

# Mantener a los niños y a los jóvenes seguros mientras están conectados: consejos de seguridad en línea para padres y cuidadores



Los niños y los jóvenes nunca antes habían pasado tanto tiempo en línea como en la actualidad. Internet puede ser una herramienta positiva y provechosa. Les permite:

- utilizar recursos de aprendizaje y educación;
- comunicarse con sus compañeros y seres queridos;
- realizar actividades de entretenimiento (jugar a juegos o reproducir música);
- expresarse y construir o desarrollar su identidad (Holloway et al.; Uhls et al.).

Sin embargo, también existen peligros asociados con el uso de Internet y las redes sociales. A raíz de una comparación entre varios estudios de investigación, se descubrió lo siguiente para los jóvenes de entre 12 y 16 años:



Aproximadamente 1 de cada 5 jóvenes se ve involuntariamente expuesto a material sexualmente explícito en línea, mientras que 1 de cada 9 recibe propuestas sexuales por Internet (Madigan et al.).

Estos riesgos pueden traer consecuencias negativas para los niños y los jóvenes, como ansiedad, depresión y disminución de la autoestima (Uhls et al.). Además, las situaciones en línea pueden ser incluso más riesgosas para los niños más pequeños, que están empezando a desarrollar las habilidades de razonamiento necesarias para navegar por Internet de forma segura (Holloway et al.).

## Riesgos en línea más comunes para niños y jóvenes

- Exposición a contenido para adultos y material sexualmente explícito.
- Exposición y producción de [material de abuso sexual infantil \(Child Sexual Abuse Material, CSAM\)](#).
- [Acoso cibernético](#) o cualquier tipo de acoso o intimidación que ocurra en línea.
- [Sexteo o extorción sexual](#), que es compartir y recibir mensajes sexualmente explícitos.
- [Provocación y explotación en línea](#), que pueden incluir o conducir a la trata de personas. Los depredadores, el engaño pederasta, los juegos en línea y las aplicaciones de redes sociales intervienen significativamente en este riesgo.
- [Suplantación de la identidad y descargas inseguras](#), lo que significa estafar a otras personas para que compartan información personal o financiera.



## Consejos para mantener a los niños y a los jóvenes seguros en línea

- Mantenga las computadoras y los dispositivos en **áreas visibles** (especialmente en el caso de los estudiantes más jóvenes).
- **Establezca reglas** sobre el uso de teléfono celular y dispositivos (por ejemplo, la cantidad de horas al día que se pueden usar o el requisito de hacer la tarea antes de poder jugar).
- **Cree momentos "sin dispositivos"**, por ejemplo, durante la cena o una hora antes de acostarse.
- **Sea un ejemplo** del uso saludable de los dispositivos y de Internet.
- **Fomente hábitos en línea saludables**, como configurar ajustes de privacidad y no intercambiar información personal, contraseñas ni fotos privadas.
- **Supervise la actividad en línea y de juegos**, por ejemplo, configure controles parentales, controle el historial de navegación, revise las listas de amigos e, incluso, considere el uso de software y aplicaciones de supervisión digital.
- **Mantenga conversaciones** regulares con los niños y los jóvenes sobre el comportamiento esperado en línea. Inicie estas conversaciones tan pronto como el niño comience a usar un dispositivo.
- **Hable con la escuela de su hijo** sobre la educación en materia de seguridad en línea y busque oportunidades para reforzar o transmitir estos mensajes en su casa.

## Consejos para hablar con sus hijos sobre la seguridad en línea

- **Dedique tiempo todos los días** a hablar e interactuar con su hijo y aproveche la oportunidad cuando su hijo intente hablar con usted.
- Deje de usar sus dispositivos y dele **toda su atención**. Estar presente, tener empatía y escuchar activamente le demostrará a su hijo que a usted sí le importa lo que quiere decirle y le ayudará a fomentar un diálogo en el futuro.
- Converse sobre la privacidad y la seguridad (tanto en línea como en el mundo real) de forma **regular**. Al reiterarlos, sus hijos aprenderán estos mensajes importantes. Se puede hablar sobre la seguridad con niños a partir de los tres años, por ejemplo, para educarlos sobre la [protección del cuerpo](#).
- **Aproveche las oportunidades cotidianas** para hablar sobre la actividad en línea de su hijo y demuéstrele interés. Esté tranquilo, muéstrese interesado y no emita juicios. Eso le dará a entender que puede confiar en usted y contar con que le ayudará cuando tenga un problema.
- Compártale las [señales de advertencia](#) de los trucos o las provocaciones en línea, por ejemplo, si una persona habla sobre temas sexuales, le da regalos, le pide que la relación se mantenga en secreto o intenta seguir conversando en una aplicación con mayor privacidad.
- Conozca las señales de advertencia a las que debe estar atento como padre o madre, por ejemplo, si su hijo es reservado sobre su actividad en línea, se enoja o se molesta demasiado cuando no puede conectarse, recibe regalos o paquetes de alguien que usted no conoce, o se distancia de amigos o familiares.
- Considere usar un [enfoque basado en las fortalezas](#) al hablar con su hijo para conectar aún más y entablar una relación positiva.

## Cómo obtener ayuda o informar actividades sospechosas

Si su hijo ha pasado por un hecho traumático, además de involucrar a las agencias del orden público y otros profesionales como su pediatra, es recomendable que considere colaborar con su consejero escolar u otro profesional de apoyo para conocer la ayuda que la escuela le puede brindar a su hijo.



Hay muchas [líneas directas y líneas de ayuda gratuitas](#) que ofrecen asistencia, intervención durante crisis y recursos.

Si su hijo o un joven que usted conoce se ha visto implicado en un hecho sospechoso en línea, puede informarlo a los siguientes organismos:

- Línea directa del Grupo Especial de Delitos Informáticos de Nueva Jersey | 1-888-648-6007 (para quienes viven en Nueva Jersey)
- [CyberTipline](#) del Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) | 1-800-THE-LOST
- La agencia local del orden público
- La oficina local del FBI; también puede [hacer la denuncia en línea](#)

## Información adicional y recursos para explorar

Para obtener más información, recursos y una lista completa de referencias, visite la [página web del NJDOE sobre abuso, maltrato y desaparición de menores](#) para acceder a la *Guía de seguridad en línea para padres y cuidadores* completa.