

Mantener la seguridad de la infancia en línea durante la pandemia del COVID-19





Mantener la seguridad de la infancia en línea durante la pandemia del COVID-19

La repercusión mundial del COVID-19 significa que los jóvenes pasarán más tiempo en casa - y más tiempo en línea. Hay muchas formas estupendas de que los niños puedan usar los dispositivos conectados para aprender y jugar, pero también hay riesgos.

Como padres y cuidadores, esta es la mejor oportunidad de apoyar y guiar a sus hijos para que eviten los riesgos de Internet y tengan experiencias más seguras. Los gobiernos y la industria también tienen un papel que desempeñar para asegurar que el mundo en línea sea un lugar seguro.

En estos tiempos de incertidumbre, los niños pueden sentirse aislados o ansiosos, y pueden ver a miembros de la familia perturbados por las repercusiones del COVID-19. Lejos de la escuela, los niños tienen menos acceso a sus sistemas de apoyo habituales, incluidos los amigos, profesores y consejeros. De ser posible, podría ser conveniente comunicarse con las personas de apoyo habituales de su hijo para comprobar si pueden ofrecer apoyo en línea o por teléfono.

Esta reflexión abarca algunos de los temas clave de seguridad en Internet para los jóvenes e incluye una serie de consejos prácticos y recomendaciones sobre qué hacer si las cosas salen mal. Se tratan temas comunes de seguridad en línea como son la gestión del tiempo en línea, el uso de controles parentales y la configuración y respuesta a temas como el ciberacoso, el contenido inapropiado, el envío de imágenes de desnudos y el contacto con extraños.

Por favor, tenga presente: estos materiales han sido creados por el Comisionado de Ciberseguridad de Australia para uso internacional. Por consiguiente, estos materiales tienen carácter general. Se facilitan en el entendido de que el Comisionado de Ciberseguridad no se dedica a ofrecer asesoramiento profesional.



*[El texto iluminado representa una sección editable del PDF]

Cómo ayudar a los niños a mantenerse seguros en línea

Incluso estando todos juntos en casa, no es posible controlar las actividades en línea de sus hijos cada segundo del día. Es importante hablar con ellos sobre los problemas de seguridad en Internet para ayudarles a desarrollar su pensamiento crítico y su capacidad para tomar decisiones acertadas.

Estos son los 10 consejos principales para ayudar a proteger a sus niños en línea:

- 1) **Construya una relación abierta de confianza en torno a la tecnología** - mantenga una comunicación abierta y de apoyo para que sus hijos sepan que pueden acudir a usted si algo va mal o no se sienten bien en línea.
- 2) **Visione imágenes y juegue al lado** de su hijo en línea. Esto le ayudará a entender mejor lo que están haciendo y por qué disfrutan de una aplicación, un juego o un sitio web, además de proporcionar una gran oportunidad para iniciar conversaciones sobre la seguridad en Internet.
- 3) **Cree buenos hábitos** y ayude a sus hijos a desarrollar la inteligencia digital y las aptitudes sociales y emocionales -como son el respeto, la empatía, la reflexión crítica, el comportamiento responsable y la resiliencia- y a practicar como buenos ciudadanos en línea.
- 4) **Emancipe a sus hijos** - siempre que sea posible, ayúdele a tomar decisiones sabias por sí mismo, en lugar de decirles qué hacer. Trate de proporcionarles unas estrategias para hacer frente a las experiencias negativas en línea que les permitan aumentar su confianza y resistencia.
- 5) **Utilice los dispositivos en zonas abiertas del hogar** - esto le puede ayudar a gestionar y a saber con quién interactúan sus hijos en línea a través de los teléfonos, las tabletas, las TV inteligentes, las consolas de juegos y otros dispositivos conectados.
- 6) **Fije límites temporales** que equilibren el tiempo pasado frente a pantallas con actividades fuera de línea -un [plan de tecnología familiar \(en inglés\)](#) puede ayudarle a gestionar las expectativas en cuanto a donde y cuando se permite el uso de la tecnología- busque [plantillas \(en inglés\)](#) o ejemplos en línea.
- 7) **Conozca las aplicaciones, los juegos y los sitios de medios de comunicación social que están utilizando sus hijos**, y asegúrese de que son apropiados para su edad, aprenda cómo limitar [el envío de mensajes o los chats en línea \(en inglés\)](#) y las funciones para [compartir la localización \(en inglés\)](#) en las aplicaciones o los juegos, ya que pueden exponer a sus hijos a contactos no deseados y revelar su localización física. Si desea más consejos:
 - [The eSafety Guide](#) incluye información para ayudar a los padres y cuidadores a escoger aplicaciones más seguras y a denunciar y bloquear contactos no deseados y las invitaciones de carácter sexual.
 - [Common Sense Media](#) ofrece una guía de las aplicaciones que ayudan a los padres y cuidadores a escoger aplicaciones más seguras. También ofrece recursos específicos sobre el [COVID-19](#) acerca de la manera de enfrentarse al distanciamiento social y los cierres escolares aprovechando unos medios de comunicación de calidad y las oportunidades de aprendizaje a domicilio.
 - [Net Aware](#) ofrece una guía de las redes sociales, aplicaciones y juegos para mantener la seguridad de la infancia en línea.
- 8) **Compruebe la configuración de privacidad** de los juegos y aplicaciones que utilizan sus hijos y asegúrese de que sus perfiles estén activados con la configuración de privacidad más estricta. Limite quién puede comunicarse con su hijo o pídale que se pongan en contacto con usted antes de aceptar nuevos amigos.
- 9) **Utilice las tecnologías disponibles** para establecer controles parentales en los dispositivos que pueden filtrar el contenido dañino, supervisar el uso que hacen

sus hijos y limitan o bloquean el tiempo que pasan en los dispositivos o funciones conectadas (por ejemplo, cámaras, compras ligadas a aplicaciones).

- 10) **Esté atento a las señales de socorro** y sepa a dónde acudir para obtener más [asesoramiento y apoyo](#).

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Medios de comunicación, desinformación y timos

En la actualidad, es difícil visitar un sitio web, encender un televisor, escuchar la radio o abrir un periódico sin encontrarse con el COVID-19. Incluso las aplicaciones de los medios sociales han introducido enlaces y ventanas no solicitadas de información sobre el virus. Aunque es importante mantenerse informado, es igualmente importante tener en cuenta las noticias falsas y la información errónea que se están difundiendo a través de Internet.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos?

- **Seleccione una o dos fuentes de información fiables y de buena reputación** para tus noticias, a fin de evitar informes falsos y afirmaciones no científicas. Los principales servicios de noticias ofrecen regularmente boletines en línea, televisión y radio
- **Incite a sus hijos a comprobar** la fiabilidad y credibilidad de las fuentes.
- **Dóteles de aptitudes** como el respeto, la responsabilidad, la resiliencia y el razonamiento crítico - nunca es demasiado pronto para instalar buenos hábitos, y estas aptitudes les ayudarán a extraer el sentido de la información que consumen.
- **Configure los ajustes de seguridad, protección y privacidad** de los dispositivos, juegos y aplicaciones a un nivel adecuado a la edad.
- **Sea consciente de los timos** y enseñe a su hijo a detectar y evitar los [timos en línea](#).
- **Fije límites a su propia utilización de las pantallas** y atégase a ellos - esto puede ayudar a mantener el equilibrio y a proporcionar un ejemplo positivo a sus hijos.
- **Sea activo**, denuncie el mal comportamiento y asegúrese de que el contenido que comparta en línea sea respetuoso y honesto.
- **Asegúrese de que saben a quién pueden acudir cuando necesiten ayuda** - puede tener más conversaciones sobre la seguridad en línea en casa, hablarles de líneas de ayuda o redes de apoyo, o proporcionarles los consejos que se enumeran en estas recomendaciones.

¿Qué puedo hacer si mis hijos tienen miedo o sienten ansiedad?

- **Desactive las notificaciones** y utilice aplicaciones o reglajes internos para controlar o limitar el tiempo que usted y sus hijos pasan en línea.
- **Pruebe a realizar otras actividades** como leer publicaciones que le gustan o practicar juegos.
- **Busque relatos positivos de gente** que trabajan para reducir al mínimo los efectos del COVID-19, cuidando de los enfermos, actuando de manera amable o contribuyendo a los esfuerzos comunitarios.
- **Comuníquese con la gente de la red de apoyo de sus hijos** para ver si pueden prestar apoyo en línea o telefónico.
- **Compruebe periódicamente** que sus hijos están bien. Dígalos que está usted allí para ellos y que pueden acudir a usted en cualquier momento. Y luego ¡diviértanse juntos!

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Tiempo pasado en línea

Si su hijo utiliza plataformas o programas en línea para sus tareas escolares, es especialmente importante asegurar un equilibrio saludable entre las actividades en línea no relacionadas con la escuela y el tiempo fuera de línea.

Aquí tiene algunos consejos útiles:

- Durante las horas no escolares en casa, fije límites temporales para determinar cuándo y durante cuánto tiempo sus hijos pueden estar en línea.
- Utilice las tecnologías disponibles - los controles parentales y las herramientas para supervisar el tiempo en línea le permiten medir y establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos o el acceso a Internet. Sea sincero y abierto acerca de por qué quiere usar estas tecnologías.
- Desactive las notificaciones de las aplicaciones de medios sociales para ayudar a reducir al mínimo los motivos de distracción.
- Dependiendo de la edad de sus hijos, puede establecer un [acuerdo tecnológico familiar](#) que equilibre el tiempo pasado frente a las pantallas con las actividades fuera de línea. Puede encontrar plantillas buscando en línea.
- Incluya actividades 'fuera de línea' en su rutina en casa - esto puede incluir el ejercicio en familia, tiempo de lectura o juegos de mesa.
- ¡Disminuya su propio tiempo en línea para mostrar un comportamiento modélico!

El aumento de la conectividad puede tener repercusiones negativas para la salud. Entre los signos a los que hay que prestar atención figuran:

- cansancio, alteraciones del sueño, dolores de cabeza, tensión ocular;
- cambios en los patrones de alimentación;
- reducción de la higiene personal;
- la referencia continua a programas en línea concretos, como un sitio de juegos;
- actitud airada cuando se les pide que se tomen un descanso de la actividad en línea;
- manifestación de ansiedad o irritabilidad cuando están lejos de la computadora o el dispositivo;
- alejamiento de los amigos y la familia.

Si observa que su hijo está experimentando estos problemas, es posible que tenga que tomar medidas para ayudar a fomentar el equilibrio. Considere la posibilidad de ponerse en contacto con [asesores en línea o por teléfono](#) o de llamar a su médico local para que le aconseje.

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Utilice los controles parentales y las opciones de búsqueda segura

Los controles parentales son herramientas de software que le permiten controlar y limitar lo que sus hijos ven y hacen en línea. Se pueden utilizar para filtrar contenidos dañinos, como material "para adultos" o sexual, y para controlar, limitar o bloquear el uso de los dispositivos y funciones conectadas de sus hijos, como las cámaras.

Aunque los controles parentales pueden ser herramientas eficaces para ayudar a controlar y limitar lo que sus hijos hacen en línea, no son infalibles. No hay sustituto para la participación activa de los padres y la supervisión de las actividades en línea de un niño. Ayudar a sus hijos a crear buenos hábitos de seguridad en línea es igual de importante.

¿Cómo utilizar los controles parentales?

- Compruebe si su router wi-fi dispone de un software que le permite configurar los controles parentales en toda la red wi-fi familiar.
- Busque en Internet productos wi-fi de confianza para niños utilizando términos como "routers para niños", "wi-fi para niños", "routers para familias" y "wi-fi seguro para niños".
- Compruebe los controles parentales disponibles en la mayoría de las tabletas, teléfonos inteligentes, computadoras, televisores y consolas de juegos. Busque: [Windows](#), [Mac OS](#), [Apple](#) (desde iOS12), Android usando [Google Play](#) o [Google Family Link](#).
- Utilice la función de bloqueo de código PIN de los televisores inteligentes o desconecte el televisor de Internet si no utiliza las funciones "inteligentes".
- Utilice los controles parentales para limitar el uso de datos del móvil de sus hijos.
- Utilice las medidas de control parental en los servicios de flujo continuo (*streaming*) y en las consolas de juegos para ayudar a administrar la actividad de los juegos. Busque el nombre del servicio de flujo continuo o de la consola y los "controles parentales" para ver de qué opciones dispone.
- Descargue o compre controles o filtros de seguridad familiar. Para encontrar un filtro adecuado para usted, busque en línea usando términos como "filtros de Internet" o "filtros familiares" y compruebe los comentarios de los usuarios al respecto.
- Configure motores de búsqueda adaptados a los niños o seleccione configuraciones de búsqueda seguras en los dispositivos digitales para ayudar a evitar que sus hijos tropiecen con sitios y contenidos inapropiados.

Consejos para efectuar búsquedas seguras

- Aliente a sus hijos más jóvenes a que siempre pregunten a un adulto antes de pulsar el botón "Aceptar", "Permitir" u "OK" de un sitio web, ya que los sitios pueden mostrar otros mensajes o descargos de responsabilidad que requieren una respuesta.
- Configure los marcadores (*bookmarks*) en el navegador de sus hijos para los sitios que le gustaría que utilizaran.
- Aprenda a adaptar la configuración de la herramienta de filtrado para que refleje la edad y capacidades de cada usuario cuando varios miembros de su familia compartan un dispositivo o programa.
- Tenga en cuenta que muchos motores de búsqueda también contienen publicidad y sepa que siempre existe el riesgo de que pueda colarse material inapropiado.

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Contactos no deseados y corrupción de menores

En este periodo, es probable que los niños aprendan, jueguen y se relacionen en línea, lo que puede ser una estupenda manera de hacer amigos y mantenerse conectados. Con más gente relacionándose en línea, resulta aún más importante asegurarse de que todas las conversaciones que tengan sean seguras, saludables y deseadas. Los padres y los cuidadores deben estar atentos al contacto no deseado y saber cómo responder.

El contacto no deseado es cualquier comunicación en línea que haga que su hijo se sienta incómodo o inseguro, incluso si inicialmente acogió el contacto con agrado. Puede proceder de un extraño, de un "amigo" online o incluso de alguien que realmente conoce. En el peor de los casos, puede implicar "corrupción de menores", es decir, construir una relación con el niño para abusar sexualmente de él.

¿Cómo puedo reducir los riesgos para mis hijos al mínimo?

- **Haga que sus cuentas sean privadas** - sugiera que sus hijos conviertan en privadas sus cuentas en medios de comunicación social, o revise periódicamente sus ajustes de privacidad.
- **Suprima los contactos con los que no hablan** - pídales que revisen qué personas les siguen o son sus amigas en los medios de comunicación social, y compruebe que realmente las conocen.
- **Denuncie y bloquee** - si sus hijos reciben cualquier contacto no deseado de alguien que conocen o de extraños, incíteles a denunciar y bloquear a la persona.
- **Suprima las solicitudes de extraños** - aliente a sus hijos a suprimir las solicitudes de amistad o de seguidor de personas a las que no conozcan.

¿Qué más puedo hacer para proteger a mis hijos?

- **Implíquese en el mundo digital de sus hijos** - manténgase al día con los sitios web, las aplicaciones y los servicios de conversación (chat) en línea que están utilizando, y explórenlos juntos.
- **Construya una relación de confianza y abierta** - mantenga las conversaciones en tono abierto y calmado de manera que sepan que pueden acudir a usted cuando alguien les pida que hagan algo que no parece correcto.
- **Ayude a sus hijos a proteger su privacidad** - aliente a sus hijos a utilizar sus ajustes de privacidad en los sitios de medios de comunicación social a fin de restringir su información en línea a amigos conocidos exclusivamente.
- **Enseñe a sus hijos a estar alertas a las señales de contactos inapropiados** - ayúdeles a reconocer señales de que un "amigo" en línea puede estar tratando de desarrollar una relación inapropiada, por ejemplo, cuando:
 - formule muchas preguntas sobre información personal poco después de conocerse en línea;
 - desee encontrarse en persona;
 - pregunte en qué habitación se encuentra la computadora;
 - pida favores o que se haga algo a cambio (los abusadores a menudo recurren a preguntas y regalos para ganar la confianza).
- **Establezca directrices de seguridad para encontrarse con "amigos" en línea** - explíqueles que lo más seguro con los "amigos" en línea es mantenerlos en línea. Si quieren conocer a alguien cara a cara una vez que se eliminen las restricciones sanitarias, deben hablarlo con usted primero. Hágales saber que deben estar acompañados por usted o por otro adulto de confianza.
- **Qué hacer si algo sale mal** - hable con ellos sin juzgarlos ni enfadarse y hágales sentir que pueden acudir a usted para cualquier cosa, sin miedo a ser castigados o criticados. Averigüe lo que pasó y actúe para proteger a sus hijos.

- **Llame a la policía** si cree que sus hijos corren el riesgo de ser seducidos o que su seguridad física está en peligro. La policía dispone a menudo de líneas de urgencia para denunciar abusos o corrupción en línea - busque los servicios en línea de su zona.
- Consiga ayuda y apoyo para sus hijos a través de un [servicio de asesoramiento y apoyo en línea o telefónico](#)

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Pornografía en línea

Dado que los niños pasan más tiempo en línea mientras están en casa, hay más posibilidades de que sus hijos descubran pornografía en línea sin querer o de que vaya a buscarla.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos?

- **Establezca algunas "reglas caseras"** - mantenga una conversación con sus hijos adaptada a su edad sobre el lugar y el momento en que se pueden utilizar las computadoras y los dispositivos.
- **Mantenga su implicación** - hable regular y abiertamente con sus hijos acerca de lo que están haciendo en línea - esto ayuda a crear confianza.
- **Utilice la tecnología disponible** - aproveche los controles parentales disponibles en los dispositivos y asegúrese de que el modo "búsqueda segura" está activado en los navegadores.
- **Desarrolle la resiliencia** - hable sobre los contenidos de carácter sexual ya que ello puede ayudar a los jóvenes a entender lo que se encuentran en línea y reforzar la importancia del consentimiento y de las relaciones basadas en el respeto.
- **Considere abordar usted mismo el tema de la pornografía** - los expertos parentales recomiendan entablar la conversación a una edad temprana (en torno a los 9 años de edad) para ayudar a protegerlos de las posibles repercusiones de encontrarse con ella accidentalmente. Todos los niños son distintos, así que decida usted cuándo considera que es el momento de abordar la cuestión con sus hijos.
- **Adopte una visión a largo plazo** - refuerce la idea de que, si sus hijos ven algo que no entienden, pueden acudir a usted y preguntarle al respecto.

¿Qué hacer si mis hijos se han encontrado con pornografía en línea?

- **Mantenga la calma** - agradézcales que hayan tenido el valor de informarle y asegúreles que los resolverán juntos.
- **Escuche, valore, espere** - pregunte a sus hijos cómo lo encontraron, dónde ocurrió, quién (en su caso) se lo mostró, y cómo se sintieron cuando lo vieron. Resista a la tentación de sermonearlos.
- **Asegure a sus hijos que no están en problemas** - intente no confiscar el dispositivo o interrumpir completamente el acceso en línea de sus hijos, ya que lo percibirían como un castigo.
- **Esté atento a sus sentimientos** - es importante que hable con sus hijos sobre la sensación que le produjo el contenido. Aliénteles a hablar con usted y a preguntar lo que quieran.
- **Hable sobre la importancia del consentimiento y del respeto en las relaciones** - hable sobre la importancia de siempre obtener permiso para tocar, abrazar o besar a otra persona.

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Enviar fotos de desnudos y 'sexting'

El distanciamiento social y el aislamiento pueden ser difíciles en todas las relaciones. Esto se aplica también al amor de los jóvenes. Si bien su hijo puede pensar que enviar fotos de desnudos e imágenes sexualmente explícitas (*sexting*) es una forma de coquetear o de intimar desde casa, especialmente si están en una relación, es importante hablar sobre las posibles consecuencias de enviar o compartir imágenes de desnudos.

Estos riesgos incluyen:

- **Perder el control de la imagen** y encontrarse con que personas que no eran el destinatario intercambian sus imágenes íntimas, incluso en relaciones de confianza.
- **Presión y falta de respeto por parte de sus pares** al verse forzado o presionado para enviar imágenes o vídeos explícitos.
- **Daños psicológicos y emocionales**, incluida la humillación, la intimidación, la burla, el acoso o el daño a su reputación.
- **Cargos o sanciones penales** en algunos casos - en particular, el intercambio de imágenes íntimas no consensuadas.

¿Cómo puedo reducir al mínimo los riesgos para mis hijos?

- **Hable con sus hijos** acerca de la manera de estar conectados con amigos y personas queridas de manera segura y apropiada para cada edad.
- **Hable acerca de los riesgos** - lo que puede salir mal y las cuestiones legales. Recuerde a sus hijos que una vez que se ha compartido la imagen, resulta casi imposible recuperarla o controlar cómo se distribuye.
- **Promueva la autoconfianza y que está bien decir 'no'** - hágalos saber que no tienen que ceder a la presión de los pares para enviar imágenes o mensajes sólo porque otros lo hacen, o porque su novio o su novia les han pedido que lo hagan.
- **Enseñe a sus hijos lo que son el consentimiento y las relaciones basadas en el respeto** - ayúdeles a entender las consecuencias de compartir imágenes o mensajes íntimos de otra persona, y que compartirlos sin consentimiento previo significa que están traicionando la confianza de esa persona.

¿Qué puedo hacer si se comparten en línea imágenes íntimas de mis hijos?

- **Mantenga la calma y muestre su apertura** - confírmeles que van a enfrentarse a ello juntos.
- **Escuche y actúe con rapidez** - puede haber implicaciones legales cuando se comparten imágenes íntimas de niños. Actúe con rapidez para retirar el contenido en línea informando de la imagen al sitio o servicio en que se publicó. Puede que en su país haya un teléfono de urgencia para ayudarles a retirar las imágenes.
- **Consiga ayuda y apoyo** - preocúpese del bienestar de sus hijos y alíenteles a hablar con un [servicio de consejo y apoyo en línea o telefónico](#).

INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Ciberintimidación (Cyberbullying)

Los niños que se aburren en casa durante periodos largos pueden importunarse entre sí, y eso también sucede en línea. Así que es importante estar atento frente a la ciberintimidación.

El comportamiento de ciberintimidación puede incluir publicaciones, comentarios y mensaje crueles acerca de un niño, o excluirlo deliberadamente de actividades en línea del grupo. La ciberintimidación puede empeorar el aislamiento social y, cuanto más dura, más puede estresar al niño, afectando a su bienestar emocional y físico.

Aquí tiene algunos consejos útiles:

- Recuerden que cuando no están en la escuela, los niños tienen menos acceso a sus sistemas de apoyo habituales, incluyendo amigos, profesores y consejeros.
- Hable con sus hijos sobre la ciberintimidación antes de que ocurra. Junto a ellos, puede elaborar estrategias para abordar los posibles problemas y asegurarles que estará allí para ofrecerles apoyo.
- Esté atento a signos como que el niño o adolescente parezca molesto o ansioso después de usar el móvil, la tableta o la computadora, que se muestre inusualmente reservado sobre sus actividades en Internet o que se haya retraído.

¿Qué puedo hacer si mis hijos son objeto de ciberintimidación?

Como padre, su primer instinto puede ser prohibirle a su hijo el acceso a los medios sociales, desactivar la wi-fi o interrumpir el acceso a los datos. Pero esto podría empeorar el problema haciendo que sus hijos se sientan castigados y aumentando su sensación de exclusión social.

Hay cinco pasos sencillos que pueden ayudar a reducir el daño al mínimo:

- 1) **Escuche, piense, mantenga la calma** - hable sobre lo ocurrido, intente mantenerse abierto y sin emitir juicios, pregunte a sus hijos cómo se sienten y asegúrese de que se sienten escuchados.
- 2) **Recopile pruebas** de la ciberintimidación - es buena idea recopilar pruebas como pantallazos, del comportamiento de intimidación, en caso de que luego tenga que informar al respecto.
- 3) **Denuncie la ciberintimidación** al servicio de medios de comunicación social en que se está produciendo - muchos servicios de medios de comunicación social, juegos, aplicaciones y sitios web le permiten denunciar contenidos abusivos y solicitar que se retiren.
- 4) **Bloquee al usuario infractor** - aconseje a sus hijos y a otras personas no responder a mensajes de ciberintimidación ya que ello puede agravar la situación. Ayude a sus hijos a bloquear o a retirar la condición de amigo a la persona que envía los mensajes.
- 5) **Consiga ayuda y apoyo** - pregunte regularmente a sus hijos cómo se sienten. Si observa cambios que le preocupan, consiga ayuda a través de un [servicio de consejo y apoyo en línea o telefónico](#).

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Juegos en línea

Los juegos en línea pueden ser muy divertidos y una buena manera de ayudar a los niños a mantenerse conectados con sus amigos mientras están en casa. Los juegos también pueden mejorar la coordinación, la capacidad de resolución de problemas y las aptitudes para realizar varias tareas a la vez, así como ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales a través de la interactividad en línea con otros jugadores.

Para lograr un equilibrio saludable, fomente juegos y actividades tanto en línea como fuera de línea, como el ejercicio en casa, los juegos de mesa, el dibujo y la lectura de libros.

Si sus hijos juegan en línea, es importante ser consciente de los riesgos, entre los cuales cabe citar:

- Pasar demasiado tiempo jugando, lo cual puede tener efectos perjudiciales para la salud, la capacidad de estudio y el bienestar social y emocional de sus hijos.
- La ciberintimidación y la corrupción de menores a través de conversaciones en línea o en el marco del juego.
- Juegos con elementos similares a las apuestas que pueden hacer que a los jóvenes les parezca normal los juegos de apuestas.
- Costes de los gastos ligados al juego.

¿Qué puedo hacer?

- **Prepárese** - sitúe la computadora, el dispositivo o la consola de juegos en una zona abierta de su hogar y utilice los controles parentales y medidas de seguridad disponibles para dispositivos, navegadores y aplicaciones.
- **Manténgase implicado** - hable regularmente con sus hijos acerca de sus intereses de juego y con quién juegan en línea. Si también pasa tiempo en casa, ahora puede ser el momento de jugar con su hijo para entender mejor cómo gestionan su información personal y con quién se comunican. ¡Jugar con su hijo también puede ser divertido!
- **Sepa a qué están jugando** - el nivel de violencia o contenido sexual varía de un juego a otro, y éstos pueden incluir temas, lenguaje e imágenes que no son apropiadas para sus hijos.
- **Cree buenos hábitos** - ayude a su hijo a proteger su información personal usando un nombre de pantalla apropiado que no revele su verdadero nombre. Enséñele a no acceder a enlaces proporcionados por desconocidos o y a no utilizar programas "tramposos" para ayudarles en el juego, ya que pueden contener virus o malware.
- **Emancipe a sus hijos** - siempre que sea posible, ayúdeles a tomar decisiones acertadas por sí mismos, en lugar de decirles lo que deben hacer. Intente facilitarles estrategias para enfrentarse a experiencias en línea negativas que desarrollarán su confianza y su resiliencia.
- **Póngase de acuerdo en estrategias para ayudarles a desconectar** - por ejemplo, un cronómetro que indica que el tiempo se está agotando, con consecuencias en caso de no desconexión.
- **Aprenda cómo prestar ayuda** si su hijo ha sido víctima de intimidación o de contactos no deseados durante el juego.

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]

Ayuda para efectuar búsquedas y autodefensa

Todos estamos viviendo tiempos extraordinarios, lidiando con cambios en la forma en que interactuamos y vivimos. Incluso si su salud no se ha visto directamente afectada por el COVID-19, las restricciones físicas, el estrés emocional y la presión financiera pueden estar haciendo que sea difícil de sobrellevar - y para muchas personas, se suma a la tensión el mantener a los niños en casa.

¿Qué puedo hacer para cuidar de mí mismo?

- Busque [asesoramiento específico para los padres y cuidadores](#) para apoyarle en épocas de aislamiento y confinamiento.
- Gestione sus expectativas: puede que no sea tan productivo si trabaja desde casa sin su equipo y su rutina habituales, o con la familia interrumpiéndole.
- Prevea tiempo extra para todo: con menos gente restando servicio al cliente y más compras en línea de comestibles, medicinas y entregas de comida, es probable que haya retrasos y cancelaciones. Planifique con antelación y piense en alternativas en caso de que lo que quiere no esté disponible.
- Los periodos largos en casa con miembros de la familia (o compañeros de vivienda) pueden tensar incluso las mejores relaciones y hacer que las negativas sean mucho peores. Si necesita ayuda, póngase en contacto con el [servicio de asesoramiento y apoyo en línea o por teléfono](#).
- El contacto social en línea puede ser un salvavidas. Sin embargo, si está experimentando violencia doméstica o familiar, recuerde que los dispositivos y la tecnología digital pueden ser utilizados para el [abuso facilitado por la tecnología](#), por lo que es importante tomar [medidas para aumentar su seguridad personal](#) cuando sea seguro hacerlo.

Si cree que amigos o familiares están pasando por un momento difícil encerrados en casa durante este periodo difícil, trate de ayudarles mientras se protege; para empezar, podría compartir con ellos la información de esta sección.

[INSERTE ENLACES DE APOYO Y LÍNEAS DE AYUDA LOCALES/NACIONALES AQUÍ]



eSafety
Commissioner

