

# Seguridad en Internet a Casa

Ahora que tanto adultos y niños han recurrido a los recursos digitales para la escuela, el trabajo y la socialización, la seguridad en línea ahora es más importante que nunca.

Aquí hay cinco consejos para mantener a los niños más seguros en línea, adaptados para adaptarse al entorno actual "más seguro en casa".

## Consejo 1:

### Mantenga las reglas básicas



Aunque nuestros hábitos en línea han cambiado significativamente, todavía puedes establecer límites que funcionen para su familia y su horario. Involucrar a los niños en el establecimiento de estas reglas puede ayudarlos a cumplir con las pautas.

### Por ejemplo:

- Tareas de aprendizaje a distancia antes de las redes sociales o los juegos
- No hay dispositivos durante las comidas
- Al menos \_\_\_ minutos de actividades no electrónicas por día
- "Toque de queda digital": no hay dispositivos después de una hora determinada

## Consejo 2:

### Modifique cómo monitorea



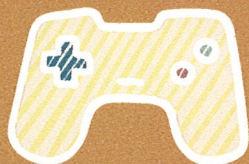
Incluyendo los más estrictos programas de monitoreo y bloqueadores de contenido no pueden garantizar que los niños estén totalmente protegidos en línea. Las mejores herramientas para mantener a los niños seguros son el tiempo, la atención y la conversación activa sobre los comportamientos digitales.

**Considere** configurar estaciones de trabajo para niños y adolescentes que brinden acceso visual rápido a las pantallas que los niños están usando para que los padres / cuidadores puedan registrarse fácilmente mientras el trabajo o en casa.



### Consejo 3:

## Interactuar con las plataformas



Aproveche este tiempo en casa y en línea para familiarizarse con las plataformas tecnológicas que su hijo le gusta usar. Teniendo un interés genuino en los juegos y plataformas que le gustan a su hijo lo ayudará a comprender mejor lo que hace su hijo en línea.

**Si estás** teletrabajando, considera tomando un descanso breve para unirse a su hijo para un partido en la consola de juegos, o reenviar una imagen o video divertido que has visto en una de las redes sociales que usa su hijo. Es una manera fácil de demostrar que usted está dispuesto y capaz de participar en la vida en línea de su hijo.

### Consejo 4:

## Hablar sobre el bienestar en línea



Chatea "en la vida real" con tus hijos. Con nuestras vidas sociales que se llevan a cabo totalmente en línea en estos días, es importante tener discusiones cara a cara acerca de cómo los niños y adolescentes están manteniendo relaciones saludables en línea, y darles la oportunidad de hablar también sobre cualquier cosa insalubre o incómoda que les pasa en línea.

**Mostrar** que usted está dispuesto a escuchar y responder con calma, aunque si lo que oyes te incomoda o le molesta.

### Consejo 5:

## No te lles la tecnología



Quitar el acceso a Internet porque un niño ha cometido un error en línea rara vez resuelve el problema, y quitar el acceso durante el cierre de emergencia probablemente haría mucho más daño que bien. Además de afectar la capacidad de un niño para completar tareas de aprendizaje a distancia, los aislaría casi completamente de amigos y otros familiares; un sistema de apoyo es esencial en este momento. Encuentre maneras de dar consecuencias que no implican eliminar el acceso en línea por completo.

**Si es necesario,** considere limitar el acceso (ventana más corta para la socialización digital y juegos, uso restringido a ciertas áreas públicas de la casa, etc.) en lugar de eliminarlo por completo.

# NetSmartz®

Para obtener más recursos visite [MissingKids.org/NetSmartz](https://MissingKids.org/NetSmartz)

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. Todos los derechos reservados.

Un programa del

