



Consejos tecnológicos

Acoso cibernético

El acoso cibernético es el uso de tecnología para hostigar a otra persona o burlarse de ella en línea.

Muchos estudiantes no dicen a sus padres que están siendo acosados o intimidados porque se sienten avergonzados, temerosos, o les preocupa la posibilidad de que sus padres reaccionen de manera exagerada, o de que el "bravucón" tome represalias.

Si ve alguno de los siguientes signos, pregunte a su hijo si alguien lo está molestando en línea o en la escuela:

- ▶ más ansioso, callado, inseguro
- ▶ una caída de las calificaciones/no querer ir a la escuela

Si su hijo es el blanco de acoso cibernético, apoye a su hijo y trabaje con la escuela hasta que el problema se aborde y resuelva.

Sea un buen ejemplo a seguir

Nosotros, los adultos, renunciamos al derecho de aconsejar y sermonear si no mostramos el autocontrol y la autodisciplina que esperamos de nuestros hijos. Siempre que sea posible, reserve su uso de internet a momentos en que no esté con sus hijos.

Consejos tecnológicos

- ▶ Entérese de qué videos y programas de televisión está viendo su hijo. También entérese de qué tipo de música escucha.
- ▶ Asegúrese de que su hijo entienda que usar la tecnología es un privilegio, no un derecho. Cuando los niños usan la tecnología de manera inapropiada, deben tener consecuencias.
- ▶ Durante la cena, apaguen la televisión y todos los celulares. Usen este tiempo para hablar del día.
- ▶ Haga que su hijo apague la televisión, música, computadora, etc. una hora antes de acostarse.
- ▶ Exija que los celulares estén enchufados por la noche en un lugar común.
- ▶ Esté alerta sobre el uso excesivo de la computadora y un comportamiento reservado. Esté también atento a un descontento emocional después de usar la computadora.

Para obtener más información, vaya a

netsmartz.org
commonsensemedia.org
onguardonline.gov



WOODBURN PRESS

InfoGuía para padres – Elemental

Tecnología de hoy en día

woodburnpress.com

Derechos reservados

7345-20

Tecnología de hoy en día



Usted hace la diferencia



Enseñe seguridad en internet

Utilice estos consejos para enseñar a su hijo cómo usar el internet de manera segura.



- ▶ Pasen tiempo juntos con su hijo en línea. Naveguen sitios web, hagan búsquedas y añada a la lista de marcadores. Si su hijo es bueno para usar internet, déiele que navegue.
- ▶ Encuentre algunos sitios web apropiados para visitar, y luego vayan a estos sitios juntos. Ayúdele a encontrar sitios relacionados con sus intereses y pasatiempos.
- ▶ Haga que su hijo le enseñe a usted su sitio web favorito. Pregúntele: “¿Por qué te gusta este sitio?” Esta es una buena manera que la comunicación permanezca abierta y saber adónde va en línea.
- ▶ Recuerde a su hijo que cualquier cosa que se envíe o publique en línea es permanente. Es imposible dar marcha atrás.
- ▶ Hablen de los beneficios y peligros del internet. Asegúrese de que su hijo entienda que la gente en línea puede ser en realidad una persona distinta a la que se supone que es.

Vigile el uso del internet

El internet es una herramienta poderosa y los padres necesitan vigilar cómo usa su hijo el internet.

- ▶ Vigile las actividades en línea de su hijo, limite el tiempo que pase en línea y anímele a participar en una variedad de actividades.
- ▶ Aproveche los filtros para niños, pero recuerde que los filtros no son completamente efectivos. La supervisión y la vigilancia son los mejores disuasorios del comportamiento inapropiado.
- ▶ Ponga la computadora en una área común de la casa. Los niños no deben tener acceso a internet en sus cuartos o en otras áreas donde será difícil supervisarlos.
- ▶ Vigile los juegos que su hijo juegue en línea. Algunos de los juegos tienen violencia explícita y lenguaje inapropiado para su edad.
- ▶ Platiquen qué información es apropiada para compartir en línea. Verifique que el acceso de su perfil personal esté visible solamente a los que están en la “lista de amigos” de su hijo.



Tecnología de hoy en día

La mayoría de los niños de hoy en día saben mucho sobre tecnología. Los niños, sin embargo, necesitan que sus padres establezcan límites y pongan reglas para que usen la tecnología responsablemente.

Haciendo lo siguiente, usted puede ayudar a su hijo a disfrutar de los beneficios de la tecnología, mientras los riesgos disminuyen:

- ▶ Aprenda sobre los productos tecnológicos que los jóvenes están usando hoy en día.
- ▶ Mantengan una conversación abierta con su hijo sobre la tecnología.
- ▶ Entérese de cómo y para qué están usando la tecnología.
- ▶ Ponga reglas y establezca límites.