idea de lo que estaba ocurriendo con el ciberacoso.

3. Detener el acoso en línea

La mejor manera de poner fin al acoso variará en función de factores como la gravedad del acoso, la edad del acosador y de la víctima, y la adecuación a la edad de las repercusiones.

Puedes poner fin al ciberacoso de tu hijo tomando estas cinco medidas:

- Habla con tu hijo sobre los peligros del ciberacoso.
- Que la conducta de alguien sea incorrecta no le convierte en un matón.
- Tienen la capacidad de rectificar sus errores y elegir sabiamente en el futuro.
- Exponer las consecuencias negativas que puede tener el ciberacoso.
- Puede compartir una historia personal o un artículo de prensa que haya encontrado en Internet.

Aumente la seguridad y la privacidad reforzando las restricciones. Vigila las actividades de tus hijos en Internet para poner fin a cualquier tipo de acoso. Una forma de conseguirlo es llevar un registro de las contraseñas de tus hijos y comprobar sus cuentas con frecuencia; otra es instalar un programa de seguridad familiar que pueda supervisar su comportamiento en línea. Por desgracia, los jóvenes de hoy son más hábiles en el uso de la tecnología de lo que lo eran sus padres a la misma edad, y pueden borrar fácilmente sus publicaciones y alterar la configuración de sus cuentas.

Es posible que el software de control parental sea más eficaz para vigilar su comportamiento en Internet.

Averigua qué ocurrirá a continuación. La gravedad de sus acciones determinará el castigo que impongas. Puede incluir la retirada del acceso al dispositivo móvil del usuario o a una determinada aplicación. La conducta de tu hijo tiene que volver a ser respetuosa antes de que vuelvas a sacar el tema.

Si la víctima es un compañero, debe informar a los administradores de la escuela para que el acoso pueda ser abordado en el campus. Como medida adicional, informe y elimine todos y cada uno de los mensajes, imágenes y publicaciones relacionados con el ciberacoso de todas y cada una de las plataformas.

Al denunciar, te aseguras de que ningún otro niño sea víctima y enseñas a tu hijo que las redes sociales se toman el acoso muy en serio.

Mantén la vigilancia y los controles periódicos. No hay dos niños iguales.

El acoso puede detenerse permanentemente si se abordan sus causas subyacentes. Puede ser necesario tomar otras medidas en circunstancias más complejas. Puedes hablar con un terapeuta, el director o un defensor contra el acoso para limitar aún más el uso de dispositivos electrónicos.

4. Inspirar empatía y tolerancia

Los niños cometen errores todo el tiempo, de este modo crecen e interactúan con el mundo que les rodea. No obstante, su hijo debe comprender la gravedad del acoso. No siempre es eficaz frenar el hábito limitando la actividad en línea o el acceso a las redes sociales.

Los niños pueden necesitar resolver problemas por sí mismos. Ponerles en un entorno novedoso que fomente la empatía y ponga a prueba sus creencias o hábitos es un método estupendo para lograrlo.

He aquí algunas sugerencias para enseñar a tu hijo a ser más empático:

- Déles ejemplos de los daños que ha causado el ciberacoso. Los reportajes periodísticos, como ya se ha dicho, pueden ser útiles.
- Coloque a su hijo o adolescente en escenarios novedosos que puedan fomentar el desarrollo de la empatía. Considere oportunidades de voluntariado, viajes misioneros, iniciativas de servicio comunitario y otras iniciativas que demuestren puntos de vista originales. Esto fomentará el concepto de que cada persona tiene sus propios retos y bagajes.
- Acuda a un terapeuta familiar o infantil que pueda ofrecerle un punto de vista cualificado e imparcial sobre las tendencias acosadoras de su hijo en Internet.

Cómo pueden ayudar los padres a prevenir el ciberacoso

A menudo, cuando los padres se enteran del problema, el ciberacoso ya ha causado daños. Tomar medidas para evitar el ciberacoso antes de que empiece es la mejor manera de garantizar la seguridad de su hijo en Internet:

1. Anime a su hijo a desarrollar la resiliencia online y offline



Inevitablemente, todos recibiremos un trato duro o dañino. Si tu hijo tiene confianza en sí mismo y es capaz de ignorar los comentarios hirientes, a los acosadores les costará mucho doblegarle. Esto pone de relieve la necesidad de desarrollar la resiliencia. He aquí algunas sugerencias para fomentarla:

- Dé un ejemplo positivo - Muéstrele al mundo cómo hacer las cosas bien. Demuéstrele a tu hijo cómo enfrentarse a las críticas ignorándolas, respondiendo con educación o comentándolas con un adulto de confianza. Demuéstrele a su hijo que está bien sentirse deprimido por las cosas crueles que otras personas le han dicho o hecho, pero que eso no significa que tengan ningún valor. Además, permítete ser vulnerable. Si cometes un error, reconócelo en lugar de intentar encubrirlo.
- La ficción puede ser un gran recurso para enseñar a resolver problemas, sobre todo a los niños más pequeños. Las historias que le gustan a su hijo pueden servirle para ilustrar cómo los héroes se imponen a la adversidad.
- Ayúdales a desarrollar un lema de autoafirmación, que puedan repetirse diariamente frente al espejo del baño: Por ejemplo: "Soy poderosa"; "Soy amable, inteligente y una firme defensora de la justicia".
- Pruebe a practicar yoga o meditación en grupo: la ansiedad de su hijo puede disminuir a medida que su sentido de la autoestima y su capacidad de perseverar se vean reforzados por la adquisición de estas habilidades.

2. Presente a su hijo casos reales de ciberacoso

Es posible que enseñar empatía a alguien le ayude a dejar de sufrir ciberacoso, pero también podría evitar que empezara a sufrirlo. El tema del ciberacoso y del acoso en línea aparece a menudo en los medios de comunicación. Aprovecha la próxima vez que oigas o leas una historia similar para mantener una conversación con tu hijo sobre los efectos negativos del ciberacoso.

3. Conecta con ellos y participa en sus pasatiempos en línea

Compartir información es esencial. Mantén una comunicación constante con tu hijo para que ambos sepáis lo que está pasando. Puede interrogarles sobre los sitios web que frecuentan, la gente con la que chatean y los jugadores con los que salen. Para entender mejor la pasión de su hijo y cómo funciona, puede incluso intentar jugar al juego con él. Asegúrese de ser consciente de los peligros que Reddit y otros sitios similares no regulados entrañan para sus hijos.



Si muestra verdadera curiosidad por la vida de su hijo sin juzgarlo, es más probable que se sienta seguro confiándole cualquier problema que pueda tener. Pueden confiar en usted si les preocupa ser acosados o convertirse en acosadores en línea debido a problemas en la escuela o en casa.



Referencias y bibliografía

Angel L. Harris, Keith Robinson; RSF: The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences, vol. 2, n.º 5, The Coleman Report and Educational Inequality Fifty Years Later (septiembre de 2016), pp. 186-201.

Benjamin, 1993; Ceka & Murati, 2016; Emerson et al., 2012

Mapp y Handerson, 2002

Padres y cuidadores - UK Safer Internet Centre. (sin fecha). UK Safer Internet Centre. Obtenido el 1 de febrero de 2023, del sitio Web: <https://saferinternet.org.uk/guide-and-resource/parents-and-carers>.

Guía para padres sobre la seguridad en Internet. (sin fecha). Fatherly. Obtenido el 1 de febrero de 2023, del sitio Web: <https://www.fatherly.com/parents-internet-safety-guide>.

Kochan, M. (2021, 30 de agosto). Guía para padres sobre el ciberacoso - ConnectSafely. ConnectSafely. Obtenido el 1 de febrero de 2023, del sitio Web: <https://www.connectsafely.org/cyberbullying/>.

En sus propias palabras - La vida digital de los escolares | Internet Matters. (sin fecha). Internet Matters. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.internetmatters.org/about-us/in-their-own-words-2019-cybersurvey-research-report/>.

Encuesta de UNICEF: Más de un tercio de los jóvenes de 30 países declaran haber sido víctimas de acoso en línea. (2023, 16 de enero). Encuesta de UNICEF: Más de un tercio de los jóvenes de 30 países declaran haber sido víctimas de acoso en línea. Obtenido el 31 de enero de 2023, del sitio Web: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>.

Center, C. R., & Research Center, B. C. (2015, 5 de enero). ¿Qué es el ciberacoso? Centro de Investigación sobre el Ciberacoso. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://cyberbullying.org/what-is-cyberbullying>

Atske, S. (2022, 10 de agosto). Teens, Social Media and Technology 2022. Centro de Investigación Pew: Internet, Science & Tech. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.

Ciberacoso: Veinte estadísticas cruciales para 2023 | Security.org. (sin fecha). Security.org. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.security.org/resources/cyberbullying-facts-statistics/>



Troutner, A. (2021, 22 de septiembre). Guía para padres para detener y prevenir el ciberacoso. VPNOverview.com. Obtenido el 1 de febrero de 2023, del sitio Web: <https://vpnoverview.com/internet-safety/kids-online/cyberbullying/>.