

WWW | GUÍA DESCONEXIÓN



ÍNDICE



Adicción digital



Enfermedades tecnológicas



¿Qué es la Ley Olimpia?



Lectura en números



Violencia escolar



Síndrome del Túnel Carpiano



¿Cómo desconectarte?



Teléfono al volante



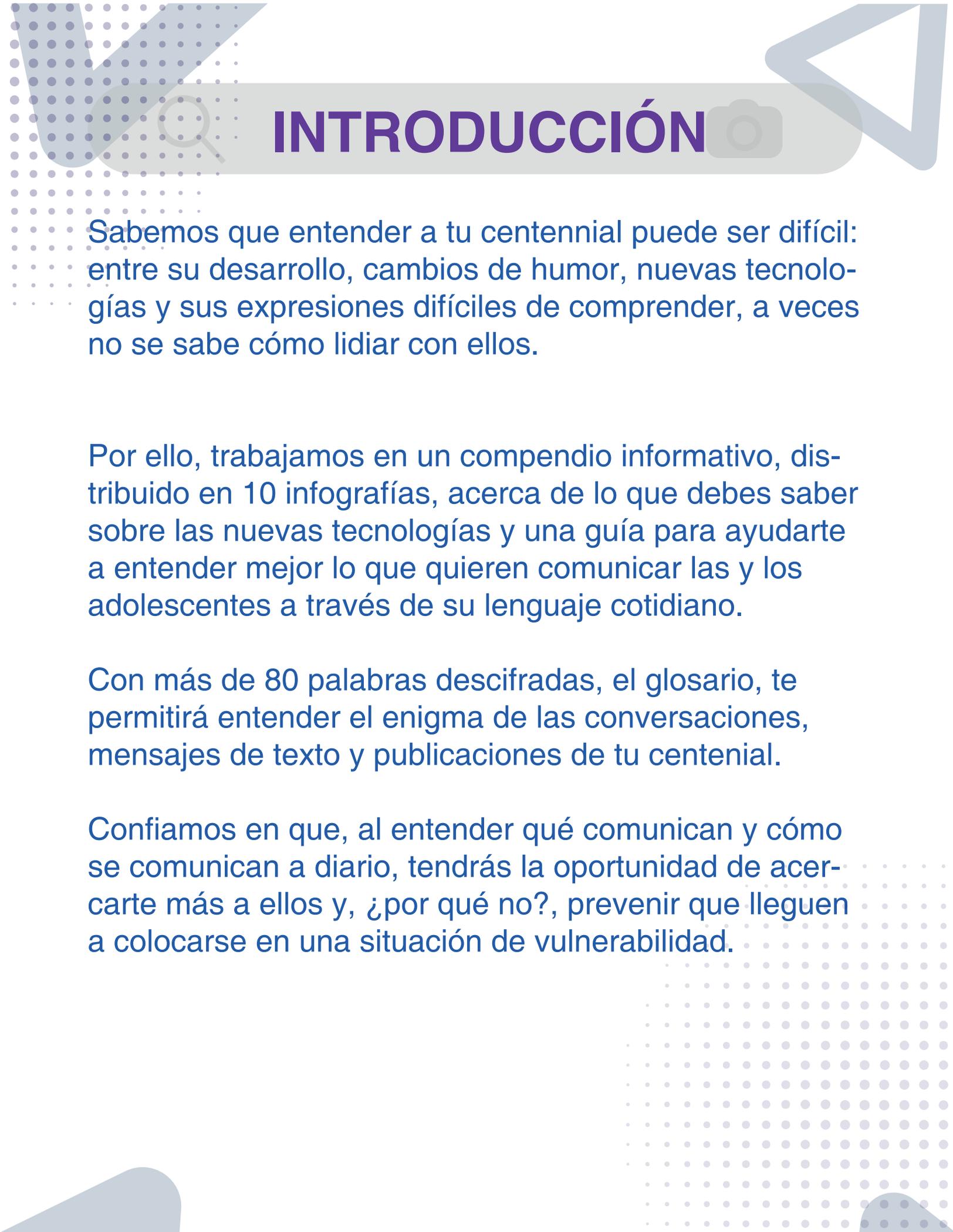
Amor digital



Chupón digital



Glosario para entender a tu Centennial



INTRODUCCIÓN

Sabemos que entender a tu centennial puede ser difícil: entre su desarrollo, cambios de humor, nuevas tecnologías y sus expresiones difíciles de comprender, a veces no se sabe cómo lidiar con ellos.

Por ello, trabajamos en un compendio informativo, distribuido en 10 infografías, acerca de lo que debes saber sobre las nuevas tecnologías y una guía para ayudarte a entender mejor lo que quieren comunicar las y los adolescentes a través de su lenguaje cotidiano.

Con más de 80 palabras descifradas, el glosario, te permitirá entender el enigma de las conversaciones, mensajes de texto y publicaciones de tu centennial.

Confiamos en que, al entender qué comunican y cómo se comunican a diario, tendrás la oportunidad de acercarte más a ellos y, ¿por qué no?, prevenir que lleguen a colocarse en una situación de vulnerabilidad.

1

Adicción digital



Actividades sustitutas

Desconectarse de los dispositivos tecnológicos un par de horas al día o algunos días por semana puede traer beneficios físicos y mentales. Aquí te presentamos algunas actividades para sustituir el uso de tecnologías y consejos para lograrlo.



Identifica el tiempo que utilizas tus dispositivos

La mayoría de los dispositivos tecnológicos cuentan con aplicaciones que permiten conocer el tiempo de uso de los mismos; identificándolo y proponte reducir estos



Desactiva notificaciones

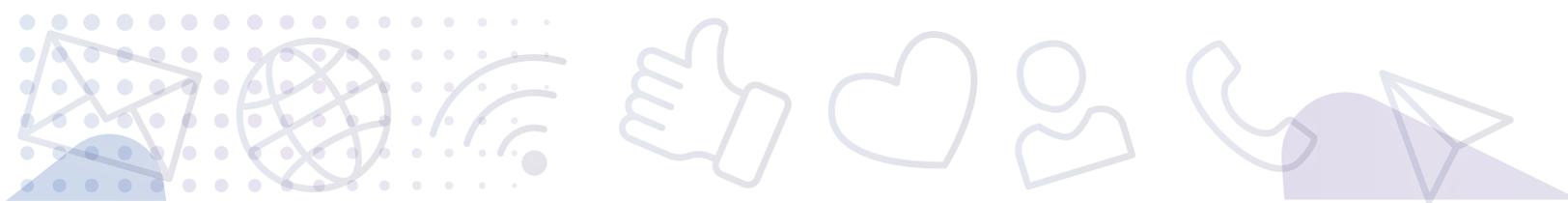


Atender el móvil cada vez que suena puede ser determinante para no soltarlo en todo el día. Silencia las notificaciones y establece momentos del día para atenderlos



Retoma tus actividades favoritas

¿Qué te gusta hacer? ¿A dónde te gusta ir? ¿Con quién te gusta estar? tus actividades favoritas, no solo te dará un descanso de la tecnología, sino que mejorará diversos aspectos de tu vida.



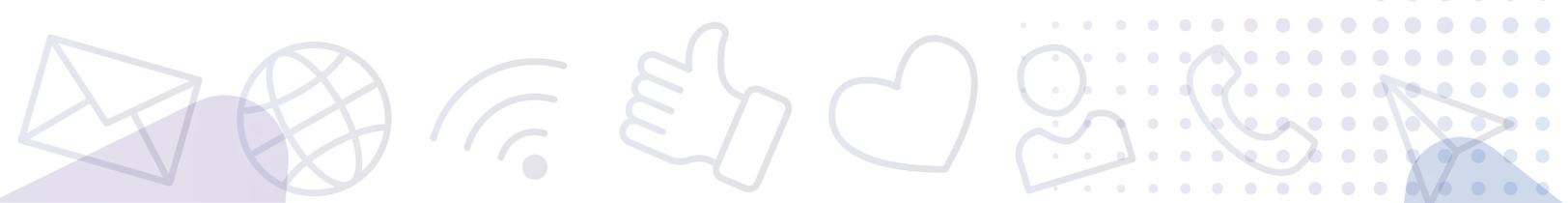


Conecta de nuevo con los tuyos

Dedica tiempo a la familia y seres queridos, platica con tus hijas e hijos y refuerza la comunicación familiar.



Y tú, ¿qué dejas de hacer al utilizar dispositivos móviles?



2 Enfermedades tecnológicas



El uso excesivo o incorrecto de los muchos gadgets que empleamos a lo largo del día, como relojes inteligentes, smartphones y tablets ha sido causa y detonante para la aparición de diversas patologías físicas. Estas son algunas de ellas:



Tensión ocular y síndrome visual informático

Suelen sufrir aquellas personas que pasan muchas horas frente a una pantalla, tanto del smartphone como de la tableta o la PC y que causa enrojecimiento de los ojos, visión borrosa, sequedad, mareos, etc.



Problemas músculo-esqueléticos



Las tendinitis, fruto de un uso abusivo del mando de la consola o el manejo del móvil, causan problemas a las articulaciones. Muñeca, dedo pulgar y antebrazo, suelen ser los más afectados.



Lesiones y molestias relacionadas con la postura

La adopción de posturas poco naturales y forzadas ocasiona problemas en articulaciones, músculos y columna vertebral.



Síndrome del túnel carpiano

Ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o atrapa a nivel de la muñeca. Los tendones y ligamentos se resisten y pueden provocar entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada.



Y tú ¿cuánto tiempo utilizas dispositivos tecnológicos al día ?

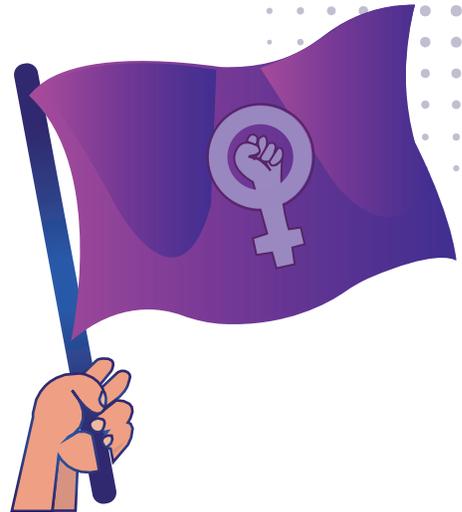
Fuente: Secretaría de Comunicaciones y Transportes.



3 ¿Qué es la Ley Olimpia?



Es una iniciativa de reformas legislativas al Código Penal y a La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en las que se incluye a la violencia digital como un delito; esta acción se basa en la difusión, reproducción, exhibición, comercialización, intercambio de contenido sexual a través de los medios digitales, sin consentimiento.



Se conoce de esta manera, gracias a su impulsora, la activista Olimpia Corral Melo, quien, después de ser víctima de la difusión de un video íntimo sin su consentimiento, se ha dedicado a promover proyectos que regulan la violencia digital en los congresos estatales.



En los últimos tres años se abrieron dos mil 143 carpetas de investigación por la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento en 18 estados del país.





Hasta el momento, 28 entidades son las que norman en este sentido.



La “Ley Olimpia” contempla sanciones de tres a seis años de prisión para quienes realicen estas acciones y multas que van de 500 a 1,000 unidades de Medida y Actualización (UMA). En 2021, la UMA tenía un valor de 89.62 pesos diarios.



Si fuiste víctima de violencia digital, denuncia en el Ministerio Público de tu localidad.

Fuente: Gobierno de México.



4

Lectura en números



A pesar de ser un hábito sumamente provechoso, la lectura no es una actividad popular entre los mexicanos. Te compartimos algunas cifras al respecto:



México ocupa el lugar 107 de 108 países con hábito de lectura

Los países con más lectores en el mundo son India, Tailandia, China y Filipinas.



La población lectora mexicana decrece cada año, pasando de 9.2% en 2016 a 7.1% en 2021.



De este porcentaje, sólo el 3.8% lee por gusto o entretenimiento.



El 90% de los niños y jóvenes mexicanos leen sólo a través de pantallas, como tabletas y teléfonos móviles.

El principal contenido que lee la juventud en nuestro país proviene de las redes sociales.



La población lectora de libros en formato digital incrementó de 7.3% a 12.3% en los últimos cinco años.

Fuente: INEGI, UNESCO.



5

Violencia escolar



La violencia en la escuela se ha convertido en un fenómeno cotidiano dentro de las aulas físicas y virtuales.

Conoce algunos de los tipos más comunes y orienta a tus hijas e hijos.



Verbal

Insultos, palabras de desprecio, injurias, apodos, etcétera.



Psicológica

Humillación, ataques a la identidad de la persona, amenazas, chantajes, extorsión.



Relacional

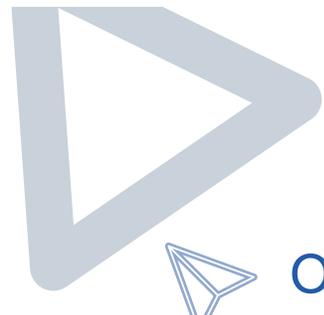
Aislamiento, rechazo, indiferencia, involucramiento de la víctima en chismes o en acciones de desprestigio social.



Material

Sobre las propiedades de los otros: robo y maltrato u ocultación de mochilas, calculadoras, celulares, tarea.



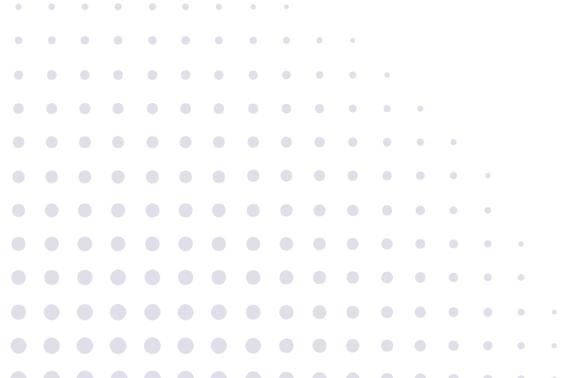


On Line

El maltrato se realiza a través de las tecnologías de la información y la comunicación.



Y tú, ¿conoces a alguien que ejerza o sea víctima de violencia escolar?



Fuente: INEGI, "El cuerpo como campo de batalla".



6 Síndrome del Túnel Carpiano



El uso prolongado de tecnologías como la computadora y el teléfono celular, ha ocasionado que personas cada vez más jóvenes padezcan este síndrome causado por la presión en el nervio mediano de las manos y las muñecas.



Los síntomas principales son dolor, debilidad y torpeza en las manos y los brazos, con hormigueo o entumecimiento.



Solía ser una afectación en mujeres de más de 50 años. Hoy, debido al uso de computadoras y teléfonos celulares, lo padecen con más frecuencia hombres y mujeres jóvenes.



La Secretaría del Trabajo y Previsión Social señaló a este síndrome como una de las 73 nuevas enfermedades de origen laboral.



Los casos graves pueden requerir cirugía. Sin embargo, existen pacientes que, tras una o varias intervenciones quirúrgicas del túnel carpiano, vuelven a mostrar síntomas.

¡Lo mejor es prevenir! ¡Desconéctate!

Fuente: IMSS.



7

¿Cómo desconectarte?



Las nuevas formas de entretenimiento se han vuelto casi por completo digitales. Te compartimos algunos tips para lograr que tus hijas e hijos se desconecten un rato:



Observa

Saber cuánto tiempo dedican tus hijas e hijos al entretenimiento digital te ayudará a decidir cuánto deben reducir su uso.



Valora

Fomentar una cultura del esfuerzo en nuestra hijas e hijos permitirá que valoren más las cosas que tienen y les den un uso responsable.



Planea

Establece un calendario de actividades familiares en donde estén prohibidas las pantallas; por ejemplo: “viernes de juegos de mesa antes de ir a dormir”.



Y tú, ¿cómo te desconectas en familia?

Fuente: LRI. Katia Elena Cordero García.



8

Teléfono al volante



En México, 40% de los accidentes viales que se generan tienen que ver con distracciones, principalmente por el uso del teléfono celular. Te presentamos más datos al respecto de esta peligrosa actividad.



Usar el celular cuando se maneja eleva cuatro veces la posibilidad de sufrir un accidente de tránsito; es considerado más peligroso que ir ebrio al volante.



Las víctimas más frecuentes de accidentes automovilísticos por uso del celular son personas de entre 15 y 29 años de edad.



Tener una conversación telefónica o enviar un mensaje de texto, reduce el grado de atención en el tránsito; es como si el chofer superara la tasa de alcoholemia permitida.



Si un conductor se distrae 3 segundos, puede avanzar una distancia similar a una cancha de fútbol sin poner atención.

Y tú, ¿cómo te desconectas del teléfono para conducir?

Fuente: OMS, AMIS, ISSSTE, CAPUFE, Diario de la Verdad.



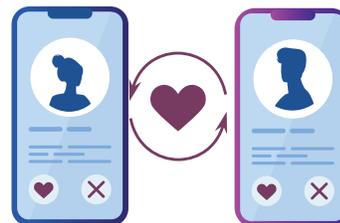
Amor digital



Las redes sociales y las páginas de internet especializadas en citas se han convertido en los espacios de coincidencia por excelencia entre algunas parejas.



Al menos 27.5% de la población cibernauta declaró tener instalada una app de citas en su dispositivo móvil.



27.3% de los usuarios utilizan apps de citas para encontrar pareja, 31.8% para conseguir encuentros de una noche y 40.9% para conocer personas.



Solo 12.7% de los usuarios de apps de citas logran conseguir una durante el primer mes de uso.



32.8% de los usuarios de apps de citas tienen entre 26 y 30 años.

Y tú, ¿has tenido un amor digital?

Fuente: Gobierno de México.





Es la necesidad de tener un equipo tecnológico a la mano para “tranquilizar” a nuestras hijas e hijos, sea un teléfono, un celular o una tablet. Conoce los riesgos de su uso desmedido en bebés, niñas y niños:



Salud mental

Desde rebajar la calidad del habla (evitando que puedan expresarse con coherencia) hasta en los contenidos de acción que puede confundir a los pequeños o crearles expectativas irreales.



Problemas sociales



Conductas desadaptativas, poco manejo de la frustración, falta de expresión y canalización de emociones, dificultad para la interacción y distorsión de las expectativas en el mundo real, entre otras.



Peligros físicos

Dolor de cabeza, malestar ocular, visión borrosa, dolor en articulaciones, espalda, encorvaday cuello tenso, entre otros.



Peligros afectivos



Muchos padres utilizan los dispositivos con sus hijos cuando están inquietos o aburridos; también como una compensación amorosa, dando un discurso de “no tengo tiempo para ti, pero te lo recompensó con esto”.

Y tus hijos, ¿usan chupón digital?

Fuente: Guía infantil.com



Glosario para entender a tu centennial

ABC: ❤️

Cuando se le alborota la hormona y significa Ando Bien Caliente o Cachondo.

BAE: 😊

En inglés es “Before anyone else” y lo usa cuando quiere decir, antes que nada.

Baneado: 😞 😞

“Estar baneado” es cuando le bloquean el acceso a alguien a su cuenta de Insta, Face, Uber o cualquier otro servicio, página web o videojuego.

Cancelado/a: 😐

Cuando algún famoso se pasó de drama o escándalo y ya no es interesante. También se usa como broma con otras personas o amigos.

CC: 😄 😄

Como Cuando. Este se usa mucho en videos de TikTok que muestran algo que llega a pasar.



Centennial: 😄

Así se llama a alguien de la generación Z, que nació entre 1996 y 2012; actualmente tienen entre siete y 22 años y son los hijos de la generación Millennial.

Cringe: 😬

Lo usa cuando algo no te gusta, es embarazoso o da pena ajena.

Crush: ❤️ 😘

Así le dice a su amor platónico, alguien que te gusta y a lo mejor ni lo ubica.

Es bien: 😊

Así puede decir “está bien”.

F: 😞 😞

Lo usa cuando se sientes triste o algo no sale como hubiera querido.

Facts: 😡

(“hechos”, en inglés). Para describir algo tal cual, que es así y que no puede ser de otra manera.



Fail: 😞 😞

Que tuvo un error, que algo falló.

Flop: 😭 😐

Que le da el bajón por un objeto, canción o disco que esperaba estuviera más pro. También puede ser su estado de ánimo, o sin comentarios.

Generar SHADE: 😡

Es lo que hacen los haters: tirar odio entre la gente.

Ghosting / Ghostear: 😭 ❤️

“Ghost” es fantasma en inglés. Cuando alguien te hace ghosting es que, literal, como fantasma desaparece de la noche a la mañana y le deja de hablar por WhatsApp o redes sociales, incluso si llevan un tiempo conversando.

GPI: 😊

Cuando sus amigos van a algún lugar sin él, donde le hubiera gustado ir y les dice “Gracias por invitar”.

Hater: 😡

Es “odiador” en inglés y es una persona que se la pasa criticando en redes sociales.



ICON: 🤪

Es una foto. Puede ser la de su perfil o una que suba para que la gente vote y tú pongas de estado del día.

ILY o I<3U o LuvU: ❤️ 😘

Es “I love you” en inglés, o sea, Te amo, te quiero. Se usa también para decirle a alguien que lo admira.

Literal o Real: 😏

Cuando está de acuerdo con alguien dice esto. También se usa en pregunta y significa “¿En serio?”. Incluso puede enfatizar lo que está diciendo.

LMAO o LOL: 😂 😂

Morir de risa ¡Literal!

LMK: 😬

(“Let me Know”, en inglés), significa déjame saber.

MD o DM: 😎

Lo usa para pedir que le manden un mensaje directo en redes sociales.



MMO: 🤪 😊

("massive multiplayer online", en inglés). Son los videojuegos online multijugador con los que puede interactuar con miles de personas al mismo tiempo.

Mood: 😐 😊

Es su estado de ánimo.

Msj o Msjs: 😊

Mensaje o mensajes.

NTC: 😂 😂

Puede usarse al final de una broma y significa "no te creas".

NTP: 😊 😎

No te preocupes.

ONLY LEGENDS: 😍

("sólo leyendas", en inglés). Comenzó a usarse para designar a los mejores jugadores de videojuegos y ahora se usa para reconocer o admirar a alguien por alguna acción.



OOTD: 😊 😎

(“Outfit of the day”, en inglés). Es el “Look del día”; qué estilo de ropa se lleva puesto.

Otaku: 😊

Persona muy aficionada al anime y al manga.

PLS: 😜

(“Please”, en inglés). Por favor.

Postureo: 😐 😊

Cuando hace algo para guardar las apariencias, generalmente para conseguir aprobación.

POV: 😊

(“Point of view”, en inglés). Con esta abreviación puede pedir o dar su punto de vista..

Pro: 😎 😍

Que algo es genial, increíble, fantástico.



Random: 😬 😊

Para los centennials todo es random. Significa aleatorio, pero también se puede usar para hablar de algo que no tiene sentido, es raro o para referirse a alguien que actúa de forma inesperada.

Redes sociales abreviadas: 😊

FB: Facebook; **IG:** Instagram **Tw:** Twitter; **WA:** WhatsApp, te escribo por WhatsApp; **YT:** Youtube.

Salseo: 😬 😘

Chismito del corazón o amistoso.

Shippear: 😍

Cuando dos personas o personajes de ficción, harían bonita pareja y los imaginas juntos.

Soft: 😭 😭

Cualquier cosa que lo ponga muy sensible.

Spoiler: 😬 😡

Es algo que hace referencia al final o desenlace de una película o serie, es decir se sabe en qué va a acabar.

