

Ola familias:

Segundo os datos oficiais das compañías de telecomunicacións os consumos de datos disparáronse durante este confinamento, é algo normal, xa que usamos as tecnoloxías para traballar, formarnos, entreternos ou como ocio. Este aumento de tempo diante das pantallas tamén está presente nxs nosxs fillxs, por elo déixovos este interesante documento de UNICEF con recomendacións para o tempo que pasen conectados: **5 modos con los que ayudar a tus hijos a que usen internet de manera segura.**

(Extraído de <https://www.unicef.org/es>)

Si tu familia se encuentra confinada en casa durante el brote de la enfermedad de coronavirus (COVID-19), es probable que tus hijos pasen mucho más tiempo conectados a internet. La escuela, los chats con los amigos y los abuelos, incluso las lecciones de música, ¡tantas cosas se han desplazado a internet!

Estar conectados ayuda a los niños y adolescentes a reducir el impacto emocional de esta nueva normalidad (temporal) y les anima a continuar con sus vidas. Al mismo tiempo, para las madres y los padres también representa nuevos desafíos. ¿Cómo maximizar todo lo que ofrece internet y al mismo tiempo reducir al mínimo los posibles perjuicios? Si ya no es fácil mantener ese equilibrio un día cualquiera, mucho menos cuando hay que afrontar una crisis sanitaria como la de la COVID-19.

### **5 modos con los que ayudar a tus hijos a que usen internet de manera segura:**

#### **1. Mantenerlos seguros con una comunicación abierta.**

Entabla un diálogo sincero con tus hijos sobre cómo y con quién se comunican. Asegúrate de que comprenden el valor de las interacciones [cordiales y solidarias](#), y que un contacto inadecuado, discriminatorio o agresivo es inaceptable. Anímalos a que si pasan por cualquiera de estas experiencias te lo cuenten inmediatamente, a ti o a un adulto de su confianza. Mantente alerta si tu hijo parece preocupado o se muestra reservado durante sus actividades en internet, ya que esto podría ser un signo de que está sufriendo ciberacoso.

Llega a un acuerdo con tu hijo para establecer unas normas sobre cuándo y dónde pueden utilizar los dispositivos.

#### **2. Utilizar la tecnología para proteger a los niños.**

Comprueba que el dispositivo de tu hijo lleva incorporados los programas más recientes de software y de antivirus. Mantén cubiertas las cámaras web cuando no se usen. Las herramientas de control parental, incluyendo las de búsquedas seguras, pueden ayudar a los más pequeños a que su experiencia en internet sea positiva.

Muéstrate prudente con los recursos educativos gratuitos en internet. En ningún caso tu hijo debe proporcionar su nombre completo o una foto suya al utilizar estos recursos. Recuerda que debes comprobar la configuración de privacidad para reducir al mínimo la recopilación de datos. Enseña a tus hijos a mantener en privado su información personal, sobre todo ante desconocidos.

### 3. Pasar tiempo con ellos en internet.

Genera actividades para que tu hijo disfrute de interacciones positivas y seguras con los amigos, los familiares y contigo. En este momento, conectarse con otras personas es más importante que nunca y puede ser una excelente oportunidad para formar un modelo de fraternidad y empatía en las “interacciones virtuales”.

Ayuda a tus hijos a reconocer y evitar aquellas informaciones erróneas y contenidos inapropiados para su edad que puedan aumentar su ansiedad con respecto al virus de la COVID 19. Numerosos recursos digitales de organizaciones como [UNICEF](#) y la [Organización Mundial de la Salud](#) están a tu disposición y a la de tu hijo para que aprendan juntos sobre el virus.

Pasa tiempo con tu hijo para determinar qué aplicaciones, juegos y otros entretenimientos de internet son los apropiados para su edad.

### 4. Potenciar hábitos saludables en internet.

Promueve y vigila una buena conducta en internet y en las videoconferencias. Alienta a tus hijos a que sean amables y respetuosos con sus compañeros de clase, a que pongan atención en la ropa que lleven puesta y eviten sumarse a videoconferencias desde un dormitorio.

Familiarízate con las políticas escolares y los servicios de asistencia telefónica para denunciar ciberacoso o contenidos inapropiados en internet.

Puesto que pasan más tiempo en internet, los niños pueden estar expuestos a ver más anuncios que quizás promueven alimentos poco saludables, estereotipos sexistas o material inapropiado para su edad. Ayúdales a reconocer dichos anuncios y aprovecha la oportunidad para explorar juntos los aspectos negativos que veas en los mensajes.

### 5. Dejarles que se diviertan y que expresen sus opiniones.

Pasar tiempo en casa puede ser una gran oportunidad para que tus hijos se expresen en internet, compartan sus puntos de vista y respalden a los más necesitados durante esta crisis.

Anima a tus hijos a que [aprovechen las herramientas digitales](#) que los estimulen a ponerse en pie y moverse, como vídeos de ejercicios físicos para niños y videojuegos que requieran mover el cuerpo.

No te olvides de equilibrar el ocio que ofrece internet con actividades externas que no dependan de la red, incluidas las salidas al exterior si fuera posible.