

¿Cómo mantener a mi hijo seguro en Internet?

LOS FILTROS EN INTERNET Y LA SUPERVISIÓN DE DISPOSITIVOS COMO “CINTURONES DIGITALES”

Internet se puede compararse con el clásico juego de Nintendo Mario Kart, en donde hay caparazones de tortugas y cáscaras de plátano que aparecen de manera inesperada por todas partes. Algunos de estos peligros son inofensivos, pero otros pueden llevarnos al “game over” o perder el juego. Aunque nos gustaría pensar que estos peligros se encuentran en los lugares más recónditos de Internet, la realidad es que están a tan solo oprimir un botón. Cuando das más libertad a los dispositivos de tus hijos, también estás aumentando el riesgo de que depredadores, acosadores, pornografía, bots o impostores tengan acceso a los niños.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres y madres?

Al igual que preparamos a nuestros hijos para los peligros del mundo físico (por ejemplo, exigiéndoles que se pongan el cinturón de seguridad cuando suben a un vehículo, etc.) podemos poner medidas de seguridad en el mundo digital.

Los filtros y los monitores actúan como cinturones de seguridad en línea, ofreciendo la mayor protección posible contra contenido inapropiado y situaciones perjudiciales. Aunque instalar estas medidas de seguridad requiere de su tiempo y atención, dormirá mejor sabiendo que existen estas medidas.



Escanee aquí para obtener más información

Ejemplos de “cinturones de seguridad”



FILTROS DE INTERNET

Un software o tecnología que restringe el acceso a determinados sitios en Internet cuando su hijo utiliza la red “Wi- Fi” de su familia.

Ejemplos: Cleanbrowsing DNS, Gryphon, Circle



MONITORES DE DISPOSITIVOS

Escanean redes sociales, los comentarios, textos y más, y le avisa cuando hay contenido perjudicial.

Ejemplos: Bark and Canopy



CARÁCTER INDIFERENTE

Poner una cara de “no me sorprende” cuando tu hijo comparta, o descubres una situación incómoda o impactante en Internet. Incluso con medidas de seguridad, los accidentes ocurrirán. Asegúrate de que tu hijo o hija sepa que nada de lo que pueda hacer o ver en Internet cambiará el amor que le tienes.

¿Cómo mantener a mi hijo seguro en Internet?

LOS FILTROS EN INTERNET Y LA SUPERVISIÓN DE DISPOSITIVOS COMO “CINTURONES DIGITALES”

Internet se puede compararse con el clásico juego de Nintendo Mario Kart, en donde hay caparazones de tortugas y cáscaras de plátano que aparecen de manera inesperada por todas partes. Algunos de estos peligros son inofensivos, pero otros pueden llevarnos al “game over” o perder el juego. Aunque nos gustaría pensar que estos peligros se encuentran en los lugares más recónditos de Internet, la realidad es que están a tan solo oprimir un botón. Cuando das más libertad a los dispositivos de tus hijos, también estás aumentando el riesgo de que depredadores, acosadores, pornografía, bots o impostores tengan acceso a los niños.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres y madres?

Al igual que preparamos a nuestros hijos para los peligros del mundo físico (por ejemplo, exigiéndoles que se pongan el cinturón de seguridad cuando suben a un vehículo etc.) podemos poner medidas de seguridad en el mundo digital.

Los filtros y los monitores actúan como cinturones de seguridad en línea, ofreciendo la mayor protección posible contra contenido inapropiado y situaciones perjudiciales. Aunque instalar estas medidas de seguridad requiere de su tiempo y atención, dormirá mejor al sabiendo que existen estas medidas.



Escanee aquí para obtener más información

Ejemplos de “cinturones de seguridad”



FILTROS DE INTERNET

Un software o tecnología que restringe el acceso a determinados sitios en Internet cuando su hijo utiliza la red “Wi-Fi” de su familia.

Ejemplos: Cleanbrowsing DNS, Gryphon, Circle



MONITORES DE DISPOSITIVOS

Escanean redes sociales, los comentarios, textos y más, y le avisa cuando hay contenido perjudicial.

Examples: Bark and Canopy



CARÁCTER INDIFERENTE

Poner una cara de “no me sorprende” cuando tu hijo comparta, o descubres una situación incómoda o impactante en Internet. Incluso con medidas de seguridad, los accidentes ocurrirán. Asegúrate de que tu hijo o hija sepa que nada de lo que pueda hacer o ver en Internet cambiará el amor que le tienes.

Los niños y las pantallas: ¿Por dónde empiezo?

PUNTOS DE PARTIDA PARA LA SALUD DIGITAL

Criar hijos no es una tarea fácil. Si a eso le sumamos las pantallas, puede resultar aún más abrumador. Si estás asintiendo con la cabeza mientras lees esto, no estás solo. Somos la primera generación de cuidadores que crían a nativos digitales, niños y niñas que nunca han conocido un mundo sin Internet o teléfonos inteligentes, lo que significa que no podemos seguir el camino marcado por las generaciones anteriores. Entonces ¿qué deben hacer los padres y madres?

PASO 1

Ten compasión contigo mismo. El hecho de que estés leyendo esto es una prueba del cuidado y el amor que sientes por tu hijo o hija.

PASO 2

Empieza poco a poco. A la derecha hay cinco principios para la salud digital que pueden ayudar a tu familia a maximizar los beneficios de la tecnología, mientras que minimizan los efectos secundarios. Considera esta lista como un menú de opciones y elige una letra de la palabra en inglés "START" que te gustaría probar primero.



Sabemos que puede parecer mucho, pero aún así, no es suficiente. Explore más estos puntos de partida viendo el seminario web pregrabado Screen Sanity. ¡Utilice el código **KIDHEALTH** para acceder de forma gratuita!



Comienza por ti mismo.

Sirve de ejemplo para sus hijos con hábitos digitales saludables. Analizar con honestidad nuestros propios hábitos digitales es el primer paso para generar empatía y confianza.



Ubica zonas libres de dispositivos.

Al igual que nuestros dispositivos, necesitamos recargarnos. Desarrolla hábitos para desconectar y recargar estableciendo zonas libres de dispositivos de manera consciente y previsible. Hay muchas maneras de hacerlo, pero si está buscando un par de lugares para comenzar, le sugerimos la mesa del comedor y la hora de acostarse.



Implementa medidas de seguridad.

El mundo en línea está lleno de contenidos nocivos que pueden dar lugar a situaciones de riesgo. Aunque no hay soluciones de filtrado de Internet que sean 100% infalibles, poner en marcha algunas medidas puede ayudarte a sentirte mejor. Piensa en ellas como un cinturón de seguridad: ofrecen la mayor protección posible contra los accidentes en el mundo digital.



Dirige con práctica.

Cuando enseñas a tus hijos e hijas a conducir, no te limitas a darles las llaves y desearles buena suerte. Los preparas para afrontar situaciones de riesgo y peligros en la carretera mediante clases de conducción. Adopta este mismo enfoque en el mundo digital.



Aprovecha el tiempo en pantalla.

El mundo digital quiere que sigas desplazándote por la pantalla, pero al final de tu vida, lo único que tienes es tiempo y atención. Elige un tiempo de pantalla que te ayude a crear y conectar, en lugar de consumir.

SCREEN SANITY.

Los niños y las pantallas: ¿Por dónde empiezo?

PUNTOS DE PARTIDA PARA LA SALUD DIGITAL

Criar hijos no es una tarea fácil. Si a eso le sumamos las pantallas, puede resultar aún más abrumador. Si estás asintiendo con la cabeza mientras lees esto, no estás solo. Somos la primera generación de cuidadores que crían a nativos digitales, niños y niñas que nunca han conocido un mundo sin Internet o teléfonos inteligentes, lo que significa que no podemos seguir el camino marcado por las generaciones anteriores. Entonces ¿qué deben hacer los padres y madres?

PASO 1

Ten compasión contigo mismo. El hecho de que estés leyendo esto es una prueba del cuidado y el amor que sientes por tu hijo o hija.

PASO 2

Empieza poco a poco. A la derecha hay cinco principios para la salud digital que pueden ayudar a tu familia a maximizar los beneficios de la tecnología, mientras que minimizan los efectos secundarios. Considera esta lista como un menú de opciones y elige una letra de la palabra en inglés "START" que te gustaría probar primero.



Sabemos que puede parecer mucho, pero aún así, no es suficiente. Explore más estos puntos de partida viendo el seminario web pregrabado Screen Sanity. ¡Utilice el código **KIDHEALTH** para acceder de forma gratuita!



Comienza por ti mismo.

Sirve de ejemplo para sus hijos con hábitos digitales saludables. Analizar con honestidad nuestros propios hábitos digitales es el primer paso para generar empatía y confianza.



Ubica zonas libres de dispositivos.

Al igual que nuestros dispositivos, necesitamos recargarnos. Desarrolla hábitos para desconectar y recargar estableciendo zonas libres de dispositivos de manera consciente y previsible. Hay muchas maneras de hacerlo, pero si está buscando un par de lugares para comenzar, le sugerimos la mesa del comedor y la hora de acostarse.



Implementa medidas de seguridad.

El mundo en línea está lleno de contenidos nocivos que pueden dar lugar a situaciones de riesgo. Aunque no hay soluciones de filtrado de Internet que sean 100% infalibles, poner en marcha algunas medidas puede ayudarte a sentirte mejor. Piensa en ellas como un cinturón de seguridad: ofrecen la mayor protección posible contra los accidentes en el mundo digital.



Dirige con práctica.

Cuando enseñas a tus hijos e hijas a conducir, no te limitas a darles las llaves y desearles buena suerte. Los preparas para afrontar situaciones de riesgo y peligros en la carretera mediante clases de conducción. Adopta este mismo enfoque en el mundo digital.



Aprovecha el tiempo en pantalla.

El mundo digital quiere que sigas desplazándote por la pantalla, pero al final de tu vida, lo único que tienes es tiempo y atención. Elige un tiempo de pantalla que te ayude a crear y conectar, en lugar de consumir.

Screen Sanity, con sede en Kansas City, es una organización internacional sin ánimo de lucro que prepara a los padres y madres para que sean mentores y guías de sus hijos e hijas, para que los niños crezcan felices y sanos en un mundo cada vez más digital.

¿Cuándo debo comprarle un teléfono a mi niño?

UN ENFOQUE DE EDUCACIÓN VIAL PARA LOS DISPOSITIVOS

Los vehículos y los teléfonos se parecen más de lo que uno piensa. Son brillantes, potentes, pueden llevarnos a lugares increíbles a los que nunca podríamos ir por nuestra cuenta. Pero también pueden provocarnos accidentes. Los accidentes en el mundo virtual van desde “choques leves” (como cuando un niño se da cuenta a través de las redes sociales de que no ha sido invitado a una fiesta de cumpleaños) hasta un “accidente con daños totales” (cuando encuentra pornografía, extorsión sexual, autolesiones y más).

Cuando enseñas a tus hijos a conducir, no te limitas a darles las llaves y desearles buena suerte. Los preparas para afrontar situaciones de riesgo y peligros en la carretera a través de la educación vial. Aunque no existe una edad mínima como los 16 años para ponerse detrás de una pantalla, se puede adoptar un enfoque similar al de la “educación vial” en el mundo digital.

Enseña desde el asiento del copiloto

Con los dispositivos y aplicaciones, empieza con límites estrictos y luego ve relajándolos poco a poco.

Cuando llegue el momento de algo nuevo, enseña a los niños desde el asiento del copiloto.

Cuando dominen una habilidad, dales algo más complejo para que lo intenten.

¡Celebra los momentos en los que tu hijo demuestre responsabilidad, honestidad y madurez!

Hoja de ruta para el uso de los teléfonos inteligentes

Existe un mercado creciente de alternativas a los teléfonos inteligentes que permiten a su hijo o hija no solo a mantenerse conectado, sino también experimentar la independencia y la responsabilidad con menos riesgos. Gracias a los relojes inteligentes y los teléfonos básicos, su hijo o hija puede practicar con un equivalente digital a un estacionamiento o las calles menos transitadas antes de que vayan a lanzarse a la autopista.



RELOJES INTELIGENTES

- Enviar mensajes de texto y llamar a una lista limitada de contactos
- Algunos cuentan con seguimiento por GPS, videollamadas y música
- No tienen Internet ni redes sociales



TELÉFONOS BÁSICOS

- Frecuentemente se parecen a los teléfonos inteligentes
- Mensajes de texto, llamadas y aplicaciones “aptas para niños”
- La mayoría incluye música y cámara
- No tienen Internet o con conexión limitada
- Sin redes sociales



Escanee aquí para obtener más información

¿Cuándo debo comprarle un teléfono a mi niño?

UN ENFOQUE DE EDUCACIÓN VIAL PARA LOS DISPOSITIVOS

Los vehículos y los teléfonos se parecen más de lo que uno piensa. Son brillantes, potentes, pueden llevarnos a lugares increíbles a los que nunca podríamos ir por nuestra cuenta. Pero también pueden provocarnos accidentes. Los accidentes en el mundo virtual van desde “choques leves” (como cuando un niño se da cuenta a través de las redes sociales de que no ha sido invitado a una fiesta de cumpleaños) hasta un “accidente con daños totales” (cuando encuentra pornografía, extorsión sexual, autolesiones y más).

Cuando enseñas a tus hijos a conducir, no te limitas a darles las llaves y desearles buena suerte. Los preparas para afrontar situaciones de riesgo y peligros en la carretera a través de la educación vial. Aunque no existe una edad mínima como los 16 años para ponerse detrás de una pantalla, se puede adoptar un enfoque similar al de la “educación vial” en el mundo digital.

Enseña desde el asiento del copiloto

Con los dispositivos y aplicaciones, empieza con límites estrictos y luego ve relajándolos poco a poco.

Cuando llegue el momento de algo nuevo, enseña a los niños desde el asiento del copiloto.

Cuando dominen una habilidad, dales algo más complejo para que lo intenten.

¡Celebra los momentos en los que tu hijo demuestre responsabilidad, honestidad y madurez!

Hoja de ruta para el uso de los teléfonos inteligentes

Existe un mercado creciente de alternativas a los teléfonos inteligentes que permiten a su hijo o hija no solo a mantenerse conectado, sino también experimentar la independencia y la responsabilidad con menos riesgos. Gracias a los relojes inteligentes y los teléfonos básicos, su hijo o hija puede practicar con un equivalente digital a un estacionamiento o las calles menos transitadas antes de que vayan a lanzarse a la autopista.



RELOJES INTELIGENTES

- Enviar mensajes de texto y llamar a una lista limitada de contactos
- Algunos cuentan con seguimiento por GPS, videollamadas y música
- No tienen Internet ni redes sociales



TELÉFONOS BÁSICOS

- Frecuentemente se parecen a los teléfonos inteligentes
- Mensajes de texto, llamadas y aplicaciones “aptas para niños”
- La mayoría incluye música y cámara
- No tienen Internet o con conexión limitada
- Sin redes sociales



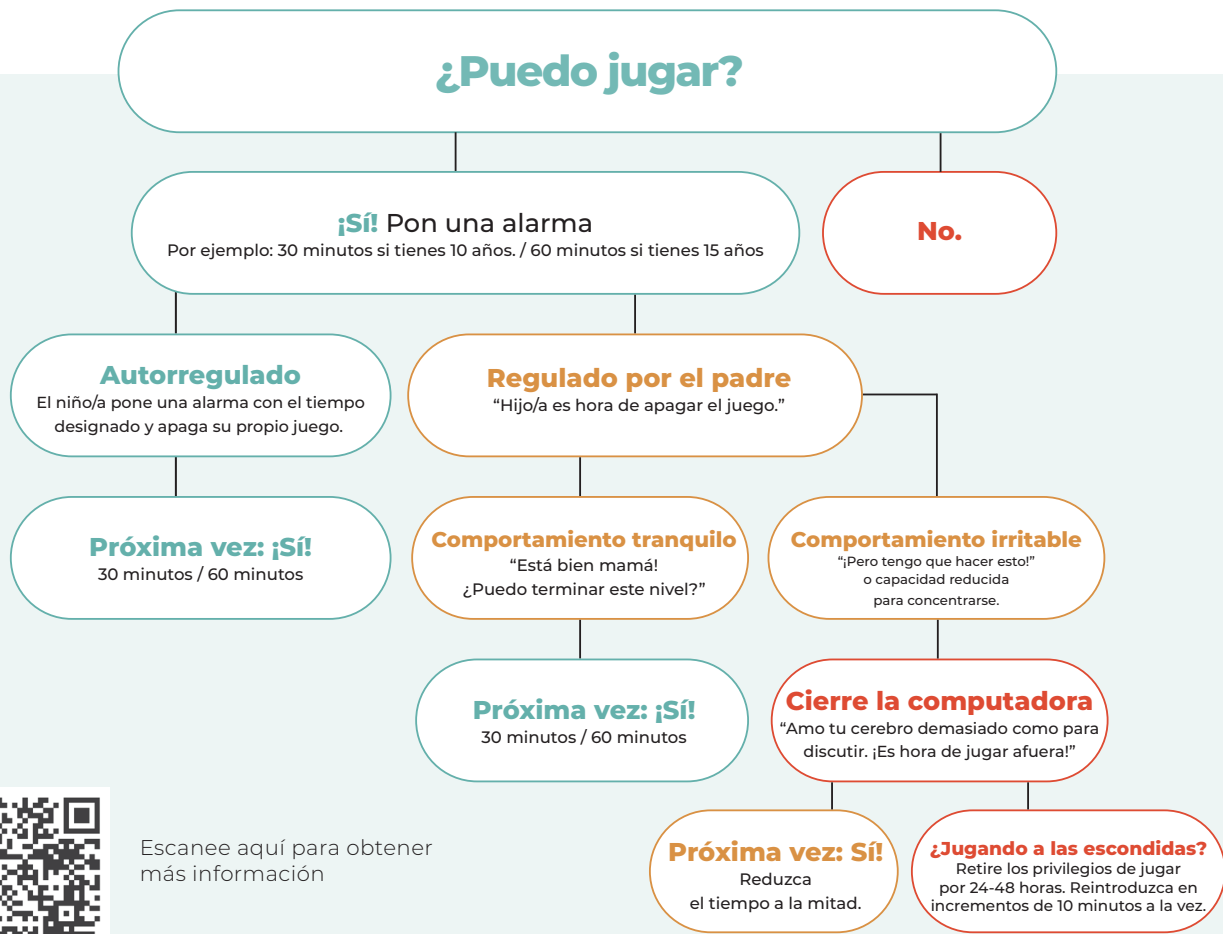
Escanee aquí para obtener más información

¿Puedo jugar?

GUÍA PARA ESTABLECER LÍMITES Y EVITAR CRISIS POR LOS VIDEOJUEGOS

Una pregunta habitual entre los padres y madres es “¿Cuánto tiempo es demasiado para jugar?” El número mágico de minutos variará de una familia a otra; también puede verse afectado por el tamaño de la pantalla, la intensidad del juego, la edad de su hijo o hija y cualquier necesidad especial que pueda tener. Pero una regla general es observar si su niño o niña es capaz de dejar de jugar con calma y continuar con su día. Si es así, probablemente haya encontrado un límite de tiempo adecuado. Pero cada vez que responda con un cambio de comportamiento (irritabilidad, disminución de la concentración, crisis emocionales), es buena señal de que su cerebro está sobrecargado y la próxima vez deberá reducir el tiempo.

Utilice el **Árbol de decisiones sobre videojuegos** que aparece a continuación para que toda la familia esté de acuerdo con los límites de tiempo. Considere la posibilidad de compartirlo con su hijo y colgarlo cerca de la estación de juegos como recordatorio de lo que se está tratando de conseguir.



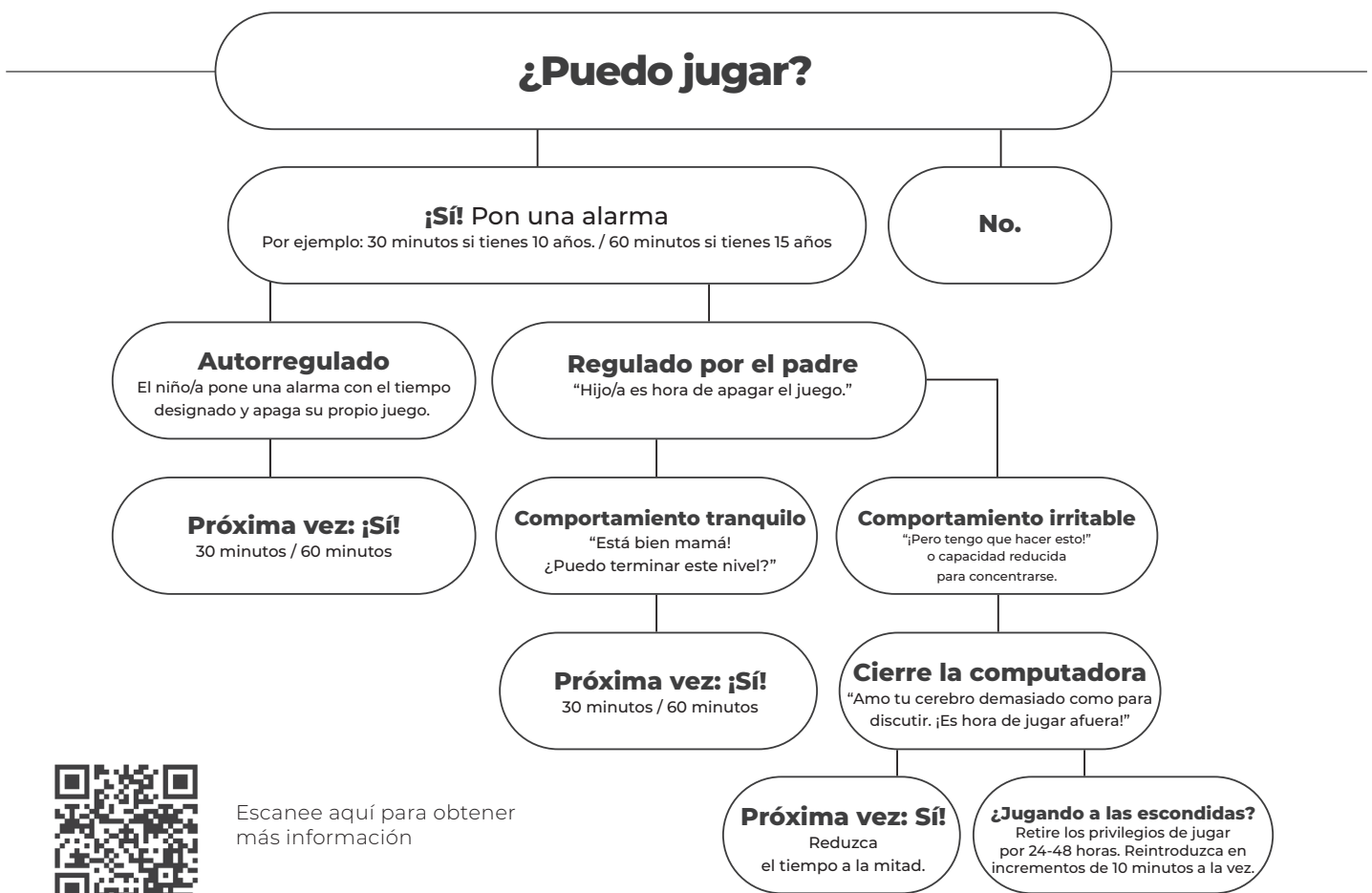
Escanee aquí para obtener más información

¿Puedo jugar?

GUÍA PARA ESTABLECER LÍMITES Y EVITAR CRISIS POR LOS VIDEOJUEGOS

Una pregunta habitual entre los padres y madres es “¿Cuánto tiempo es demasiado para jugar?” El número mágico de minutos variará de una familia a otra; también puede verse afectado por el tamaño de la pantalla, la intensidad del juego, la edad de su hijo o hija y cualquier necesidad especial que pueda tener. Pero una regla general es observar si su niño o niña es capaz de dejar de jugar con calma y continuar con su día. Si es así, probablemente haya encontrado un límite de tiempo adecuado. Pero cada vez que responda con un cambio de comportamiento (irritabilidad, disminución de la concentración, crisis emocionales), es buena señal de que su cerebro está sobrecargado y la próxima vez deberá reducir el tiempo.

Utilice el **Árbol de decisiones sobre videojuegos** que aparece a continuación para que toda la familia esté de acuerdo con los límites de tiempo. Considere la posibilidad de compartirlo con su hijo y colgarlo cerca de la estación de juegos como recordatorio de lo que se está tratando de conseguir.



Escanee aquí para obtener más información

¿Dónde puedo encontrar más sobre Screen Sanity?

HERRAMIENTAS PARA GUIAR A LOS NIÑOS A TRAVÉS DE SU INFANCIA DIGITAL

Screen Sanity, con sede en Kansas City, es una organización internacional sin ánimo de lucro que prepara a los padres y madres para que sean mentores y guías de sus hijos e hijas, para que los niños crezcan felices y sanos en un mundo cada vez más digital.

Escanee los códigos QR que aparecen a continuación para comprar o descargar algunos de los mejores recursos para padres de Screen Sanity.



Estudio de grupo de Screen Sanity

Una herramienta de debate interactivo para padres de nativos digitales



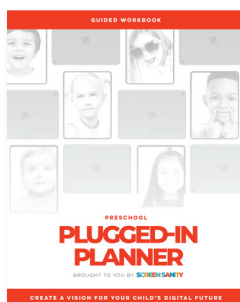
Manual de Redes Sociales

Una guía para establecer intenciones sobre el uso de las redes sociales



Plan para el uso del celular inteligente

Un cuaderno de ejercicios para padres y niños para presentarles su primer teléfono



Serie Plan para Conectarse

Una serie de cuadernos de trabajo para padres para cada etapa de la infancia digital



Manual para la Noche de Padres

Herramientas para organizar una capacitación de Screen Sanity en su comunidad



SCREEN SANITY.

¿Dónde puedo encontrar más sobre Screen Sanity?

HERRAMIENTAS PARA GUIAR A LOS NIÑOS A TRAVÉS DE SU INFANCIA DIGITAL

Screen Sanity, con sede en Kansas City, es una organización internacional sin ánimo de lucro que prepara a los padres y madres para que sean mentores y guías de sus hijos e hijas, para que los niños crezcan felices y sanos en un mundo cada vez más digital.

Escanee los códigos QR que aparecen a continuación para comprar o descargar algunos de los mejores recursos para padres de Screen Sanity.



Estudio de grupo de Screen Sanity

Una herramienta de debate interactivo para padres de nativos digitales



Manual de Redes Sociales

Una guía para establecer intenciones sobre el uso de las redes sociales



Plan para el uso del celular inteligente

Un cuaderno de ejercicios para padres y niños para presentarles su primer teléfono



Serie Plan para Conectarse

Una serie de cuadernos de trabajo para padres para cada etapa de la infancia digital



Manual para la Noche de Padres

Herramientas para organizar una capacitación de Screen Sanity en su comunidad

