

Tecnología: seguridad en Internet para niños y adolescentes.

Cómo poner reglas para mantener a sus hijos protegidos en línea

En los últimos años ha cambiado mucho la manera en que usamos el Internet. Los niños de hoy tienen menos privacidad en línea y más facilidad de entrar en contacto no solo con amigos sino también con desconocidos.

Las redes sociales y el Internet son herramientas que se han convertido en parte de la vida diaria de los niños y quizás también de la de usted. Pero hay que aprender a usarlas de manera segura y productiva. La Dra. Alice Ann Holland (ABPP), neuropsicóloga clínica de Children's Health, señala que es importante establecer normas y monitorear lo que hacen en línea sus hijos para que se mantengan protegidos.

Normas de seguridad en Internet

Para mantener a sus hijos seguros en línea, use algunas de estas reglas y hable con ellos sobre los límites que va a establecer:

- Chicos, la computadora debe estar en áreas comunes (la sala, la cocina, etc.).
- No deben subir ni intercambiar fotos en sitios a menos que estén seguros de que son sitios privados.
- Deben usar siempre los ajustes de privacidad más estrictos en las redes sociales.
- Nunca deben dar a nadie información personal en línea, como el domicilio, el teléfono o el número de seguro social.
- No compren nada en línea sin el permiso de mamá y papá.
- Nunca deben hacerse "amigos" de personas en línea que no conozcan. Ni siquiera hablar con ellas.
- Siempre díganles a mamá y papá si reciben mensajes o ven mensajes que los asusten o sean negativos.
- No descarguen nada sin consultar primero a mamá y papá.
- Nunca suban a la red información negativa o privada sobre otra persona.
- Nunca compartan sus contraseñas con nadie.

Señales de que su hijo corre riesgo en la red

Incluso cuando hay normas, es fácil que los niños hagan cosas en línea que no son seguras. A menudo, las redes sociales son responsables de problemas como el acoso en línea.

“Siempre existe la posibilidad de que haya interacciones negativas en ambas direcciones”, añade la Dra. Holland. “Es mucho más fácil escribir algo malo de alguien en línea que decírselo a la cara. Los niños pueden hacer comentarios hirientes en las redes sociales sin pensar en las consecuencias”.

Algunas señales de que su hijo podría tener hábitos inseguros en línea son:

- pasar demasiado tiempo en línea;
- enojarse o deprimirse después de conectarse;
- apagar la computadora cuando uno de sus padres entra a la habitación;
- distanciarse de la familia y los amigos.

Cómo hablar con sus hijos sobre seguridad en la red

La mejor manera de asegurarse de que sus hijos tengan hábitos seguros en línea es hablar con ellos sobre lo que hacen cuando se conectan. También es importante hablar con ellos sobre cómo usa usted las redes sociales. Si está dispuesto a hablarles sobre lo que usted hace en línea, les dará la confianza de hablar sobre lo que ellos hacen.

Cuando hable con ellos sobre las redes sociales, hágalo con cariño. Trate de conservar la calma en lugar de amenazar con castigos. Dígales por qué es necesario hacer cambios y céntrese en sus seguridad.

“Dícales que los quiere y que le preocupa su bienestar”, recomienda la Dra. Holland.

“Dícales, ‘Mira, no estoy tratando de meterte en problemas. Solo estoy preocupado’”. Si su hijo no puede dejar de actuar de manera riesgosa, quizás haya que poner límites al tiempo que pasa en la red. Otra opción es usar aplicaciones o programas para bloquear el acceso de su hijo a sitios no seguros. Siempre que establezca reglas para el uso de Internet, inclúyalos. Eso les ayudará a comprender dichas reglas y las consecuencias de romperlas.