

Cómo acompañar y cuidar a tu hija o hijo en el mundo digital

Tu hija o hijo navega a diario por un universo virtual lleno de oportunidades, pero también de riesgos. Guiarle para que lo haga con **seguridad y confianza** es clave.

#1 Establece límites claros

Lo que no está revisado y acordado, no se abre ni se descarga.

 0 a 12 años

Explica los riesgos y decidan en equipo qué juegos y sitios web sí puede usar.

 13 a 17 años

Revisen la información sobre riesgos y acuerden a qué redes sociales, apps o sitios web son seguros para acceder.



 0 a 12 años

Acuerda horarios y promueve momentos sin pantallas para jugar al aire libre o dibujar; recuerda que para acordar debes tener claro lo que no puedes negociar.

 13 a 17 años

Promueve momentos sin celular, como durante las comidas, al estudiar o en horas de descanso. Y propón actividades físicas, como practicar deportes, o artísticas. Acuerda no impongas, toma en cuenta lo que necesita y le gusta.

Protege su tiempo #2

Definan un tiempo máximo diario en línea.

#3 Cuida su privacidad

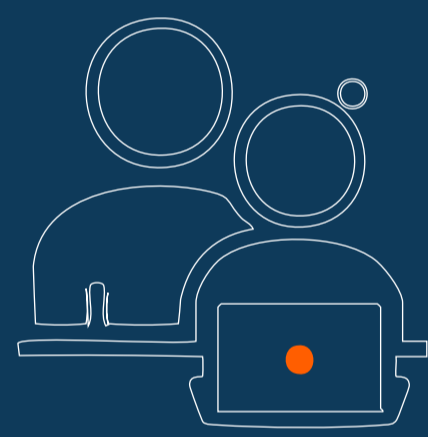
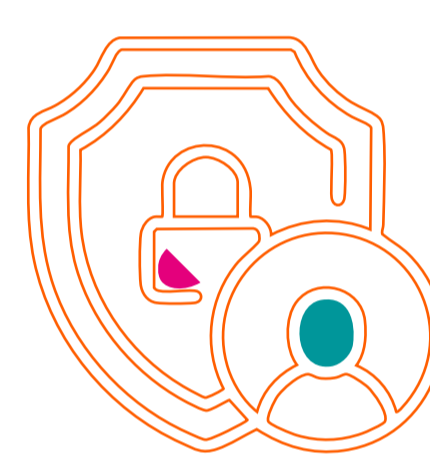
Reconoce y felicita cualquier medida de seguridad que ya esté tomando por su cuenta.

 0 a 12 años

Explica que no debe compartir su nombre, fotos ni otros datos personales en internet.

 13 a 17 años

Enséñale a crear contraseñas fuertes, con letras, números y símbolos, y a no compartir sus datos personales.



 0 a 12 años

Pregunta qué juegos le gustan, o qué vio hoy en la red.

 13 a 17 años

Muéstrale interés sin invadir sobre lo que comparte en redes, con quiénes chatea o qué le preocupa.

Acompaña sin controlar #4

La escucha libre de juicios abre la comunicación y la confianza.

#5 Habla de los riesgos

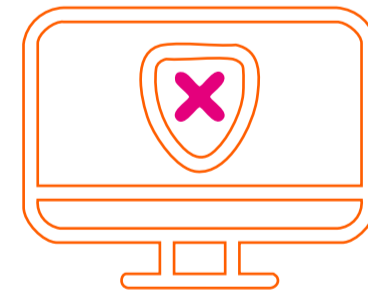
Explica que siempre puede acudir a ti si se encuentra en la red con algo que le incomoda.


 0 a 12 años

Dile que debe avisarte si alguien en internet le pide una foto o le asusta.

 13 a 17 años

Explica qué son el ciberbullying, el sexting, el grooming y el phishing. Discutan el peligro de algunos retos virales y a dónde acudir en caso de que algo así pase.



 0 a 12 años

No compartas su foto o datos personales. Si es una familiar pide su opinión para compartirla.

Enseña con el ejemplo #6

Respetar su privacidad

 13 a 17 años

Pídele siempre su opinión antes de compartir en redes sociales una foto o video en la que ella o él aparece.

Recuerda: lo digital permanece

Enséñale que todo lo que suba al internet, aunque luego lo elimine, allí se quedará. En el mundo real o en el virtual, criar es estar presente, poner límites y construir confianza. ¡Un hábito seguro hoy fortalecerá su mañana!

