



# 5 modos para ayudar a sus hijos a que usen internet de manera segura

Información ofrecida por Sarah Jacobstein, Child Rights & Business Specialist, UNICEF USA

Coordinación Académica/UTP

New Heinrich High School



# ¡AQUÍ LOS AYUDAMOS!

- Nos encontramos en casa durante el brote de la enfermedad de coronavirus (COVID-19), es probable que sus hijos/as **pasen mucho más tiempo conectados a internet.** La escuela, los chats con los amigos y los abuelos, etc.
- Estar conectados ayuda a los niños y adolescentes a reducir el impacto emocional en este período de pandemia y les anima a continuar con sus vidas. Al mismo tiempo, para las madres y los padres también representa nuevos desafíos.
- Pero nos preguntamos:  
¿Cómo maximizar todo lo que ofrece internet y al mismo tiempo reducir al mínimo los posibles perjuicios?  
  
Si ya no es fácil mantener ese equilibrio un día cualquiera, mucho menos cuando hay que afrontar una crisis sanitaria como la de la COVID-19.



## 1. Mantenerlos seguros con una comunicación abierta

- Entable un diálogo sincero con sus hijos sobre cómo y con quién se comunica. Asegúrese de que comprenden el valor de las interacciones cordiales y solidarias, y que un contacto inadecuado, discriminatorio o agresivo es inaceptable.
- Anímelos a que si pasan por cualquiera de estas experiencias se lo cuenten inmediatamente.
- Llegue a un acuerdo con su hijo/a para establecer unas normas sobre cuándo y dónde pueden utilizar los dispositivos.



- Compruebe que el dispositivo de su hijo lleva incorporados los programas más recientes de software y de antivirus.
- Mantener cubiertas las cámaras web cuando no se usen. Las herramientas de control parental, incluyendo las de búsquedas seguras, pueden ayudar a los más pequeños a que su experiencia en internet sea positiva.
- Se sugiere ser prudente con los recursos educativos gratuitos en internet.
- En ningún caso su hijo debe proporcionar su nombre completo o una foto suya al utilizar estos recursos.
- Recordarle constantemente que mantengan en privado su información personal, sobre todo ante desconocidos.

## 2. Utilizar la tecnología para proteger a los niños



### 3. Pasar tiempo con ellos en internet

- Genere actividades para que su hijo/a **disfrute de interacciones positivas y seguras** con los amigos, los familiares y con usted. En estos momentos, conectarse con otras personas es más importante que nunca y puede ser una excelente **oportunidad para formar un modelo de fraternidad y empatía en las “interacciones virtuales”**.
- Ayúdelos a reconocer y evitar aquellas informaciones erróneas y contenidos inapropiados para su edad que puedan aumentar su ansiedad con respecto al virus de la COVID 19. **Numerosos recursos digitales de organizaciones como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud** están a disposición y a la de su hijo para que aprendan juntos sobre el virus.

## 4. Potenciar hábitos saludables en internet

- Promueva y vigile una buena conducta en internet y en las videoconferencias, **alentándolos a que sean amables y respetuosos con sus compañeros de clase**, a que pongan atención en la ropa que lleven puesta y eviten sumarse a videoconferencias desde un dormitorio.
- Conozca las políticas escolares (protocolos emanados del colegio) y los servicios de asistencia telefónica para denunciar contenidos inapropiados en internet.
- Puesto que pasan más tiempo en internet, los niños pueden estar expuestos a ver más anuncios que quizás promueven alimentos poco saludables, material inapropiado para su edad, por lo que ayúdeles a reconocer dichos anuncios y aprovechar la oportunidad para explorar juntos aspectos negativos que vea en los mensajes.





## 5. Dejarles que se diviertan y que expresen sus opiniones

---

- Pasar tiempo en casa puede ser una gran oportunidad para que sus hijos se **expresen en internet, compartan sus puntos de vista** y respalden a los más necesitados durante esta crisis.
- Anime a sus hijos a que **aprovechen las herramientas digitales que los estimulen a ponerse en pie y moverse**, como vídeos de ejercicios físicos para niños y videojuegos que requieran mover el cuerpo.
- No se olvide de equilibrar el ocio que ofrece internet con actividades externas que no dependan de la red, incluidas las salidas al exterior si fuera posible.

# Mas información en...

---

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/>