

Guía del buen uso de Internet para niños y adolescentes

Información y consejos para padres y cuidadores



SPANISH

Internet - un lugar estimulante y positivo

Internet es un recurso increíble que permite a niños y adolescentes relacionarse, comunicar y ser creativos de muchas formas, a través de varios tipos de dispositivos. Sin embargo, Internet siempre está cambiando y puede ser todo un reto mantenerse al tanto del uso que sus hijos dan a esta tecnología. A veces puede pensar que sus hijos saben más que usted sobre Internet, pero los niños y adolescentes necesitan consejo y protección en lo que se refiere a proteger sus actividades “en línea”.

Los problemas que sus hijos pueden encontrar en Internet varían dependiendo de su edad y del tipo de actividades que hacen en línea. Hemos agrupado los posibles riesgos en 4 categorías.

- 
Contenido: Existen contenidos en Internet inapropiados según la edad de sus hijos, o contenidos poco seguros o ilegales a los que sus hijos pueden tener acceso. Hable con sus hijos sobre el contenido que es adecuado, y el contenido que no es adecuado para ellos.
- 
Conducta: Los niños pueden ponerse en riesgo con su conducta. Necesitan mostrar respeto hacia la demás gente en Internet y ser siempre precavidos con la información personal que dan a personas desconocidas en línea. También deben saber que dejan una “huella digital” cada vez que utilizan Internet.
- 
Contacto: Es importante que los niños sepan que los nuevos amigos que hacen en línea pueden no ser lo que dicen ser, y que una vez que se añaden a una cuenta personal, se comparte información personal con ellos. Además los niños pueden ser contactados directamente por acosadores o personas con malas intenciones que quieran aprovecharse de ellos. Usted y sus hijos deben aprender a saber cómo denunciar y bloquear a este tipo de personas.
- 
Comercialismo: La gente joven muchas veces no sabe que se paga por algunos servicios y del bombardeo con publicidad. Enseñe a sus hijos a bloquear e-mails basura y ventanas emergentes no deseadas, e infórmese y ayude a informar a los niños de las aplicaciones de pago que van asociadas al uso de algunos programas y dispositivos.

Siempre se logran avances cuando se habla del uso de Internet con los jóvenes. ¿No está seguro de por dónde empezar? Estas indicaciones pueden ayudarle.

- 
 Pregunte a sus hijos directamente sobre los sitios de Internet y las aplicaciones que les gusta usar así como sus actividades preferidas en línea.
- 
 Pregúnteles si saben cómo protegerse cuando usan Internet y juegos en línea. Pregúnteles si ellos pueden darle algún consejo a usted sobre seguridad en línea, y dónde lo aprendieron. Sobre compartir contenidos en línea, ¿qué es lo que está bien y que es lo que no está bien compartir?
- 
 Pregúnteles si saben dónde o a quien acudir para obtener ayuda, o donde obtener consejos sobre seguridad en línea, sobre la configuración de privacidad y cómo informar o bloquear los servicios cuando tienen problemas.
- 
 ¡Anímelos a ayudar a otras personas! Tal vez ellos puedan mostrarle cómo hacer algo que usted no sabe hacer en línea, o hacerlo mejor, o tal vez sus hijos tengan amigos que tienen problemas con el uso de Internet y ellos pueden ayudarlos y apoyarlos para salir de esa situación.
- 
 Reflexione sobre el uso que cada miembro de la familia hace de Internet. ¿Qué actividades se pueden hacer en familia con Internet? ¿Hay algunas actividades que le gusta hacer a la toda familia con Internet?

¿Qué puedo hacer en este instante?

- Hable abiertamente con sus hijos y deles la confianza necesaria para que le digan cómo usan Internet: por ejemplo, con quién hablan, los programas y servicios que usan, y cualquier problema que puedan tener por la actividad en línea.
- Es una buena idea hacer un “pacto de familia” para fijar los límites de los niños cuando usan Internet. Esto también sirve para que sepan qué es lo que usted espera de ellos cuando usan Internet.
- Dele a sus hijos estrategias para saber qué hacer con un contenido en Internet que les moleste. Por ejemplo, apagar la pantalla, avisarle a un adulto al que le tengan confianza e incluso cómo usar los servicios en línea para informar de abusos.
- Debe plantearse incluso el uso de algunos programas que filtran y bloquean el contenido no deseado. Además de estos filtros, recuerde que lo más efectivo es educar a sus hijos sobre el uso de Internet a través de lo que usted habla con ellos y de la vigilancia que usted hace cuando los niños usan Internet.
- Enseñe a sus hijos a “pensar antes de publicar”. Las acciones en línea tienen efecto no sólo sobre quien las hace, sino también en las vidas de otras personas. Las publicaciones que supuestamente se hacen en privado en línea pueden hacerse públicas por algunas personas, e incluso quedan registradas en Internet para siempre.
- Hay que tratar de conocer la ley. Algunas actividades en línea pueden ser ilegales. Por ejemplo, cuando se bajan archivos o se comparte información con otras personas. Esté dispuesto para recomendar y buscar consejo sobre cuestiones legales.
- Familiarícese con las configuraciones de privacidad y con los soportes de información y ayuda en los sitios de Internet y aplicaciones más populares.
- Si su hijo(a) está siendo acosado(a) en línea, guarde toda la evidencia disponible y averigüe cómo y dónde informar del incidente, por ejemplo, a la escuela, al proveedor del servicio o programa, o a la policía si existe un delito.
- Familiarícese con las clasificaciones de edad para juegos y aplicaciones. Esto puede ayudarle a saber si el contenido es apropiado y para qué edad lo es. También busque foros u otras fuentes de Internet para conocer las opiniones de otros padres. Esto puede ser muy útil.
- Tenga una cuenta de e-mail para toda la familia que sus hijos usen cuando se suscriban a nuevos juegos y sitios en Internet.
- Aconseje a sus hijos a usar seudónimos (cuando sea posible) en lugar de su nombre completo en línea, para proteger su información personal, y también a crear una contraseña (que sea segura) para cada cuenta en línea que tengan.
- Ponga una clave de identificación o contraseña en todos los aparatos o dispositivos para proteger la información personal.

Suscríbase al boletín de información de Childnet: www.childnet.com.

Para que sus hijos sepan cómo estar protegidos cuando usan Internet, ayúdelos a utilizar nuestras “reglas SMART” para niños en educación primaria, o nuestros 5 “consejos” para adolescentes.

5 reglas “SMART” (LISTO) para niños en primaria

S Safe (Seguridad): Ten cuidado para no dar información personal cuando estés hablando o publicando información en línea. La información personal incluye tu dirección de e-mail, número de teléfono y contraseñas.

M Meet (Encontrar): Encontrar de verdad a alguien que sólo conoces por Internet puede ser peligroso. Para encontrar a esta persona necesitas el permiso de tus padres o de tus cuidadores. Y necesitas que tus padres o cuidadores estén contigo cuando vayas a encontrarte con esta persona. Recuerda que los amigos que tienes en Internet son desconocidos en la vida real, aunque ya hayas estado en contacto con ellos durante mucho tiempo.

A Accepting (Aceptar): Aceptar e-mails o mensajes o abrir archivos o imágenes o textos de personas que no conoces o que no te den confianza pueden darte problemas. ¡Pueden tener virus o ser desagradables!

R Reliable (Confianza): Alguien que encuentres en Internet puede estar diciendo mentiras y puede que no sea cierta la información que pone en Internet. Siempre comprueba la información con ayuda de otros sitios o páginas de Internet, en libros, o preguntándole a alguien que sepa. Si te gusta usar los “chats” y charlar en línea, recuerda que siempre es mejor hablar con la gente de carne y hueso que te rodea: tus amigos y tu familia.

T Tell (Comunica): Si alguien o algo te está haciendo sentir incómodo o preocupado, o si tú o alguien que tú conoces está siendo molestado, díselo a tus padres o a las personas que te cuidan o a algún adulto al que le tengas confianza.

5 Consejos para adolescentes

1 Protege tu reputación en línea: usa las herramientas que te ofrecen los servicios y programas en línea para saber qué hacer con tu “huella digital” y acuérdate siempre de la regla “pensar antes de publicar”. Los contenidos publicados o posteados pueden durar para siempre y alguien puede hacerlos públicos.

2 Investiga dónde puedes obtener ayuda: obtén información para saber cómo avisar a los proveedores de servicios y programas y cómo usar las herramientas para bloquear y para borrar. Si algo pasa que te hace sentir mal cuando uses Internet, siempre puedes contárselo a alguien.

3 No cedas cuando te presionen: si por algún motivo te “dejas llevar”, puedes perder el control. Una vez que has enviado la publicación o mensaje no puedes borrarlo ni recuperarlo.

4 Respeta la ley: utiliza servicios o programas que sean de confianza y que sean legales para oír y ver la música, la TV y las películas que te gustan.

5 Agradece si tomas material prestado: siempre usa contenidos de confianza, y recuerda mencionar a la persona que hizo el trabajo o que tuvo la idea original.

With support from:

LONDON
GRID FOR LEARNING

Para más consejos y recursos, visite:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk