

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE SEGURIDAD DIGITAL PARA SUS HIJOS:

RECUERDA QUE ANTES DE LOS 14 AÑOS NO ES APROPIADO TENER ACCESO LIBRE A LA VIRTUALIDAD NI TENER CELULARES.

Educación digital: Enséñales desde temprana edad sobre los conceptos básicos de seguridad en línea, como no compartir información personal, no hablar con extraños en línea y cómo reconocer contenido inapropiado.

Comunicación abierta: Fomenta un ambiente en el que tus hijos se sientan cómodos hablando contigo sobre sus experiencias en línea, incluidos los problemas que puedan encontrar. Mantén abiertas las líneas de comunicación para que se sientan seguros al compartir cualquier preocupación contigo.

Configuración de la privacidad: Ayuda a tus hijos a configurar la privacidad en sus cuentas y perfiles en línea. Asegúrate de que comprendan quién puede ver su información y cómo ajustar la configuración de privacidad según sea necesario.

Uso responsable de contraseñas: Enseña a tus hijos la importancia de utilizar contraseñas seguras y únicas para cada cuenta en línea. Explícales cómo crear contraseñas fuertes y la importancia de no compartirlas con nadie más que contigo.

Supervisión activa: Monitorea el uso de Internet y las actividades en línea de tus hijos de manera regular. Esto no significa espiar, sino estar al tanto de lo que están haciendo y asegurarte de que están navegando de manera segura.

Filtro de contenido: Utiliza software de filtro de contenido para bloquear el acceso a sitios web inapropiados o peligrosos. Hay muchas opciones disponibles que te permiten personalizar los ajustes según la edad y las necesidades de tus hijos.

Aprendizaje continuo: Mantente informado sobre las últimas tendencias y amenazas en línea para poder proporcionar orientación actualizada a tus hijos. La tecnología evoluciona rápidamente, así que es importante estar al día con las nuevas aplicaciones, redes sociales y riesgos potenciales.

Modelo de comportamiento: Sé un buen ejemplo para tus hijos al practicar hábitos de seguridad digital tú mismo. Esto incluye ser consciente de lo que compartes en línea, cómo interactúas con otros en línea y cómo gestionas tu propia seguridad en línea.

Tiempo de pantalla equilibrado: Establece límites saludables para el tiempo que tus hijos pasan en línea. Fomenta actividades fuera de línea y tiempo de calidad en familia para promover un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real.

Preparación para emergencias: Habla con tus hijos sobre qué hacer en caso de que encuentren contenido inapropiado, sean víctimas de acoso en línea o se enfrenten a cualquier otra situación de riesgo. Asegúrate de que sepan a quién recurrir en busca de ayuda y cómo denunciar problemas en línea.

Al seguir estos consejos, puedes ayudar a que tus hijos naveguen de manera segura y responsable en el mundo digital.

CONSEJOS DIRIGIDOS A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES PARA QUE PUEDAN MANTENERSE SEGUROS EN LÍNEA:

RECUERDA QUE ANTES DE LOS 14 AÑOS NO ES APROPIADO TENER ACCESO LIBRE A LA VIRTUALIDAD NI TENER CELULARES.

No compartas información personal: Nunca des tu nombre completo, dirección, número de teléfono, información de la escuela o cualquier otra información personal a extraños en línea. Mantén tu información privada y segura.

Cuida tu privacidad en las redes sociales: Piensa dos veces antes de publicar algo en las redes sociales. Asegúrate de configurar adecuadamente la privacidad de tus cuentas para controlar quién puede ver tus publicaciones y perfil.

Usa contraseñas seguras: Elige contraseñas fuertes y únicas para tus cuentas en línea y no las compartas con nadie más que tus padres o tutores. No utilices la misma contraseña para todas tus cuentas.

Sé cauteloso con las solicitudes de amistad: No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en la vida real. Las redes sociales pueden ser utilizadas por extraños con malas intenciones.

Piensa antes de hacer clic: No hagas clic en enlaces sospechosos o en correos electrónicos de remitentes desconocidos. Estos podrían ser virus o intentos de phishing para robar tu información.

No compartas fotos o videos comprometedores: Nunca compartas imágenes o videos que podrían avergonzarte o lastimarte si se difunden. Recuerda que una vez que algo se comparte en línea, puede ser difícil eliminarlo por completo.

Habla con un adulto de confianza si te sientes incómodo: Si alguna vez te sientes incómodo, asustado o confundido por algo que encuentras en línea, habla con un adulto de confianza, como tus padres, un maestro o un consejero escolar.

Aprende a reconocer el acoso cibernético: Si alguien te está molestando, acosando o intimidando en línea, no ignores la situación. Bloquea a la persona y habla con un adulto de confianza para obtener ayuda y apoyo.

Sé amable en línea: Trata a los demás en línea con respeto y amabilidad. No participes en comportamientos de acoso o intimidación y no difundas rumores o chismes sobre otros.

No aceptes encuentros en persona con personas en línea: Nunca te reúnas en persona con alguien que conociste en línea sin la supervisión de un adulto de confianza. Es importante mantenerse seguro y protegido.

Al seguir estos consejos, puedes ayudar a proteger tu seguridad y bienestar mientras disfrutas de todo lo que el mundo digital tiene para ofrecer. Siempre recuerda que es importante hablar con un adulto si tienes alguna preocupación o pregunta sobre tu seguridad en línea.