



[www.thenovusproject.org](http://www.thenovusproject.org)

## Guía de Padres a Hijos y los Medios de Comunicación

### Comunicación

- Usted va a querer que su hijo le hable de cualquier y todo tipo de exposición o asuntos relacionados con los medios de comunicación, así que establezca un ambiente abierto y honesto desde el principio.
- Tenga cuidado de causar vergüenza de cualquier exposición accidental a material explícito. (Mucha de la exposición a material explícito que ocurre en línea pasa por accidente inicialmente). \*
- Disponga de una hora regular de diálogo para platicar de cómo los medios de comunicación impactan sus vidas y cómo se sienten acerca de eso.

### Controlando los Medios de Comunicación de la Familia

- El balance empieza por usted. Modele buenos hábitos acerca de su uso personal de los medios de comunicación.
- Sea intencional acerca de cómo y cuándo usted mira las varias formas de medios de comunicación en su casa.
- Miren los medios de comunicación juntos como familia en vez de individualmente en áreas aisladas.
- Esté consciente de que la exposición frecuente a los medios de comunicación sí afecta el desarrollo infantil y percepciones relacionales, especialmente en niños pequeños.\*
- Limite el uso a intervalos de 30 minutos y disponga de zonas libres de medios de comunicación en su casa.

### Seguridad de Internet

- Haga que su hijo/a le pregunte antes de entrar a la internet.
- Ayude a su hijo/a entender los peligros que se encuentran en la internet. Explíquelo que deben de preguntar antes de hacer click en anuncios de ventanas emergentes 'pop-up' y barras laterales.
- Hablen juntos acerca de la realidad de que casi todo el contenido en línea termina en acceso público. Esto incluye fotos y videos que los chicos producen y ponen en las redes sociales.\*
- Ayude a los niños a entender que nunca deben chatear o hablar con nadie en línea que no conozcan o no hayan tenido permiso de conectarse.
- Explíquelo que nunca deben de dar información personal en línea o por texto.

- Ponga filtros en todas las máquinas conectadas a la Internet.
- Evite que los niños vean la Internet en lugares aislados.
- Ayude a su hijo/a a entender que necesitan tener cuidado cuando vean algo en línea en la casa de alguien más.

\*Cris Rowan-Terapeuta Pediátrico Ocupacional, Investigación Pew, commonsensemedia.org

### **Medios de Comunicación Social**

- 75% de los adolescentes y pre-adolescentes tienen perfiles personales en sitios de redes sociales. Muchos de estos perfiles incluyen nombre, dirección y ubicación\*
- Limite el tiempo en redes sociales
- Asegúrese que la configuración de privacidad este puesta en activada ("on.")
- Ponga la configuración de ubicación en 'desactivar' ("off")
- Háblele a los niños acerca de qué es apropiado publicar.
- Ayúdele a entender a los niños que las personas por lo general publican lo que quieren que otra gente piense de lo que esta pasando en sus vidas. Lo más "Destacado" de las personas, a menudo puede hacer sentir al espectador inadecuado y rechazado y puede contribuir a la depresión y auto-odio.\*
- Los estudiantes no deben usar la redes sociales mientras estudian o hacen tareas.

### **Uso de Teléfonos Inteligentes**

- Tome tiempo para considerar cuidadosamente a qué edad estará listo su hijo para un teléfono inteligente (smartphone).
- Establezca reglas de seguridad familiar para el uso de teléfono y refuércelas consistentemente.
- Lleve cuenta de el uso de data de cada miembro de la familia en su factura del teléfono.
- Sea el encargado de las compras de aplicaciones (Apps) sabiendo las contraseñas y manteniéndolas confidenciales.
- Ponga filtros en los teléfonos que tengan acceso a la Internet.
- Establezca puntos de contacto regulares con sus hijos sobre sus hábitos de teléfono.
- Ponga una estación de recarga afuera del cuarto de sus hijos y no los deje dormir con su teléfono a la par de su cama.
- Ponga una contraseña en sus teléfonos que ambos sepan y asegúrese de que se bloquee después de 3 minutos.

Es importante que note que los medios de comunicación/tecnología son el primer idioma de nuestros hijos y por lo tanto, es mucho más difícil para ellos liberarse de su mal uso que algunos de nosotros que sólo hemos vivido parte de nuestra vida sin ellos. Sus esfuerzos y consistencia en ayudar a traer balance y protección a sus hijos ahora son fundamentales para su futuro. \*Commonsensemedia.org

[www.thenovusproject.org](http://www.thenovusproject.org)