



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Mantener la seguridad en Internet

Gracias a los dispositivos electrónicos, estamos más conectados que nunca. Pero, al igual que mantenemos la seguridad de los niños y niñas en el mundo real, también hay que asegurarse de que estén seguros en el mundo digital. A continuación, te explicamos cómo asegurarte de que están protegidos en Internet.

### ● Peligros en línea que hay que tener en cuenta

- Adultos que se acercan a los niños/as con fines sexuales en distintas redes sociales, juegos y plataformas de mensajería.
- Contenidos nocivos que muestren violencia, misoginia, pornografía y xenofobia, así como contenidos que provocan desinformación.
- Niños/as que comparten datos personales e información sobre su ubicación, así como adolescentes que comparten fotos o vídeos explícitos de sí mismos.
- Ciberacoso tanto por parte de conocidos de nuestros hijos como de personas que no conocen.

### ● Adopta medidas de seguridad digital

- Configura el control parental.
- Activa el filtro "Búsqueda Segura" en tu navegador.
- Habilita una configuración de privacidad estricta en las aplicaciones y los juegos.
- Cubre las cámaras web cuando no las utilices.

### ● Haz que el tiempo de conexión sea seguro

- Habla con tu hijo/a para llegar a un acuerdo, que describa cómo y cuándo deben utilizarse los dispositivos.
- Crea espacios donde no existan dispositivos en tu casa y permite que sólo se utilicen en momentos determinados.
- Enseña a tu hijo/a la importancia de mantener la privacidad de su información personal.

- Explorad juntos nuevos sitios web, plataformas de redes sociales y juegos, para que ambos entendáis cómo funcionan.
- Obten recomendaciones de sitios web, plataformas de redes sociales y juegos adaptados a su edad en plataformas como "Sapos y Princesas".
- Recuérdale que lo piense dos veces antes de publicar un comentario, una foto o un vídeo del que pueda arrepentirse más tarde.
- Comprueba el historial de navegación y sigue sus perfiles en redes sociales para estar al tanto de sus seguidores, a quién sigue y con quién interacciona.

### ● Mantén la comunicación

- Asegúrate de que tu hijo/a entiende que si experimenta algo en Internet que le hace sentirse molesto, incómodo o asustado, puede hablar contigo sin preocuparse de ser castigado.
- Si tu hijo parece retraído, molesto o reservado, pregúntale si ha ocurrido algo en Internet que le haya hecho sentirse así.
- Habla con él/ella sobre el tiempo que pasa en Internet: ¿qué sitios web, plataformas de redes sociales y juegos utiliza habitualmente?
- Prepárate para hablar de limitar su tiempo en línea si pasa gran parte del día conectado a sus dispositivos.
- Asegúrate de ofrecer apoyo y ánimo cuando hables con tus hijos/as, y fomenta conversaciones abiertas y sinceras.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF, WHO, y otras agencias internacionales.](#)