

Guía de seguridad en internet para niños

Por: Equipo de investigación de CyberGhost. 19/02/2023

Como recurso, internet es un gran lugar para que los niños aprendan, exploren ideas y se expresen de manera creativa. Internet también es fundamental en el desarrollo social de un niño, ya que ayuda a fortalecer sus habilidades de comunicación, por ejemplo, cuando juega o chatea con amigos.

Sin embargo, los padres deben ser conscientes de que, a menudo, todas estas actividades conllevan riesgos. **Los niños que navegan online pueden estar expuestos a contenido inapropiado, acoso cibernético e incluso depredadores.**

Si bien vigilar lo que ven y hacen tus hijos en línea ayuda a protegerlos contra estos riesgos, no es fácil monitorear a tus hijos sin sentir que estás invadiendo su privacidad. El simple hecho de preguntar qué páginas web visitan puede dar la impresión de que no confías en tu hijo.

La clave para combatir cualquier riesgo grande es la educación. Es importante que tú y tus hijos **seáis conscientes de los peligros, cómo protegerse de ellos, y cómo identificar las señales de advertencia**. Por eso, hemos elaborado esta guía, para ayudarte a ti y a tus hijos* a entender cómo navegar por internet de manera segura.

**Consulta nuestros consejos “Para niños” más abajo, que puedes compartir con tus niños y adolescentes.*

Un estudio realizado en 2020 por el Pew Research Center encontró que:

- ○ ■ El 86% de los padres de un menor de 11 años limitan el tiempo de pantalla de su hijo, mientras que el 75% supervisa lo que hace su hijo online.
- El 71% de los padres de un niño de 11 años o menos están preocupados de que su hijo pase demasiado tiempo frente a la pantalla.
- El 66% de los padres piensa que la crianza de los hijos es más difícil

hoy que hace 20 años, y el 21% culpa a las redes sociales en general.

- El 65% de los padres cree que es aceptable que un niño tenga su propia tablet antes de los 12 años.

Amenazas online para los niños

Exposición a contenido inapropiado

Los niños son cada vez más activos en línea y a una edad más temprana. Esto aumenta las probabilidades de que puedan ver algo inapropiado para su edad. Las actividades online que elevan la posibilidad de que tu hijo vea contenido inapropiado incluyen:

- ○ ■ Unirse a plataformas de redes sociales antes de cumplir la edad mínima.
- Ver streams en vivo sin saber si son apropiados para su edad.
- Usar aplicaciones y juegos no aptos para niños.

Sin la supervisión y los bloqueadores de contenido online adecuados, **una inocente búsqueda en internet puede exponer a tu hijo a contenidos causantes de confusión y malestar.**

El contenido inapropiado no es solo de naturaleza sexual. También incluye material dirigido a adultos, información o imágenes perturbadoras e información errónea que anime a su hijo a presentar un comportamiento peligroso o ilegal. El contenido inapropiado podría ser:

- ○ ■ Material pornográfico.
- Contenido que incluye lenguaje explícito.
- Imágenes, videos o juegos con violencia gráfica.
- Páginas que fomentan actividades dañinas como la delincuencia, el terrorismo, las autolesiones, el racismo y el suicidio.
- Salas de chat sin moderar.
- Páginas de apuestas.

Depredadores online

Su hijo puede conocer a personas online que no son quienes dicen ser, y que pueden hacer a su hijo un blanco de un comportamiento depredador. Los depredadores online como estos normalmente utilizan un perfil falso para desarrollar una conexión emocional con sus jóvenes e impresionables víctimas.

¿Qué es el *grooming online*?

El *grooming* —o corrupción de menores— es un término usado para describir cuando los depredadores se hacen amigos de menores online para explotarlos. El *grooming* puede utilizarse con fines sexuales o para radicalizar a los jóvenes.

El objetivo es ganarse la confianza de tus hijos, y los depredadores pueden hacerlo fingiendo tener intereses similares u ofreciendo regalos y elogios. Una vez que se establece una relación, la conversación puede tomar un tono sexual y a menudo el depredador alienta al niño a enviar imágenes explícitas.

Por lo general, **los depredadores online encuentran a los niños en las páginas populares entre los jóvenes**, como redes sociales, juegos online y salas de chat.

Ciberbullying

El ciberbullying es un término que se utiliza para describir las comunicaciones abusivas recibidas por medio de canales digitales, como publicaciones en redes sociales, mensajería instantánea y correo electrónico, etc. Al igual que sucede con cualquier forma de acoso, **el ciberbullying puede ser muy angustiante para los niños, especialmente si la actividad es pública.**

Estas comunicaciones pueden llegar a una gran audiencia en cuestión de segundos, ya que las publicaciones hirientes pueden compartirse varias veces. El perpetrador puede mantener cierto grado de anonimato, lo cual dificulta su vigilancia.

La principal diferencia entre el acoso cibernético y el acoso cara a cara es que la actividad dañina online puede conducir a una exposición a gran escala. Dado que internet es un elemento omnipresente en la vida de todos, **tus hijos pueden ser acosados en cualquier lugar y en cualquier momento, incluso dentro de tu propio hogar.** El abuso puede consistir en:

- ○ ■ Rechazo y exclusión de grupos o chats online
- Amenazas e intimidación
- Rumores y difamación
- Manipulación y extorsión
- Acecho y acoso
- Robo de identidad y hackeo de cuentas
- Divulgación pública de información personal o secreta

Términos de cyberbullying

Cyberstalking: envío repetido de amenazas y mensajes online.

Exclusión: excluir deliberadamente a alguien de actividades online.

Fraping: interceptar la cuenta de otra persona y hacerse pasar por ella para publicar contenido inapropiado.

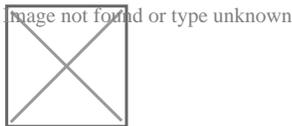
Griefing: acoso cibernético a través de plataformas de juego online.

Divulgación: avergonzar públicamente a alguien al compartir la información personal o privada sobre alguien online.

Enmascaramiento: crear una identidad falsa para acosar cibernéticamente a alguien de manera anónima.

Trolling: publicar mensajes insultantes sobre temas delicados, como incitar al racismo, la homofobia o victimizar a una persona.

Cómo proteger a tus hijos de amenazas online



Protección contra contenidos inapropiados

En ocasiones, tus hijos pueden llegar a descubrir contenido inapropiado para su

edad o etapa de desarrollo. No puedes supervisar todo lo que tus hijos ven en internet, pero puedes ayudarles a evitar el contenido no adecuado.

Enseña a los niños a navegar en internet de manera segura

Muestra a tus hijos cómo navegar por internet de forma segura. Hablad acerca de que únicamente visiten páginas web seguras (https), y de cómo introducir términos de búsqueda seguros. Activa el modo seguro de YouTube y Google SafeSearch para asegurar que solo vean resultados apropiados para su edad.

Explícales que muchas páginas, como Facebook y TikTok, tienen restricciones de edad mínima que existen para protegerlos del contenido inapropiado. Acordad qué páginas web y aplicaciones son apropiadas para tus hijos.

Informa a los niños sobre lo que deben vigilar

Enseña a tus hijos que el contenido gráfico e inapropiado no se limita a las páginas web. Explícales que también pueden estar expuestos a él por correo electrónico y mensajes directos. Hablad sobre cuándo está bien hacer clic en un enlace o descargar algo, y los peligros de los anuncios emergentes.

Instala cortafuegos y bloqueadores de contenido

Usa las aplicaciones de seguridad que vienen integradas en tus dispositivos y descarga aplicaciones de control parental para una capa adicional de protección. Instala un cortafuegos (software o hardware de filtrado/bloqueo de internet) que esté diseñado para proteger a los niños del contenido inapropiado para su edad.

Qué hacer si tus hijos han estado expuestos

Prepara un plan de acción si tus hijos han sido expuestos a contenido inapropiado. Encuentra la fuente del contenido y bloquea de inmediato el acceso a páginas inadecuadas o peligrosas para ayudar a tus hijos a sentirse seguros online.

No avergüences ni culpes a tus hijos. En su lugar, mantén abiertas las líneas de comunicación y anima a tus hijos a acudir a ti si algún contenido en línea les causa

malestar, por insignificante que parezca.

Protección contra depredadores online

El tema del *grooming* puede ser algo difícil de discutir con tus hijos, pero es importante que fomentes un diálogo abierto.

Infórmate sobre el peligro

Define qué son los depredadores online, los métodos que utilizan y dónde atacan. Explica a tus hijos que nunca deben hablar con extraños online y que deben informarte de inmediato si alguien que no conocen les contacta.

Enseña conductas online apropiadas

Habla con tus hijos sobre los tipos de interacción online que están bien y los que no son apropiados. Enséñales a reconocer las señales de alerta y que pueden acudir a ti si están preocupados.

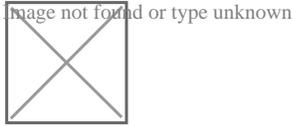
Monitorea los dispositivos y la actividad online

Mantén la computadora familiar en un área común y controla el uso de dispositivos móviles. Los controles para padres, las cuentas de correo electrónico compartidas y reforzar la configuración de seguridad protegerán aún más la privacidad de tus hijos.

Controla el acceso a aplicaciones de fotos, cámaras web y cámaras digitales. Asegúrate de que tus hijos sepan que no pueden descargar ni subir imágenes sin permiso. Revisa periódicamente los álbumes de la cámara y los archivos de fotos en los dispositivos de tus hijos para detectar cualquier cosa inapropiada.

Advierte a los niños sobre los sitios online arriesgados

Analiza los riesgos que presentan las plataformas de redes sociales y las salas de chat online. Establece límites de tiempo, reglas, y sigue siempre las restricciones de edad de las aplicaciones y páginas web.



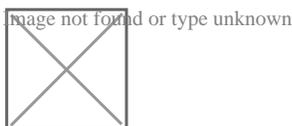
No bajas la guardia

Incluso los lugares online “seguros” requieren que estés atento. Por ejemplo, los depredadores online pueden fingir que son otros niños en las salas de chat y juegos para niños. Supervisar todas las actividades online de tus hijos es importante.

Qué hacer si tus hijos son blanco de *grooming* online

Si sospechas que tus hijos están siendo manipulados online, puede ser muy angustiante para todos. La acción rápida es clave para proteger a tus hijos y a los demás:

- ○ ■ Diles a tus hijos que ellos no tienen la culpa.
- Guarda copias o capturas de pantalla de todas las comunicaciones del depredador.
- Corta toda comunicación con el depredador, bloqueándolo en todas las plataformas.
- Cambia las credenciales de inicio de sesión de todas las cuentas online y protégelas con contraseñas únicas y complejas.
- Informa del grooming a los administradores de la página web y a las autoridades.



Ciberbullying

Internet y las redes sociales han cambiado la manera en que los niños experimentan el acoso: los efectos amplificados pueden ser emocionales y devastadores. Inicia una conversación con tus hijos para ayudar a prepararlos para reconocer y afrontar a los acosadores online de la manera correcta.

Conversad sobre qué es el ciberbullying

Busquen comprender qué es el ciberbullying, cómo y dónde sucede, así como cuáles son las señales de advertencia. Debatid sobre qué tipos de comunicación son aceptables e inaceptables, tanto por parte de tus hijos como de aquellos con quienes hablan online.

Házles notar que los acosadores cibernéticos pueden ser amistosos al principio, pero que es necesario estar atentos a cualquier interacción que haga que tus hijos se sientan angustiados, molestos o asustados. Fomenta el diálogo abierto y honesto para asegurar que tus hijos sepan que pueden hablar contigo sobre las interacciones online que los hacen sentir incómodos..

Presta atención a las interacciones online

Si permites que tus hijos tengan cuentas de redes sociales o correo electrónico, asegúrate de tener acceso para administrar o monitorear dichas cuentas. Las aplicaciones de control parental también son excelentes para mantenerte informado. Verifica las cuentas periódicamente, pero informa a tus hijos cuando lo hagas, ya que esto ayuda a mantener la confianza y respeto mutuos.

Establece los límites

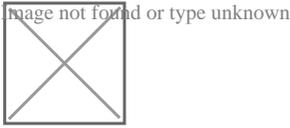
Establece límites para todo el tiempo de pantalla, incluyendo navegar en internet, juegos online y hacer la tarea. Establece reglas para la mensajería instantánea y las redes sociales. De nuevo, deja claro a tus hijos que vas a revisar con regularidad lo que están haciendo online.

Manténte preparado en caso de que suceda lo peor

Conoce las medidas adecuadas que debes tomar si tus hijos se convierten en víctimas de los ciberacosadores. En lugar de reaccionar emocionalmente, hablad racionalmente de lo que sucedió para ayudarles a lidiar con lo que está pasando.

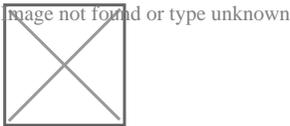
Forma una red en la vida real compuesta por los padres de los amigos de tus hijos. Haced un plan para cuidar mutuamente a todos sus hijos online, y pide la ayuda de

los líderes de la comunidad. Cuantas más personas puedas reclutar, más probable será que puedas mantener a los niños de tu comunidad protegidos online.



Cómo mantener protegidos a los niños en las redes sociales

Tan pronto como se les permita, los niños querrán crear algún perfil en las redes sociales. Muchos comenzarán a visitar sus perfiles varias veces al día a medida que las redes sociales formen una parte importante de su vida social.



Qué pueden hacer los padres para proteger a sus hijos en las redes sociales

Enséñale a tus hijos a:

- ○ ■ **Ser amable.** Deja claro que esperas que tus hijos siempre traten a otros individuos con respeto. El *bullying* o el abuso online siempre debe notificarse a los administradores y a los padres.
- **Pensar antes de publicar.** Una vez que algo se ha publicado online, incluso si se ha eliminado, probablemente todavía esté online en alguna parte. Enseña a tus hijos a pensar detenidamente antes de publicar algo: si no les gustaría que sus abuelos, maestros o futuros jefes vean una publicación, mejor que no la compartan.
- **Usar los ajustes de privacidad.** Asegúrate de que tus hijos conocen la importancia de la configuración de la privacidad revisándola juntos. Explícales que tanto las contraseñas seguras y únicas, como habilitar la autenticación de dos factores, les protege contra el robo de identidad. Deja claro que nunca deben compartir sus credenciales

online con nadie.

- **No interactuar con extraños.** Enséñale a tus hijos que si reciben mensajes o solicitudes de amistad de un extraño los deben ignorar y eliminar. Si no están seguros de quién es la persona, siempre deben preguntar a un padre o adulto.

Haz un contrato de redes sociales

Forjar un contrato de redes sociales con tus hijos no solo crea una sensación de confianza entre vosotros, sino que también fomenta los comportamientos seguros online. Haz un contrato real que puedan firmar y asegúrate de que entienden que habrá consecuencias reales si quebrantan los términos.

Los niños aceptan proteger su privacidad, no compartir información personal, rechazar el contacto de extraños, y no utilizar sus cuentas de redes sociales para lastimar a nadie mediante el *ciberbullying*.

Por su parte, los padres aceptan confiar en que sus hijos tomarán decisiones inteligentes, monitorear las actividades online de sus hijos, **pero también respetar su privacidad a medida que crecen**, así como dar un buen ejemplo con sus propias actividades en las redes sociales.

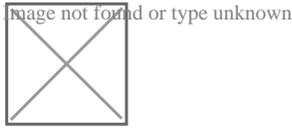
Consejos de seguridad online para los padres

Establece reglas y límites claros

Dialogad y estableced las reglas y los límites sobre el uso de internet abiertamente. Lo que debéis considerar incluye:

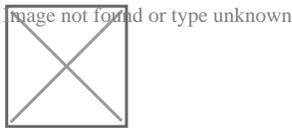
- ○ ■ El tiempo que tus hijos pueden pasar en internet o en sus dispositivos móviles (ej., cuántas horas al día).
- A qué hora pueden navegar en la web (ej., después de terminar su tarea).
- Dónde se permite el uso de dispositivos conectados a internet (por ejemplo, solo en áreas comunes).
- Qué tipo de cosas pueden hacer en internet y al navegar online (ej., ver videos, usar las redes sociales, investigación para proyectos)

escolares, chatear online).



Configura los controles parentales

Los sistemas operativos Windows y Mac te permiten agregar controles parentales a las cuentas de usuario individuales. Los ajustes de control incluyen restricciones de páginas y contenido web, así como límites de tiempo para la navegación online y el uso de aplicaciones. También es posible configurar controles parentales en tu router, asegurando que todos los dispositivos conectados a tu red doméstica estén protegidos.



A medida que tus hijos crezcan, deberá haber menos dependencia de las aplicaciones de control parental y más énfasis en enseñar a los niños a autorregular su uso de internet.

Utiliza una VPN adecuada

Protege la privacidad online de tu familia con una red privada virtual (VPN). Las VPN protegen tus datos confidenciales con un muro de encriptación impenetrable. Esto evita que las miradas indiscretas sepan qué están haciendo tus hijos online o desde dónde están navegando.

Anima a tus hijos a utilizar una VPN cada vez que se conecten y así también estarán protegidos de páginas web peligrosas, anuncios emergentes inapropiados, malware malintencionado y otros virus.

Nota: las VPN gratuitas rara vez ofrecen funciones de seguridad tan sólidas como las de sus contrapartes de calidad superior. Para monetizar sus servicios, los proveedores de VPN gratis pueden vender tus datos a terceros y bombardearte con

anuncios emergentes que podrían no ser adecuados para los niños. Si no estás seguro de si alguna es la correcta para ti, busca una [prueba gratis de VPN](#). CyberGhost VPN ofrece una garantía de devolución del 100% del dinero a 45 días. Puedes probar la VPN antes de comprometerte por completo.

Mantén todo actualizado

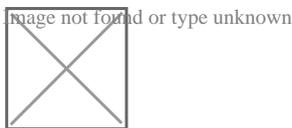
Configura tu software operativo para que se actualice automáticamente cuando haya una nueva versión disponible. Si lo haces, ayudarás a solucionar cualquier problema de seguridad al corregir errores o vulnerabilidades en el software que los hackers podrían explotar. Instala un antivirus para proteger los dispositivos de tus hijos de ser infectados con malware dañino que pueda recopilar información personal.

Agrega una capa adicional de protección instalando cortafuegos tanto en tus dispositivos como en tu router. Estos funcionan al monitorear el tráfico de internet entrante y saliente, y bloquean o permiten el paso de cierto tráfico, según las reglas de seguridad que elijas.

Informa a tus hijos sobre la privacidad online

Mientras los niños crecen, las computadoras y dispositivos inteligentes forman parte integral de su vida. Los teléfonos, tablets, portátiles, videoconsolas, LeapPads, Kindles y smart TV brindan un fácil acceso a internet.

Puede ser complicado controlar todo lo que tus hijos hacen online, pero nunca es demasiado pronto para enseñarles cómo estar seguros online.



Adviérteles sobre los correos electrónicos de phishing

¿Qué es el phishing?

El phishing es un método utilizado por los ciberdelincuentes para robar datos confidenciales y/o personales mediante engaños al hacerse pasar por empresas o

personas reales. El robo de información personal puede conducir, en última instancia, al robo de identidad.

En 2020, el phishing fue el tipo de delito cibernético más común, y más del 96% de los ataques de phishing llegaron por correo electrónico. Enseñarle a tus hijos a identificar los correos electrónicos falsos ayudará a protegerlos para que no caigan víctimas del phishing.

Los proveedores de correo electrónico hacen un trabajo decente al filtrar los correos electrónicos sospechosos en las carpetas de correo no deseado, sin embargo, algunos se les escapan. Asegúrate de que tus hijos sepan que:

- ○ ■ **Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.** Tus hijos pueden recibir un correo electrónico diciéndoles que se han ganado un premio. Solo necesitan proporcionar cierta información personal para recibirlo. ¡Esto es una estafa!
- **No deben hacer clic en enlaces o botones de descarga en los correos electrónicos sospechosos.** Hacer clic en los enlaces podría llevarte a una página web que parece auténtica, pero que se roba tus datos cuando inicias sesión. Abrir archivos adjuntos puede descargar malware peligroso que le da a los hackers acceso remoto a tu computadora.
- **Un sentido de urgencia es una gran señal de alarma.** Por ejemplo, una advertencia de que tu cuenta de Netflix será suspendida a menos que actualices inmediatamente tu información de pago. Nunca respondas a estos correos electrónicos, en su lugar, contacta directamente a la empresa mediante la información de contacto que se encuentra en su página web oficial. También marca dichos mensajes o denúncialos a tus proveedores de correo electrónico.
- **La mala ortografía y gramática** suelen ser un signo de que el correo electrónico es falso. Si bien pueden ocurrir pequeños errores tipográficos en los correos legítimos, es raro ver múltiples y evidentes errores de ortografía y mala puntuación.
- **Nunca compartir información personal** como credenciales de inicio de sesión, domicilio o teléfono por correo electrónico sin hablar primero con sus padres.

Internet y los adolescentes

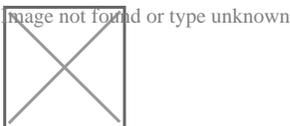
Internet forma una parte integral de las actividades cotidianas de un adolescente, como realizar el trabajo escolar, mantenerse en contacto con amigos en las redes sociales y hacer streaming de sus programas favoritos. Para muchos adolescentes, internet también es un lugar seguro para explorar diferentes formas de expresarse y buscar ayuda o asesoramiento para sus problemas de salud física o mental.

Sin embargo, dado que los adolescentes a menudo se conectan online sin supervisión o control parental, deben poder identificar de forma independiente el contenido online aceptable e inaceptable. **Si bien los adolescentes suelen ser más conscientes que los niños más pequeños sobre los riesgos online habituales, aún podrían ser vulnerables a los problemas de seguridad online.**

Noticias falsas

Clickbait, información errónea, noticias falsas, o como quieras llamarlo, es una gran preocupación online. A medida que más adolescentes se vuelcan hacia las redes sociales en busca de noticias e información, puede resultarles difícil identificar lo que es real.

Según un estudio realizado por Vodafone, el 46% de los adolescentes afirman haber caído en noticias falsas anteriormente, y el 29% cree que son susceptibles a las noticias falsas. Por lo tanto, es fundamental que los adolescentes tengan las habilidades digitales que necesitan para detectar noticias falsas y pensar si lo que están leyendo o compartiendo online podría ser información errónea.



Riesgos de los contratos

Con más libertad en internet y acceso a su propio dinero (o la capacidad de gastar dinero), los adolescentes corren el riesgo de firmar contratos injustos con términos y condiciones que no entienden completamente. Esto puede hacerles vulnerables al

robo de identidad o fraudes, así como a mensajes de marketing molestos y correos electrónicos fraudulentos.

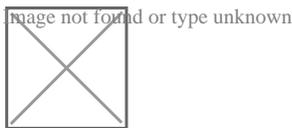
Es posible que los adolescentes tampoco se den cuenta de que las aplicaciones que usan recaban sus datos o rastrean su ubicación.

Radicalización

La radicalización es un proceso en el que las personas impresionables, como los adolescentes, **pasan de expresar puntos de vista moderados a apoyar puntos de vista ideológicos extremos**. A menudo ocurre mediante la exposición online a propaganda ideológica, a menudo violenta.

Los adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a las influencias extremistas, ya que probablemente estén explorando otros temas relacionados con la identidad y la autoexpresión. Cada vez hay más contenido sin filtrar en internet que crea amplias oportunidades para la radicalización. Este constante intercambio de contenido también facilita conocer a otras personas que comparten y validan las opiniones extremas.

Los extremistas utilizan las redes sociales (Twitter, Facebook, Ask FM) para identificar y captar a jóvenes vulnerables sobre cuyos puntos de vista consideran que podrían influir. **Es posible que tus adolescentes no se den cuenta de que sus puntos de vista están siendo moldeados por alguien más**, creyendo que su nuevo amigo es un mentor o la única persona que le dice la “verdad”.



Enfatiza la importancia de que tus hijos adolescentes tengan ajustes de privacidad sólidos en sus perfiles de redes sociales y que nunca interactúen con personas que no conocen.

Si te preocupa que tus hijos adolescentes sean radicalizados online, es fundamental adoptar un enfoque comprensivo. Habla con tus hijos de manera tranquila y trata de entender por qué han adoptado estos nuevos puntos de vista extremistas. Investiga estas nuevas creencias y analiza las contra narrativas para deslegitimar la lógica

utilizada por los grupos extremistas. Si es necesario, busca ayuda profesional

Estándares poco realistas

Desde hace mucho, las revistas y el contenido publicitario han sido criticados por mantener estándares poco realistas de belleza, estilo de vida y éxito financiero. Jóvenes y adolescentes a menudo son bombardeados por estos supuestos estándares, incluso en casa.

En las redes sociales, los adolescentes ven una edición cuidadosamente seleccionada de solamente las mejores partes de la vida de famosos, influencers y hasta de sus amigos. El uso de filtros y photoshop crea imágenes idealizadas que pueden **alimentar los sentimientos negativos que algunos adolescentes tienen sobre sí mismos**. Por ejemplo, un estudio realizado por el NHS del Reino Unido encontró que las niñas que se comparan con otras en las redes sociales tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud mental que aquellas que no lo hacen.

Si te preocupa la influencia que ejercen los estándares poco realistas online sobre tus hijos adolescentes, enséñales:

- ○ ■ **Resiliencia digital.** La capacidad de evaluar las imágenes online de manera crítica, comprender que pueden ser falsas o retocadas y darse cuenta de que hay muchos modelos positivos a seguir online que no se ajustan a una sola visión de la perfección.
- **Cómo ser amables consigo mismos.** Habla con tus hijos adolescentes sobre las personas o cuentas que siguen online y cómo les hacen sentir. Si están siguiendo hashtags, hilos o cuentas que los hacen cuestionar su propio valor, anima a tus adolescentes a dejar de seguir o bloquear estas cuentas. Ayuda a tus adolescentes a encontrar cuentas para seguir con las que ya se identifique, ya sea un pasatiempo, un interés personal o una aspiración profesional.
- **Cómo tomarse unas vacaciones de las redes sociales.** Si tus hijos adolescentes se sienten abrumados por las redes sociales, sugiéreles que se tomen un descanso por un rato y úneteles en solidaridad. Ayúdalos a ocupar el tiempo que normalmente pasarían online

haciendo algo positivo que aumente su autoestima.

En conclusión

Internet se ha entrelazado intrínsecamente en la estructura de la vida de los niños, desde su aprendizaje y desarrollo, hasta la socialización y el entretenimiento, y está invadiendo continuamente a los jóvenes con cada vez más dispositivos conectados. Por lo tanto, **nunca ha sido más imperativo asegurarse de ayudar a tus hijos a mantenerse protegidos online.**

En esta guía, cubrimos las áreas más relevantes que pueden ayudarte a proteger a sus hijos: los niños más pequeños se benefician de las aplicaciones de control parental, mientras que los niños mayores generalmente requieren menos supervisión online; los adolescentes se benefician al poder tomar decisiones informadas sobre su conducta online, lo que comparten y cuándo podrían estar siendo explotados.

Sin embargo, la lección más importante es que hables con tus hijos sobre el uso adecuado de internet: enséñales sobre los peligros online y cómo proteger su privacidad, y aconséjales cuándo acudir a ti si están preocupados por alguna de sus interacciones online. La base de confianza es fundamental para mantener una experiencia de internet segura y gratificante para los niños.

[PULSA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL](#)

Fecha de creación

2023/02/19