

## Informe a los **PADRES**

# Consejos de Seguridad en las Redes Sociales para Niños

Las redes sociales ayudan a las personas a conectarse, aprender, interactuar y compartir información. Pero también pueden afectar la salud mental y la seguridad de los niños. Siga estos pasos para mantener a sus hijos seguros en las redes sociales.

## Sea ciberseguro

El ciberacoso, el discurso de odio y el hostigamiento son solo algunos peligros relacionados con las redes sociales. Hable con sus hijos sobre cómo funcionan las plataformas de redes sociales para que se sientan seguros al contarle sus experiencias. Pregúnteles sobre lo que ven en las redes sociales, su entendimiento sobre lo que se publica y cómo responderían a diversas situaciones que podrían encontrar en línea.

## Limite el uso de las redes sociales

Los cerebros en desarrollo son especialmente vulnerables a algunas características de las redes sociales. Limite el uso de las redes sociales en plataformas que incluyan el conteo de los “me gusta” recibidos o que fomenten el uso excesivo. Use la configuración de tiempo en pantalla para ayudar a sus hijos a establecer límites y aprender el autocontrol. Prohíba el tiempo frente a la pantalla que interfiera con al menos 8 horas de sueño por noche.

## Manténgase conectado

Cuando sus hijos reciban un teléfono, explique que las publicaciones y los mensajes no son privados y que, a menudo, son permanentes, lo que podría afectarlos ahora y dentro de años. Inspeccionar el teléfono de sus hijos reforzará que lo que hacen en él no es



privado y les recordará que piensen en cómo se comunican antes de hacer clic en enviar o publicar. También puede vincular su cuenta a la de ellos para monitorear su uso.

## Esté atento a los problemas

Considere si alguna de estas afirmaciones es verdadera para el uso de redes sociales de sus hijos:

- interfiere con sus rutinas diarias;
- a menudo eligen las redes sociales en lugar de las interacciones sociales en persona;
- evita que realicen actividad física regular;
- siguen usando las redes sociales incluso cuando expresan un deseo de detenerse;
- experimentan fuertes deseos de revisar las redes sociales;
- mienten o usan un comportamiento engañoso para pasar tiempo en línea.

Si le preocupa que sus hijos dependan de las redes sociales o que las usen de manera poco saludable, considere imponer nuevos límites en torno al acceso a ellas. Si cree que sus hijos están sufriendo daños psicológicos, hable con un profesional de la salud mental para encontrar formas más saludables para que participen en el mundo digital.