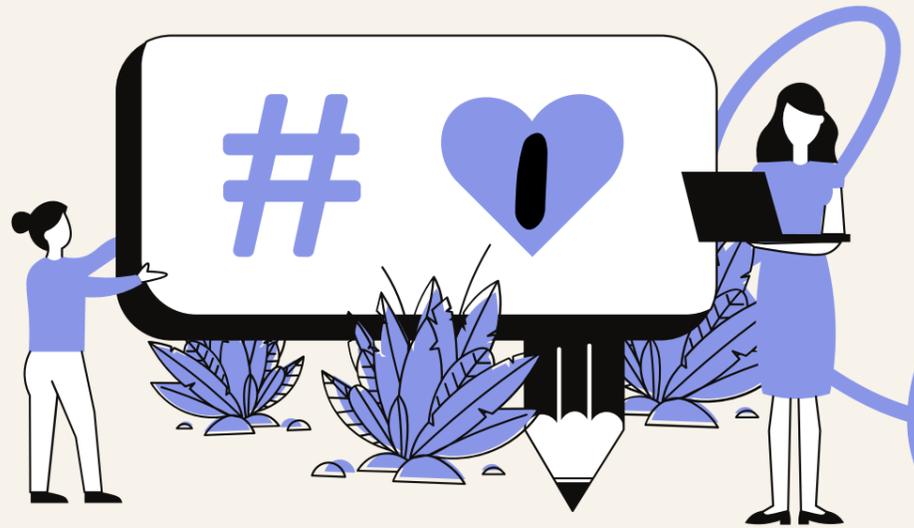




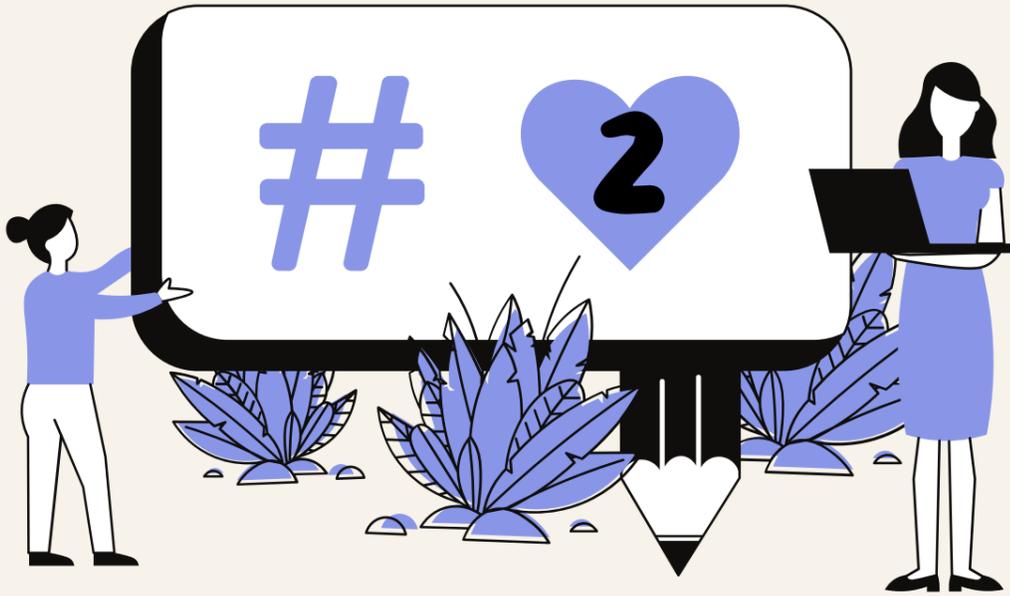
Padres de Familia



1. Educación y Comunicación Abierta:

- **Habla con tus hijos sobre los riesgos y beneficios del internet y las redes sociales.**
- **Mantén una comunicación abierta y sincera para que se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea contigo.**



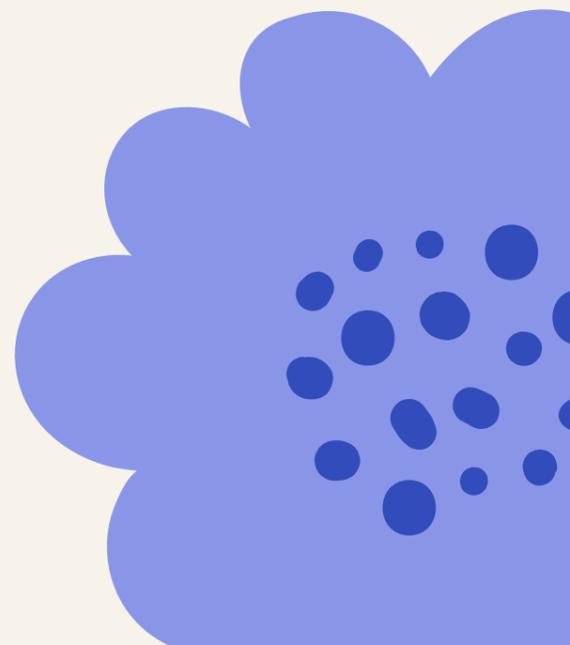
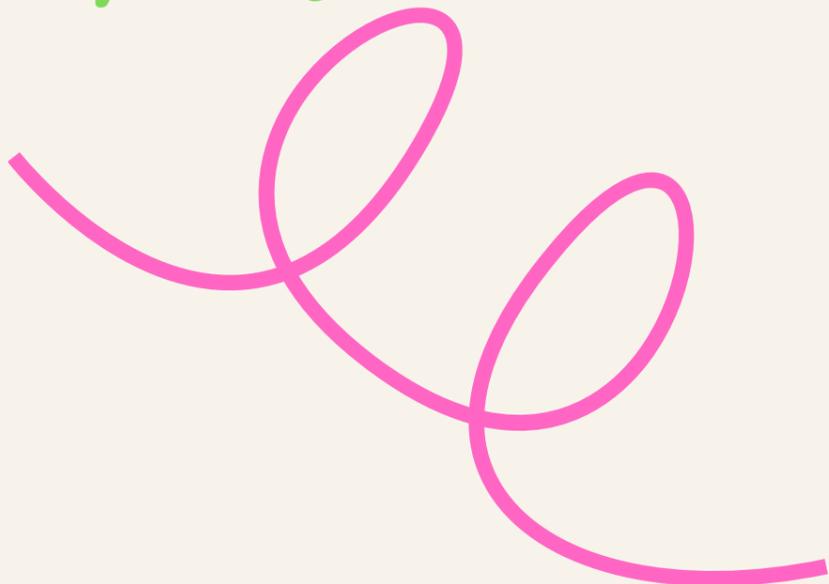


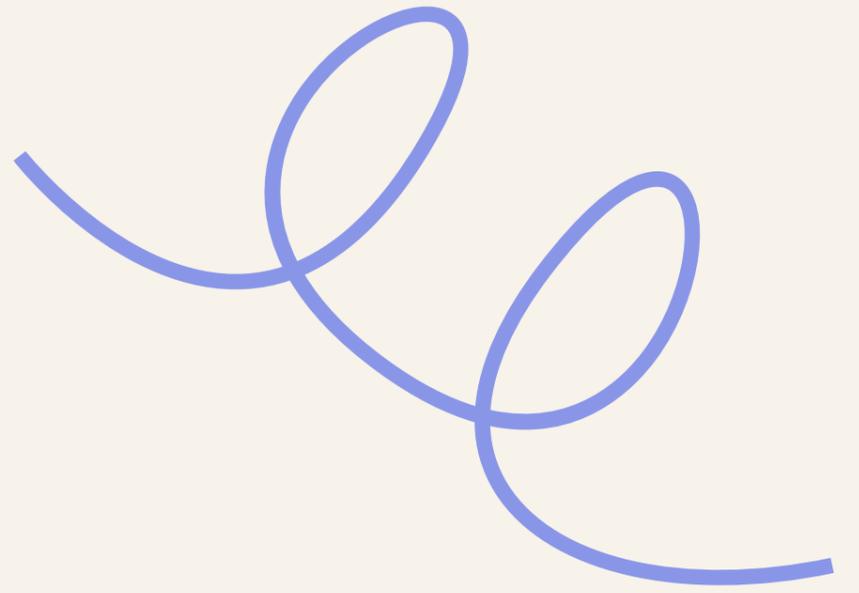
2. Establece Reglas Claras:

Define reglas específicas sobre:

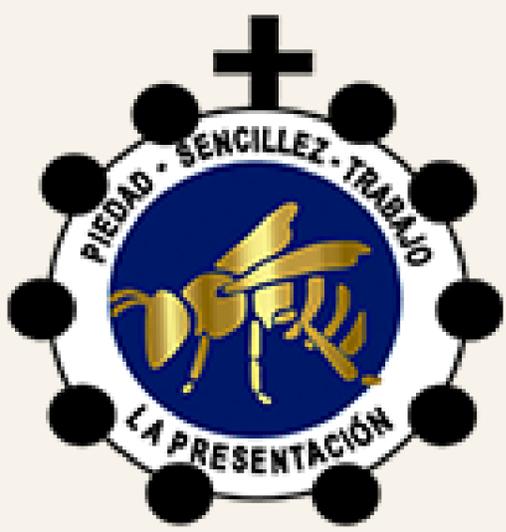
- *El uso del internet y las redes sociales,**
- *El tiempo de pantalla permitido**
- *Los tipos de contenido accesibles y las normas de privacidad.**

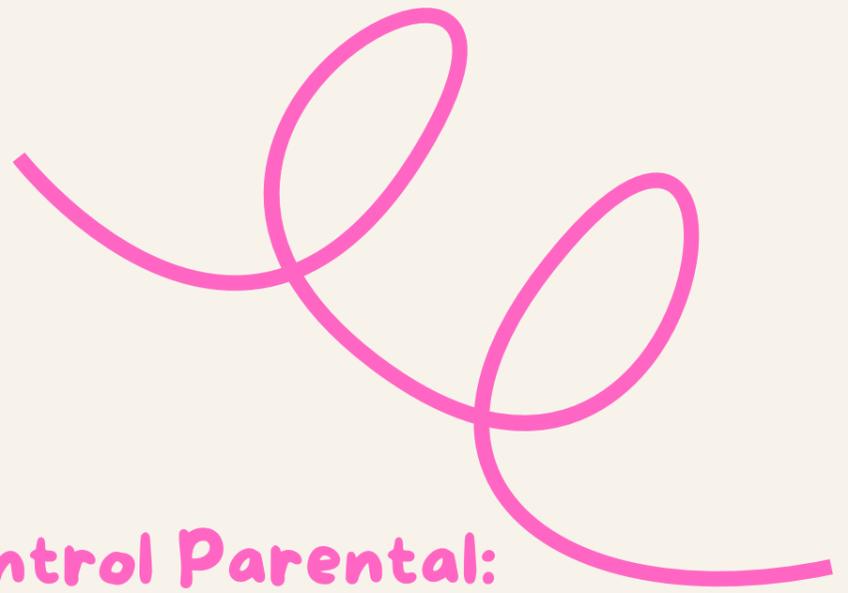
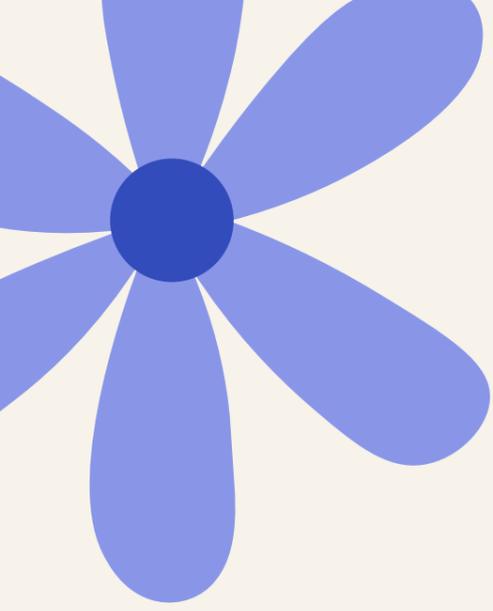
Asegúrate de que estas reglas sean razonables y se ajusten a la edad y madurez de tus hijos.





3. Configura la Privacidad: Enseña a tus hijos a configurar las opciones de privacidad en sus perfiles de redes sociales para proteger su información personal. Anímalos a revisar y ajustar estas configuraciones regularmente.



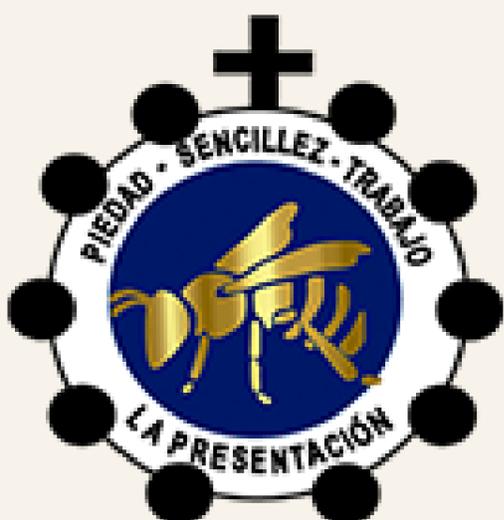
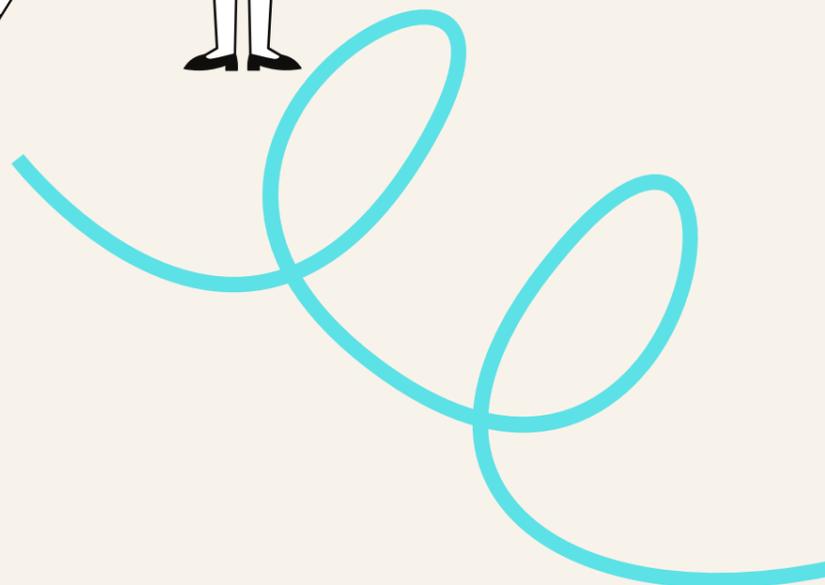
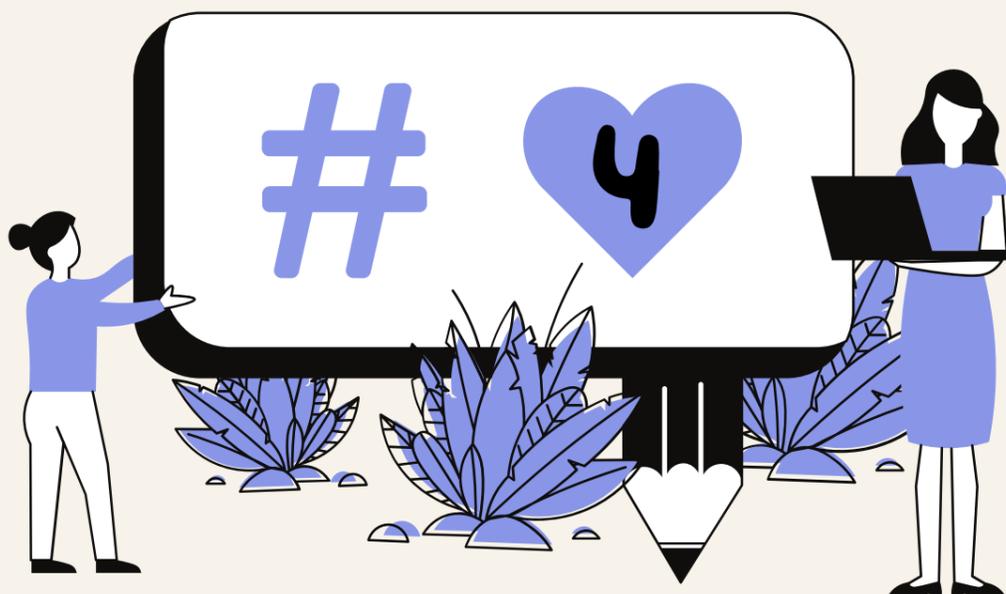


4. Supervisión y Control Parental:

***Utiliza herramientas de control parental si es necesario, pero hazlo de manera transparente y no invasiva.**

***La idea es proteger, no espiar.**

+Revisa juntos el historial de navegación y las aplicaciones instaladas.

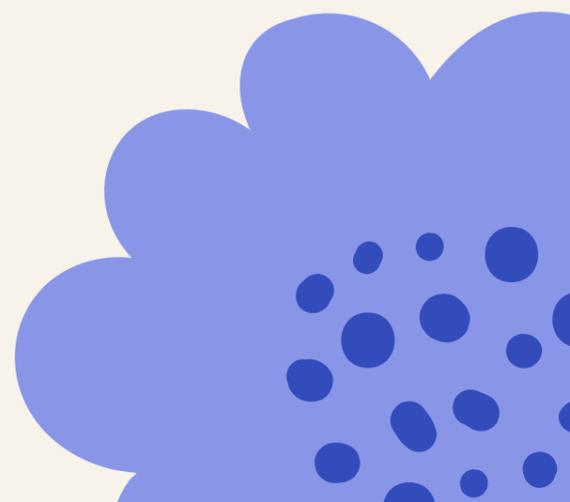
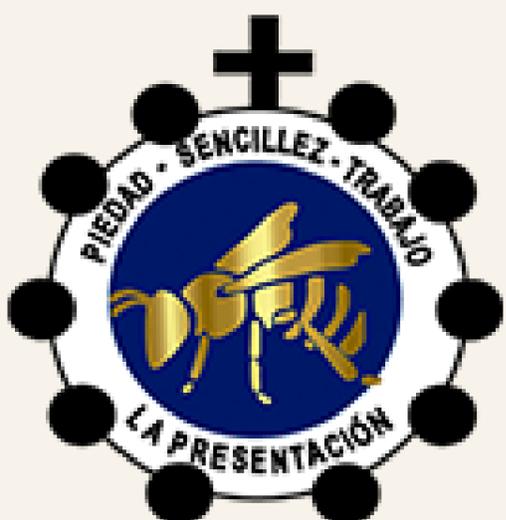
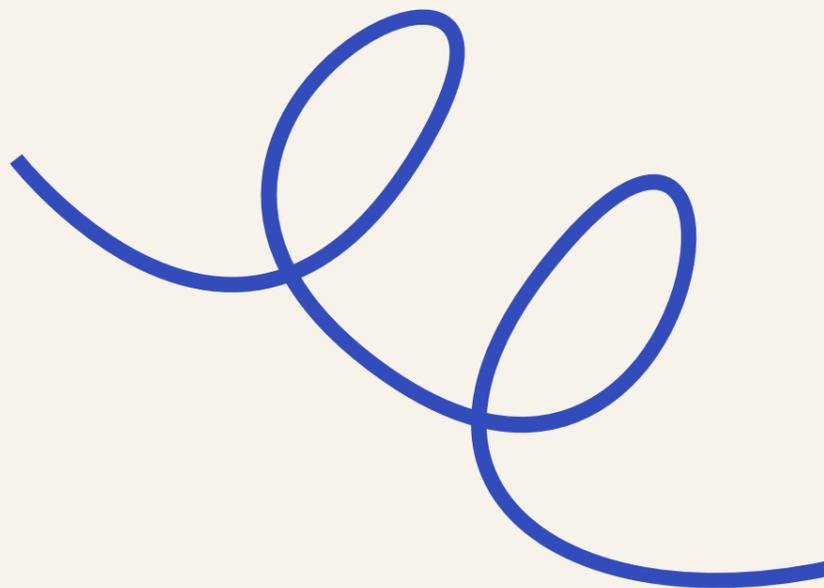


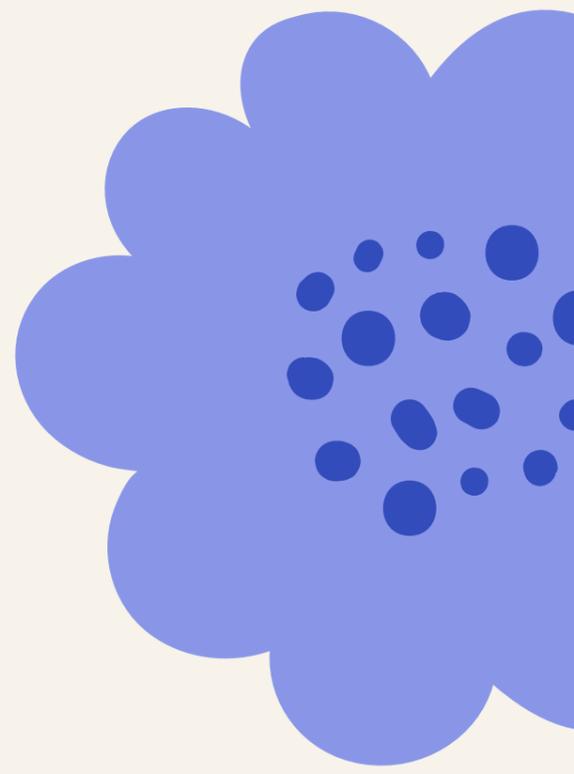
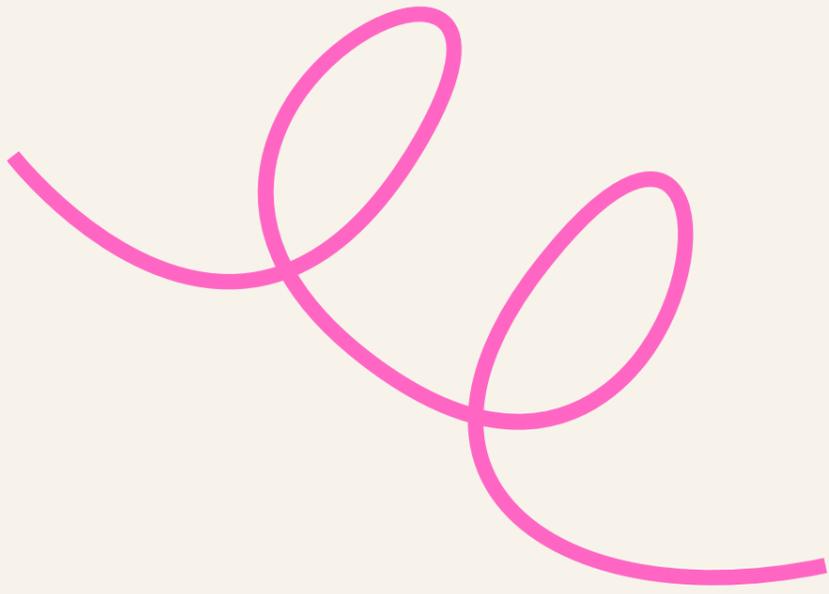


5. Fomenta el Pensamiento Crítico:

***Anima a tus hijos a pensar críticamente sobre el contenido que ven y comparten.**

***Explicales cómo distinguir entre información fiable y falsa, y cómo identificar posibles estafas o fraudes.**

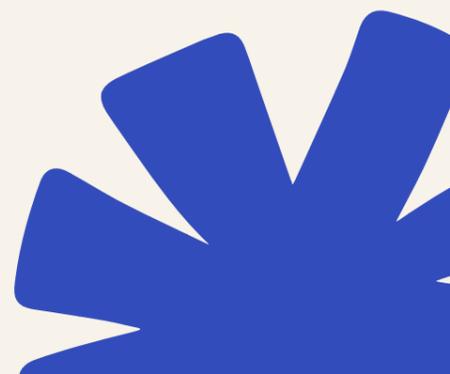




6. Promueve el Equilibrio:

***Ayuda a tus hijos a equilibrar su tiempo en línea con actividades fuera de la pantalla.**

***Fomenta la participación en actividades físicas, hobbies y tiempo de calidad con la familia.**

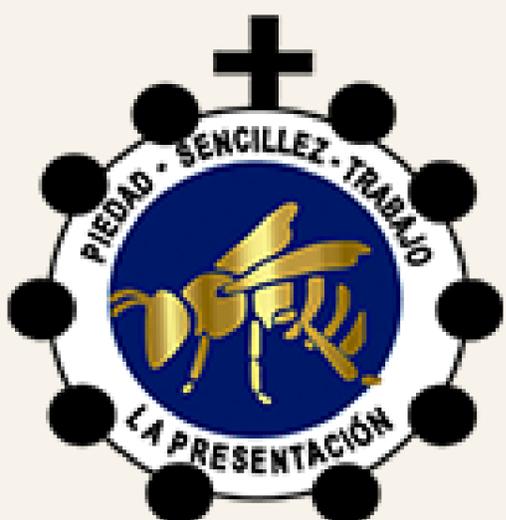


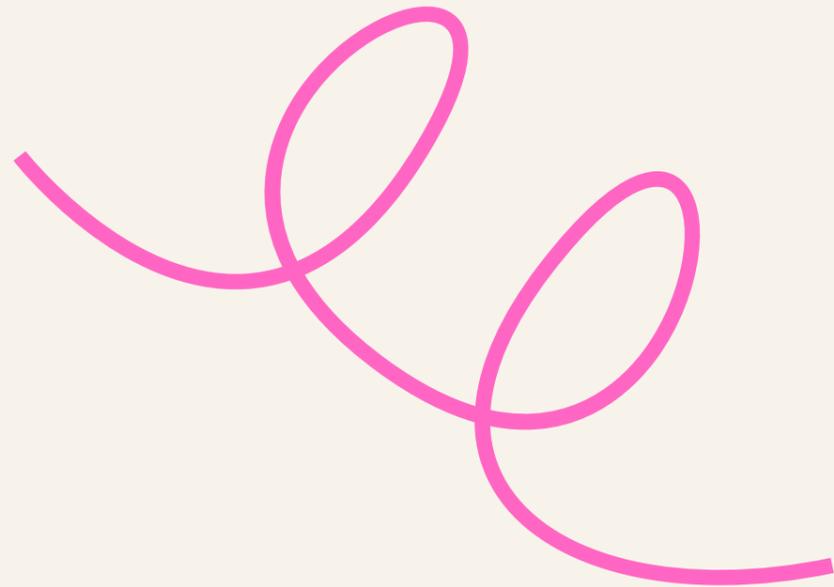
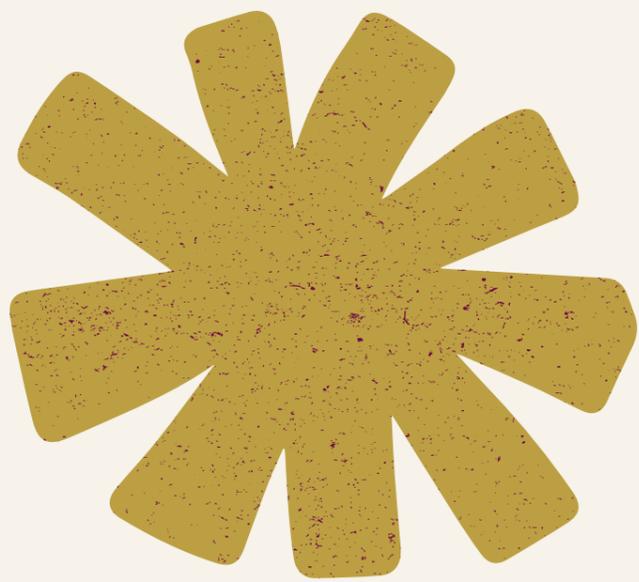


7. Modela el Comportamiento:

***Sé un buen ejemplo en el uso del internet y las redes sociales.**

***Tus hábitos y comportamientos serán observados y a menudo imitados por tus hijos.**

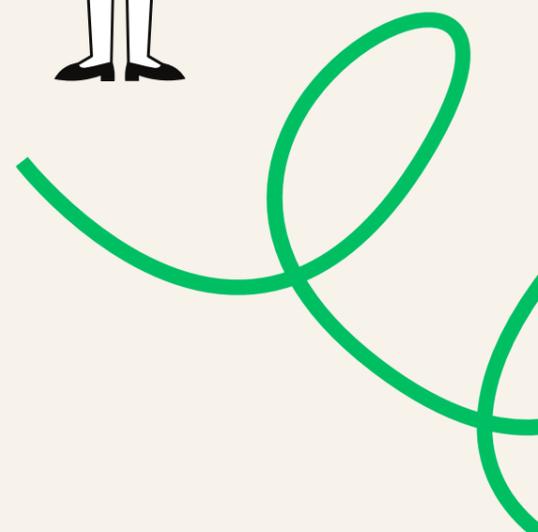
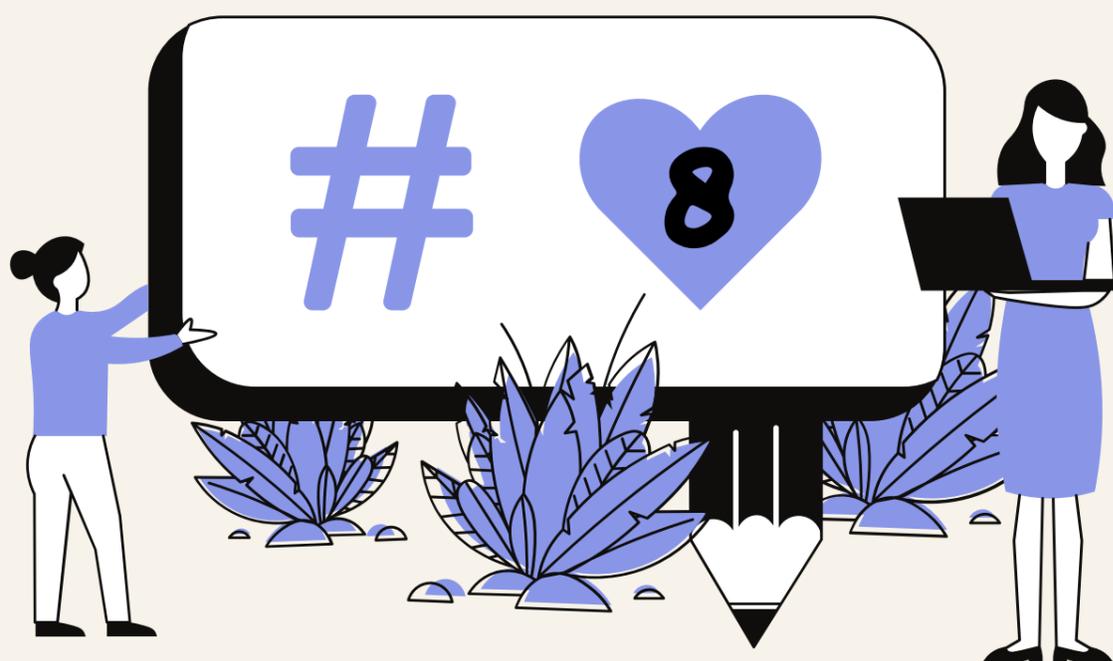


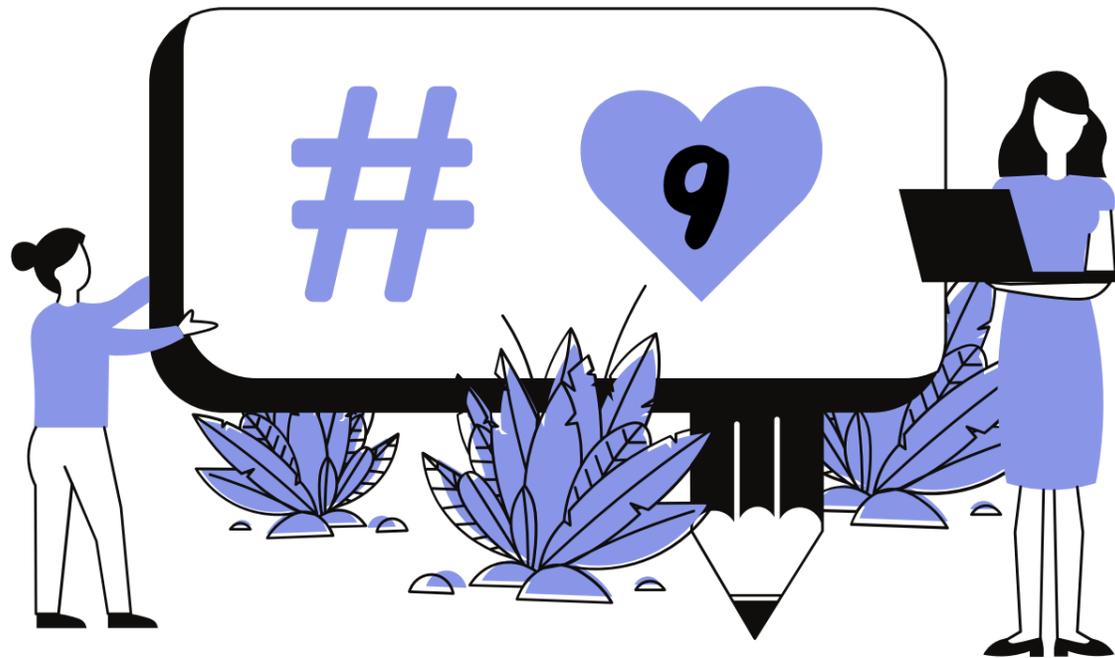


8. Fomenta la Seguridad en Línea:

***Enseña a tus hijos sobre la importancia de no compartir en línea información personal, como su dirección, número de teléfono y datos bancarios.**

***También explícale los riesgos asociados con el contacto con desconocidos.**

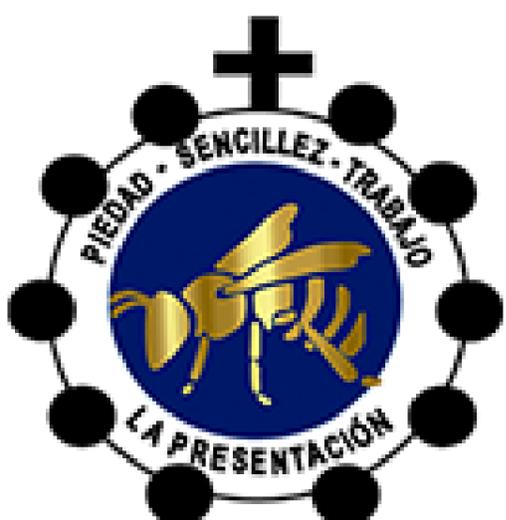




9. Actualízate Regularmente:

***Mantente al tanto de las nuevas aplicaciones, tendencias y riesgos asociados con el uso del internet y las redes sociales.**

***La tecnología cambia rápidamente, y es importante estar informado para guiar a tus hijos adecuadamente.**



10 Anima a Buscar Ayuda:

***Asegúrate de que tus hijos sepan que pueden acudir a ti si tienen problemas o se sienten incómodos con algo que encuentren en línea.**

***Crear un ambiente de apoyo y comprensión es clave.**

