



## Crianza en tiempos de estrés

# Mantener a los/as niños/as en línea seguros

Gracias a los dispositivos, estamos más conectados que nunca. Pero así como mantienes a tu hijo/a seguro en el mundo real, también debemos asegurarnos de que esté seguro en el mundo digital. A continuación, indicamos cómo asegurarse de que estén protegidos en línea.

## ⦿ Peligros en línea a tener en cuenta

- Adultos/as que hacen grooming a niños/as con fines sexuales en las redes sociales, juegos y plataformas de mensajes.
- Contenido dañino que muestra violencia, misoginia, pornografía y xenofobia, así como contenido que contenga información errónea.
- Niños/as que comparten datos personales e información sobre su ubicación, así como adolescentes que comparten fotos o videos de ellos mismos.
- Ciberacoso por parte de personas que tus hijos/as conocen y/o de extraños.

## ⦿ Adoptar medidas de seguridad digital

- Configura controles parentales.
- Activa *Búsqueda Segura* en tu navegador.
- Habilita una configuración de privacidad estricta en aplicaciones y juegos.
- Cubre cámaras cuando no estén en uso.

## ⦿ Haz del tiempo en línea, seguro

- Habla con tu hijo/a o adolescente para crear un acuerdo de tecnología familiar, que describa cómo y cuándo se deben usar los dispositivos.
- Creá espacios sin dispositivos en casa y solo permite que los dispositivos se usen en ciertos horarios.
- Enseñales el valor de mantener sus datos privados.
- Explore nuevos sitios web, plataformas de redes sociales y juegos en conjunto, para poder comprender cómo

funcionan.

- Obtén recomendaciones de juegos, plataformas de redes sociales y sitios web amigables para personas mayores de un sitio como Common Sense Media.
- Recuérdale a tu hijo/a o adolescente que piense dos veces antes de publicar un comentario, una foto o un video del que luego se pueda arrepentir.
- Verifica el historial de navegación de tu hijo/a y sigue sus perfiles sociales desde tus cuenta, para realizar un seguimiento de sus seguidores e interacciones.

## ⦿ Sigán en comunicación

- Asegúrate de que tu hijo/a comprenda que si experimenta algo en línea que lo hace sentir molesto/a, incómodo/a o asustado/a, puede hablar contigo sin preocuparse de que lo reten.
- Si tu hijo/a parece retraído, molesto o reservado, pregúntale si pasó algo en línea que lo haya hecho sentir de esta manera.
- Hablen sobre el tiempo que pasan en línea: ¿con qué sitios web, plataformas de redes sociales y juegos interactúan con regularidad?
- Estate preparado/a para discutir la limitación de su tiempo en línea si pasan gran parte del día en sus dispositivos.
- Asegúrate de ofrecerles apoyo y aliento cuando hablen y fomenta estas conversaciones.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE  
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS

Estos recursos de crianza basados en la evidencia fueron desarrollados por **Parenting for Lifelong Health** en colaboración con **UNICEF, la OMS y otros organismos internacionales.**