

Una huella digital positiva

Gracias a los teléfonos celulares, las computadoras y las tabletas, los preadolescentes pueden relacionarse al instante con más gente y acceder a más información que cualquier generación en el pasado. Pero estos beneficios acarrearán responsabilidades. Anime a sus hijos a que se creen una buena reputación en la red y a que se protejan con los siguientes consejos.



Dé normas básicas

Si su hija suele ir a la red, es buena idea establecer las normas desde el inicio. Entre ellas podría incluir: "Comunicate sólo con gente que conozcas" y "Visita sitios web seguros". Coloque la lista en un sitio visible para que no olvide la seguridad y el comportamiento positivo. Considere también que firme un "contrato de uso" para que usted y ella sepan a qué atenerse. Hagan el suyo propio o encuentren uno en fosi.org/good-digital-parenting/family-online-safety-contract.



Nota: Si su hija ya usa los medios de comunicación social asegúrese de que sigue estas normas. Si no lo hace todavía, ahora es el momento perfecto para hablarle de su huella digital, antes de que cree sus cuentas.

Búscalos tú

¿Sabe su hijo lo fácil que es dejar un rastro digital? Dígame que escriba su nombre en un buscador. Si su foto ha salido alguna vez en el periódico, ha ganado un premio, publicado una reseña

Busquen equilibrio

Si usted limita el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla, le quedará más tiempo para los estudios, la actividad física, la lectura y para estar con sus amigos y su familia en persona. Los expertos recomiendan que los estudiantes de la escuela media no pasen más de dos horas al día frente a la pantalla.

o escrito en un blog, es posible que aparezcan su nombre o sus palabras. *Nota:* Si ve algo que no le gusta, podría pedirle a la persona que lo publicó o al propietario del sitio web que lo retiren. (Hagan clic en "About" o en "Contact" para ponerse en contacto con el propietario del sitio.)



Protege tu imagen

Pregúntele a su hija qué tipo de impresión quiere causar en quienes vean sus actividades en la red. Una norma básica es no colgar nada que no querría que vieran sus maestros o sus abuelos. Mencíele también que nunca es demasiado pronto para pensar en lo que se encontrarán futuros empleadores o encargados de la admisión a la universidad cuando consideren su solicitud. Esto significa que debe evitar malas palabras y fotos inapropiadas, por ejemplo.

Trata sus contraseñas con inteligencia

La huella digital de su hijo puede ser dañada por gentes que piratean sus cuentas. Ésta es una de las razones por las que es importante ponerse contraseñas fuertes y mantenerlas secretas. Muchos niños comenten el error de usar palabras que otros pueden deducir, como el nombre de sus mascotas o de sus equipos de deportes favoritos. Sugíerale a su hijo que elija, en cambio, una mezcla de números y de letras mayúsculas y minúsculas. Debería cambiar de contraseña cada tres meses por lo menos y no compartirlas ni siquiera con sus amigos más íntimos. Si alguien se entera de una de sus contraseñas, su hijo debe cambiarla inmediatamente. *Nota:* Dígame que comparta con usted sus contraseñas para que usted se cerciore de que no corre peligro en la red.

continúa



En la red para siempre

En la edad de las relaciones sociales en la red, de los mensajes de texto y de la piratería informática, todo lo que su hijo publique o envíe electrónicamente quizá no desaparezca jamás. Esto ocurre aunque borre o use aplicaciones que prometen retirar inmediatamente lo publicado. Indíquele que una vez que publica un comentario o una foto, debe dar por descontado que se queda allí para siempre. Por ejemplo, alguien podría haber sacado una foto de su post antes de que lo borrara. O es posible que exista una copia más vieja del sitio web.

Usen las herramientas

Procure que su hija use los controles de seguridad incluidos en los sitios web o en los programas. Por ejemplo, podría activar la función de seguridad de un sitio web cuando vea videos. Así no verá comentarios, anuncios o videos que tal vez no sean apropiados. Ayúdela también a controlar las redes sociales para que pueda revisar sus comentarios antes de que aparezcan para asegurarse de que la presentan de forma positiva. Finalmente, sus aparatos y programas probablemente tengan controles para los padres. Úselos para limitar los sitios web que visita y para apagar las opciones en los chat.

Actualicen con seguridad

Dígale a su hijo que desconecte las “actualizaciones automáticas” en los programas del teléfono o la tableta. Cada vez que se actualiza un programa pueden modificarse los controles de seguridad, convirtiendo de repente su información personal y sus fotos en algo público. Debería esperar en cambio a la notificación sobre la disponibilidad de una actualización. A continuación él

puede leer los planes para compartir información más reciente y cambiar los controles como necesite para gestionar lo que los demás ven sobre él.



Haz clic con cuidado

Anime a su hija a que sea cuidadosa con los enlaces en los que cliquea. Seleccionar el enlace, anuncio o archivo equivocados puede instalar software indeseable en su aparato. Algunos de estos programas roban información personal o incluso envían mensajes en nombre de un usuario. Indíquele que se avergonzará si un correo electrónico que no escribió termina en el buzón de todas las personas de su carpeta de entrada. Para ayudarla a que se proteja de esto, ayúdela a mantener actualizado el software protector (programas antivirus, limpiadores de software de propaganda). Dígale a su hija también que consulte con usted antes de instalar software. Especialmente debería desconfiar de los anuncios que aparecen repentinamente invitándola a que pruebe algún programa.

La batalla al ciberacoso

El ciberacoso, o el uso de herramientas digitales para amenazar o avergonzar repetidamente a alguien, se ha convertido tan común como el acoso cara a cara. Puede ir desde publicar comentarios desagradables en el sitio web de una persona hasta esparcir rumores en el ciberespacio o enviar mensajes amenazadores.

No acoses. Desarrolle en su hija la “empatía digital”. Puede que sea más difícil tener en cuenta los sentimientos ajenos en el mundo virtual, pero recuérdle que lo que ella escribe lo lee la gente de verdad. Indíquele que el ciberacoso daña a las víctimas pero además lastima la reputación del acosador. Por ejemplo, otros niños dejarían de ser amigos o bloquearían a alguien que publica comentarios perjudiciales.



Evita convertirte en víctima. Den pasos para limitar los riesgos de acoso en la red. Por ejemplo, su hija debería evitar sitios web y programas que permiten publicar comentarios anónimamente: los ciberacosadores proliferan en ellos. También debería conectarse sólo con gente que conoce y en la que confía en la vida real.

Reacciona protegiendo tu seguridad. Dígale a su hija que le comunique inmediatamente si alguien la está acosando. Pídale que borre los comentarios crueles y que bloquee al remitente. Si recibe una amenaza, pónganse en contacto con el dueño del sitio web e incluso con la escuela o la policía.

Middle Years