

## Sugerencias para los Padres de Familia con Respecto a la Tecnología

### Participen en el espacio cibernético de sus hijos. Siéntense enfrente de la computadora con ellos y pídanles que les enseñen qué es lo que hacen en la Internet:

- Pídanles que les enseñen los sitios a los que entran con frecuencia y que les enseñen lo que hacen en esos sitios. Los tres tipos de sitios que los niños y jóvenes utilizan comúnmente son los siguientes:
  - Servicios de mensajes instantáneos (por ejemplo: *Yahoo*, *AOL IM* y *Messenger*)
  - Sitios de interacción social (por ejemplo: *Face Book* y *MySpace*)
  - Lugares donde publican videos (por ejemplo: *You Tube*, *AOL Video*)
- Abran sus propias cuentas en los sitios de la Internet donde ellos tengan cuentas. Hagan que sus hijos los guíen en el proceso de abrir cuentas.
- Si su hijo/a es menor de 13 años, ustedes tienen la opción de hacer que se cierren esas cuentas, debido a que la mayoría de estos servicios tienen una edad límite o requieren el consentimiento de los padres de familia.
- Haga que sus hijos compartan con ustedes todas las claves de acceso y claves de contraseña de sus cuentas. En caso de que esto diera lugar a problemas porque sus hijos pensarán que ustedes no les tienen confianza, una buena forma de remediar esta situación, es hacer que sus hijos escriban en un papel todas las claves de acceso y claves de contraseña de sus cuentas y que pongan ese papel en un sobre cerrado que podría ser abierto por los padres solamente en un caso de emergencia.
- Asegúrense de que sus hijos no hayan compartido ni compartan nunca sus claves de acceso con nadie, ni aún con sus mejores amigos. Explíquenles el riesgo que corren de que alguien trate de hacerse pasar por ellos y así, arruinar su reputación.
- Hagan que les enseñen lo que han puesto acerca de sí mismos en las páginas de los sitios personalizados. ¿Cómo es que se describen a sí mismos? ¿Es esta información real y apropiada? ¿Les permite a otros obtener información muy detallada acerca de sus hijos? ¿Tienen el cuidado de proteger y de sostener una reputación positiva?
- Revisen con mucho cuidado las listas de sus amigos en las cuentas que tienen abiertas. Es muy importante que reconozcan la identidad de cada uno de los amigos que sus hijos tienen en sus cuentas. Si sus hijos no saben el nombre real de un amigo de Internet, ustedes pueden considerar a ese amigo como un perfecto extraño. Pídanles a sus hijos que borren a esa persona de su lista de amigos y que la bloqueen.
- Pregúntenles a sus hijos si alguna vez los han puesto en ridículo, si los han intimidado y/o humillado en la Internet (esto se conoce como acoso cibernético). Hagan que sus hijos confíen en ustedes para contarles lo que les pasa en la Internet y para pedirles consejo en caso de que alguien los esté acosando en la Internet. Ambos padres deberían aprender a usar la opción llamada "*print screen*", que consiste en hacer una copia o impresión de la pantalla para poder guardar evidencia de acoso cibernético.
- Pregúntenles a sus hijos si alguna vez han acosado a alguien en la Internet. Es muy importante que ellos se den cuenta de lo doloroso que es cuando a alguien le dicen palabras ofensivas o cuando se usan imágenes ofensivas para burlarse de otros. Además, como la Internet puede distribuir palabras e imágenes a tantas personas, el daño que se puede causar es mucho peor y más destructivo. Usen la historia de Ryan para hacer esto más claro para sus hijos.
- También explíquenles que este es un periodo especialmente difícil en la vida emocional de muchos niños/as, y que lo que podría parecer una broma inocente, puede ser devastador para la persona de la que se están burlando.

- Explíquenles a sus hijos que la Internet es un foro público en el que se puede compartir cualquier cosa con otras personas sin su consentimiento o sin que ellos sepan. Sus hijos deben ser muy discretos con lo que dicen o hacen en la Internet. Díganles que siempre deben estar al pendiente de proteger su reputación. Las cosas que se dicen o que se hacen en la Internet, pueden ser usadas en su contra muchos años después.
- Tienen que tener una conversación muy directa y clara con sus hijos acerca de lo que se conoce como "sexting", que es una práctica de alto riesgo que consiste en mandar fotografías sexuales muy explícitas y/o mandar mensajes que podrían ser fácilmente mandados a otros y dañar su reputación.

### **Establezcan reglas claras y que ustedes realmente puedan reforzar:**

- Establezcan su propio reglamento familiar para determinar lo que para ustedes sería un uso aceptable de la computadora. Hagan una lista de lo que está permitido y de lo que no está permitido e incluyan reglas claras acerca de las limitaciones.
- Sean muy claros al decirle a sus hijos que tendrán que obedecer estas reglas porque ustedes estarán al pendiente de que las cumplan. Traten de establecer reglas que respeten la privacidad de sus hijos de acuerdo con la edad de ellos, su nivel de madurez y la forma en que se portan (si tienden a portarse más mal que bien, etc).
- Compren el tipo de software (programas de computadora) que ya tienen un sistema de control de vigilancia y de tiempo controlado para que sea más fácil para ustedes hacer que se cumplan las reglas establecidas.
  - Busquen y lean "comentarios relacionados con programas de computación para que los padres controlen su uso", de esa manera ustedes podrán encontrar los productos más actualizados, sus características y comentarios acerca de éstos.
- No les permitan a sus hijos que tengan una computadora en su recámara. Tengan la computadora en un área pública, tal como la cocina, la sala o el estudio.

### **¿Qué tanta tecnología y acceso realmente necesitan sus hijos?**

- ¿Tiene un estudiante de middle school o más joven la madurez, el juicio y las destrezas sociales para usar mensajes de texto/instantáneos y para participar en sitios sociales de la Internet de manera responsable? ¿Y sus amigos o compañeros tienen esa madurez?
- ¿Realmente necesitan sus hijos un teléfono celular? Especialmente con la capacidad para mandar mensajes de texto y/o con la capacidad para tomar fotografías o filmar videos? ¿Son lo suficientemente maduros para manejar estas opciones de manera responsable?
- ¿En qué momento el exceso de tecnología empieza a ser riesgosa para sus hijos? Ustedes tienen que encontrar el balance adecuado entre el uso de la computadora y otras actividades.
- ¿Es saludable para sus hijos sentarse enfrente de la computadora tan pronto como llegan a la casa para comunicarse con los amigos que han hecho en la Internet en lugar de pasar tiempo tranquilos conviviendo con la familia?

Para obtener más información acerca de estos temas, visite el sitio de Internet <http://www.RyanPatrickHalligan.org> y también para obtener más información acerca de acoso y prevención de suicidio entre los adolescentes.