



# Consejos de Seguridad en Línea para Padres

Crear un hogar que respete los límites digitales es parte importante de la crianza actual. Estos consejos están diseñados para apoyar su estilo de crianza existente—use lo que funcione mejor para su familia. Usted conoce a sus hijos mejor que nadie, y su guía es clave para ayudarlos a tomar decisiones inteligentes tanto en línea como fuera de ella.

1

## Mantenga los dispositivos fuera de las habitaciones

El sueño es esencial para un crecimiento y desarrollo saludable. Estudios muestran una relación clara entre el uso de pantallas en la habitación y la mala calidad del sueño. Más del 60% de los niños tienen al menos un dispositivo en su habitación, y en adultos, ese número supera el 90%. Dormir mal puede causar problemas de salud como obesidad, baja inmunidad y dificultades de salud mental. Mantener los dispositivos fuera de las habitaciones ayuda a proteger el sueño de su hijo—y el suyo también.

2

## Cree una estación central de carga

Designe un espacio compartido—como la cocina o la sala—para cargar los dispositivos durante la noche. Esto refuerza los límites sobre el tiempo frente a pantallas y da un buen ejemplo. Cuando los niños ven que usted no duerme con el teléfono, es más probable que sigan su ejemplo.

3

## Conozca las contraseñas de su hijo

Como padre de familia, tiene derecho a conocer las contraseñas de su hijo. No se trata de espiar; se trata de seguridad. Revise periódicamente para asegurarse de que su hijo no las haya cambiado sin su permiso.

4

## Manténgase informado

La tecnología cambia rápidamente, y estar al día le ayuda a tomar decisiones informadas. Si su hijo quiere descargar una nueva aplicación o jugar un nuevo juego, pruébelo usted primero. Pídale que le muestre cómo funcionan sus aplicaciones favoritas. Esto genera confianza y abre el diálogo.

5

## Fomente una cultura de accesible

Anime conversaciones honestas sobre tecnología y redes sociales. Hágale saber a su hijo que puede acudir a usted con preguntas o inquietudes. Ser accesible aumenta la probabilidad de que lo busque a usted—y no solo a sus amigos—cuando algo le incomode.

6

## Introduzca la tecnología a su propio ritmo

La tecnología no va a desaparecer, pero usted decide cómo y cuándo entra en la vida de su hijo. Considere su edad y madurez emocional al establecer límites.

7

## Sea el cuidador, no el amigo

Puede tener una relación cercana con su hijo y aun así mantener límites. Su papel es mantenerlo seguro en línea y fuera de ella.

8

## Busque información sobre usted y su familia

Busque los nombres, direcciones, correos electrónicos y nombres de usuario de su familia para ver qué está disponible públicamente. Es una buena manera de adelantarse a posibles problemas de privacidad.

9

## Hable sobre la permanencia de internet

Recuerde a su hijo que lo que publica en línea puede permanecer allí, incluso si lo elimina. Fomente que comparta contenido de manera reflexiva.



Escanee el código QR o visite [beavertonsd.org/BYM](https://beavertonsd.org/BYM) para obtener más información.