

# CONSEJOS PARA PROTEGER A TUS HIJOS(AS) EN INTERNET



Durante esta contingencia, el internet nos ha ofrecido diversas posibilidades para realizar nuestras actividades de manera segura y sin salir de casa, desde compras en línea, video llamadas, conferencias, rutinas de ejercicios y por supuesto, las clases de nuestros hijos (as). Esto es sin duda una **gran herramienta**, sin embargo tenemos que estar alertas de los riesgos que esto conlleva. Por eso **te recomendamos**:



## 1. Establecer normas de uso de los dispositivos con acceso a la red.

Si bien ahora es el único medio de estudio de tus hijos (as) y de contacto con sus amigos (as), es muy importante limitar su uso, por lo que es recomendable definir **para qué tipo de actividades** se puede conectar, **cuanto tiempo y en que horario** harán uso del dispositivo para cada actividad y **en qué lugar de la casa** lo realizarán. Y sobre todo, supervisa que se cumpla lo acordado.

## 2. Habla con tus hijos(as) sobre los riesgos en internet.

Es muy importante que nuestros(as) jóvenes conozcan acerca de las implicaciones que tiene aceptar en redes sociales a personas que no conocen, subir una foto o video internet, hacer comentarios hirientes, llenar formularios o compartir datos personales, etc. por eso **es importante que revises periódicamente sus redes sociales** y denuncies cualquier contenido inapropiado.



## 3. Utiliza aplicaciones y/o configuraciones de control parental.

La mayoría de los navegadores cuentan con **aplicaciones para monitorizar el uso seguro de Internet** y proteger a los menores de contenidos destinados para adultos, por medio de restricciones de acceso a ciertas páginas. Es conveniente que revises el **historial del navegador** para consultar las páginas que se han visitado en los últimos días.



## 4. Utilizar el internet a favor.

Cuidemos **que el uso del internet no limite o entorpezca la convivencia en familia**. Procura que no se usen dispositivos en el tiempo de comida o actividades conjuntas. Interésate por lo que tu hijo hace internet, pregúntale que aprendió, que opina, que le parece divertido, etc. Y recuerda que: **“La palabra enseña, pero el ejemplo arrasa”**.



Puedes encontrar más consejos de seguridad en la página de Facebook del Consejo Estatal de Seguridad Pública.

 <https://www.facebook.com/SECESLP/>

*¡Estamos para apoyarte!*

**USAER 7: Maestra de Apoyo: Graciela Hernández**

*Psicóloga: Sofía González*

