

Seguridad de los niños y las redes sociales

Internet es una herramienta útil para muchas cosas. Pero si se usa imprudentemente, representa un peligro para la salud mental de los niños. Enseñar a los pequeños a ser responsables en internet es una tarea fundamental para todos los padres.



RIESGOS

Los niños y adolescentes se encuentran en un momento vulnerable de la vida: están desarrollando sus cerebros, sus cuerpos y su visión del mundo. La exposición a contenido negativo en línea puede tener un impacto enorme.

Los niños corren el riesgo de exponerse a:

- Acoso cibernético
- Depredadores en línea
- Contenido inapropiado para su edad
- Invasión de la privacidad
- Mala toma de decisiones al publicar cosas en línea

Los niños y adolescentes también corren el riesgo de sufrir impactos en la salud por el uso excesivo de las redes

sociales. Se han informado problemas de sueño, depresión, ansiedad, aislamiento social y suicidio como preocupaciones relacionadas con el alto uso de redes sociales.

ENSEÑANDO UN USO SEGURO

Es responsabilidad de los padres enseñar a sus hijos cómo utilizar internet y las redes sociales de manera responsable, y cómo protegerse dentro y fuera de línea.

- Limita el tiempo en línea. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda no más de dos horas de pantalla al día.
- Mantén los dispositivos en áreas comunes del hogar para monitorear su uso y hacer cumplir los límites.
- Utiliza las redes sociales tú mismo para comprender cómo funcionan y para que puedas hacerte amigo de tus hijos en línea.
- Conserva las contraseñas de tus hijos y controla su actividad en línea. Recuérdales que tu trabajo es mantenerlos seguros y eso incluye cuando están en línea.
- Utiliza aplicaciones de control parental que te permitan establecer límites de tiempo, cortes y bloqueo de sitios para evitar la exposición a contenido inapropiado.
- Habla con tus hijos sobre su uso de internet. Pregunta sobre lo que publican y leen. Comparte tu actividad en redes sociales para fomentar el diálogo.
- Enséñale a tu hijo cómo proteger su información privada en línea y nunca revelar contraseñas o datos personales o de identificación.
- Habla sobre las posibles consecuencias de compartir demasiadas cosas en línea y cómo cualquier cosa publicada en internet puede afectar su reputación.