

Seguridad en línea

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES



Ayude a su hijo a crear hábitos de pantalla saludables: limite el tiempo de uso de la pantalla, desde la ausencia total de pantalla para niños de entre 0 y 2 años hasta límites de tiempo adecuados a la edad para niños de hasta 10 a 12 años, bajo su supervisión. En el caso de los adolescentes de 13 a 18 años, deben seguir debatiéndose los límites del tiempo de uso de pantallas, de modo que dispongan de tiempo suficiente para estudiar y reunirse con amigos de forma real.



Compruebe que las aplicaciones y los juegos están adaptados a la edad del menor.



En el caso de los niños más pequeños (hasta 12 años), **las consolas y los dispositivos solo deben utilizarse en presencia de un adulto.**



No permita los dispositivos en el cuarto de baño, en el dormitorio o a la hora de comer.



Preste atención al **tono de sus conversaciones** en línea y durante los juegos. Busque señales de alerta.



Pase tiempo juntos en línea: pida a su hijo que vea con usted su contenido favorito.



No critique «sus cosas»: ayude a su hijo a desarrollar su propio juicio (también obtendrá una idea de lo que sugiere su algoritmo).



Anime a su hijo a hablar con usted si le preocupa algo en línea; convénzale de que su intención es ayudarle, no culparlo, castigarlo o arrebatárle el dispositivo.



Continúe las conversaciones sobre la seguridad en línea a medida que su hijo crece, incluso cuando tiene entre 16 y 18 años y más años.



Evite la sobreexposición de los hijos: piense cuidadosamente antes de compartir fotos o vídeos de sus hijos o adolescentes en línea. Los extraños y la IA pueden utilizar esa información de muchas maneras.



Sea un ejemplo: no esté pegado a su dispositivo cuando sus hijos estén a su alrededor. Présteles la atención que merecen y no pierda momentos y conversaciones importantes con su hijo.

