



13 herramientas para un buen manejo del Internet y las redes

Influencia del Internet en niñas, niños y adolescentes.
¿Cómo poner límites y establecer reglas familiares?

Por medios de comunicación seguros

En un mundo de constantes cambios debemos estar a la vanguardia y asumir los nuevos retos y desafíos que traen consigo los nuevos tiempos.

Recomendaciones a los padres:

1

Es importante tener conocimiento acerca del Internet: documentarse, buscar información, orientación sobre lo que está aconteciendo en la Internet y las redes sociales.

2

Actúe antes de que el Internet y las redes se conviertan en un problema y que éstos limiten a sus hijos e hijas en sus actividades en la vida cotidiana, como en su futuro.

3

Hable con sus hijos e hijas sobre los riesgos y el uso efectivo del Internet con un diálogo reflexivo; a la vez, escuche el parecer de ellos y ellas. Recuerde que no perciben el mundo como usted.

4

La familia debe ser la principal fuente de información y principal garante de protección.

5

Cree el habito de conversar con sus hijos e hijas sobre lo que está aconteciendo en la sociedad y en los medios de comunicación.

6

Haga que sus hijos e hijas le tengan confianza: en la confianza y la cercanía se disminuyen los riesgos. Una vez que éstos le comparten la situación en la cual pueden estar involucrados esto le permite a usted actuar conforme a lo que les esté sucediendo.

7

Logre que sus hijos e hijas sientan que cuentan con su apoyo sin importar la situación.

8

Informe a sus hijos e hijas sobre los riesgos; su responsabilidad como madre o padre es la de enseñar a usar los recursos disponibles de forma razonable y responsable.

9

Dé estructura a sus hijos e hijas: las reglas deben estar bien establecidas y previamente consensuadas. Fije horarios y límites claros. Aplique consecuencias de ser necesario.

10

Cumpla lo que dice: no prometa cosas que luego no va a aplicar.

11

Brinde la oportunidad a sus hijos e hijas de regular su propio tiempo.

12

Involúcrese en la vida de sus hijos e hijas, tanto en lo personal como en lo social, pero no a un nivel que su hijo o hija se sienta perseguido/a o que sienta que no tiene privacidad.

13

Por último, en caso de que entienda que ya no puede manejar la situación y que el uso excesivo del Internet y de las redes se esté convirtiendo en un problema, **busque ayuda de un profesional de la conducta.**

