

Segurança em linha

DICAS PARA PAIS E CUIDADORES



Ajude as crianças a criar hábitos de utilização saudável de ecrãs – limite o tempo de ecrã, começando por proibir a utilização de ecrãs entre 0 e os 2 anos e estabelecendo limites adequados à idade da criança até aos 10-12 anos, sempre sob a sua supervisão. O tempo de ecrã deve continuar a ser discutido no caso dos adolescentes entre os 13 e os 18 anos, para que tenham tempo suficiente para estudar e encontrar-se com os amigos pessoalmente.



Verifique se as aplicações e os jogos são adequados à idade das crianças.



As crianças mais pequenas (até aos 12 anos) **só devem utilizar consolas e dispositivos na presença de um adulto.**



Não permita o uso de dispositivos na casa de banho, no quarto ou durante as refeições.



Preste atenção ao tom das conversas das crianças na Internet e durante os jogos. Esteja atento(a) aos sinais de alerta.



Passem tempo juntos na Internet – sugira assistir com as crianças aos seus conteúdos preferidos.



Não critique as «coisas delas» – ajude as crianças a desenvolver o seu discernimento (ficará também com uma ideia daquilo que o algoritmo delas sugere).



Incentive as crianças a falarem consigo se estiverem preocupadas com alguma coisa na Internet — garanta-lhes que as ajudará, sem as culpar, castigar ou retirar o dispositivo.



Não deixe de falar sobre segurança em linha quando as crianças crescerem, incluindo entre os 16 e os 18 anos e até depois.



Evite o *sharenting* – pense cuidadosamente antes de partilhar fotografias ou vídeos das crianças ou adolescentes na Internet. Essas informações podem ser utilizadas de muitas formas por desconhecidos e pela IA.



Dê o exemplo – não fique colado(a) ao seu dispositivo quando as crianças estiverem por perto. Dê-lhes a atenção que merecem e não perca momentos e conversas importantes

