

# Consejos de bienestar digital para padres

Consejos rápidos, orientación y productos para ayudarte a que tu familia tenga experiencias positivas en internet.



## 1. Habla con tu hijo adolescente desde el principio y a menudo sobre la experiencia online

Entabla conversaciones periódicas con tus hijos adolescentes sobre cómo usan la tecnología conectada, pero no las conviertas en sermones o inquisiciones. También es importante escucharlos. **Las conversaciones pueden ser breves e informales, pero la comunicación regular es importante.**

### Pregúntale a tu hijo adolescente:

- Por sus intereses, actividades y apps favoritas.
- Cómo se comunica con sus amigos y otras personas.
- Qué necesita y cómo puedes ayudarlo.

## 2. Supervisión: habla con tu hijo adolescente sobre la posibilidad de establecer una supervisión o un control parental

Recuerda que no solo estás educando a niños y adolescentes, sino preparándolos para ser adultos. Si estás pensando en configurar herramientas de supervisión en el dispositivo de tu hijo adolescente, háblalo con él antes de hacerlo para que puedan compartir sus intenciones y establecer juntos las reglas básicas de la supervisión. Tanto si usas herramientas de supervisión parental como si no, **el objetivo debe ser inculcar en tus hijos adolescentes**

**el pensamiento crítico y la alfabetización mediática que necesitarán para seguir teniendo experiencias positivas online u offline.**

Ten en cuenta que existen diferentes tipos de herramientas de supervisión disponibles en los dispositivos y las apps de tu hijo adolescente. Habla con tu hijo y determina qué herramientas son las más adecuadas para las necesidades de tu familia.

Obtén más información sobre distintas herramientas y apps que te ayudarán a cubrir tus necesidades de crianza:



[Centro para familias: herramientas de supervisión en Instagram](#)



[Guías para padres sobre tecnología](#)



[Centro para familias: herramientas de supervisión en Meta Quest](#)



[Guía familiar sobre control parental](#)

## 3. Seguridad: habla de la seguridad online y de cuándo pedir ayuda o apoyo

**No te limites a hablar con tus hijos adolescentes: escúchalos. Pregúntales qué les gusta de sus experiencias online y qué no.** ¿Cómo protegen su privacidad y seguridad, y qué medidas toman para protegerse? Quizás te sorprenda lo mucho que saben y puedas aprender algunas cosas que te ayuden a desenvolverte en el mundo online.

Si tu hijo adolescente tiene más experiencia con la tecnología, pídele que te muestre qué puedes hacer para mejorar tus propias prácticas de seguridad. Es una buena manera de que te enseñe lo que sabe.

**Si tu hijo es nuevo en el mundo de la tecnología, aquí te indicamos algunos puntos que debes tener en cuenta:**

- Explora las herramientas de seguridad y privacidad disponibles y habla sobre cuándo utilizarlas. Un ejemplo es la función de bloqueo y reporte.
- Habla sobre cómo proteger mejor tu información online con contraseñas seguras y perfiles privados.

Obtén más información sobre las herramientas de seguridad de las tecnologías de Meta:



[Creación y uso compartido de reportes](#) con padres que tienen cuentas de supervisión

## 4. Bienestar digital: encuentra el equilibrio online y offline durante las noches de colegio

Lo que haces suele ser más importante que lo que dices. No te limites a decirles a tus hijos que guarden sus dispositivos durante la cena, sino [demuéstralo en tu propio comportamiento](#). No sirve decir: "Haz lo que yo digo, no lo que yo hago".

Un buen punto de partida es iniciar una conversación sobre el tiempo de pantalla durante la semana escolar frente al fin de semana o el tiempo libre.

¿Buscas herramientas que te ayuden a gestionar positivamente el tiempo que pasas online?

Más información:

 Define [límites de tiempo diario](#) en las apps.

 Padres: [establece límites de tiempo o pausas programadas](#) en Instagram a través del Centro para familias.

 Activa el [modo silencioso](#) en Instagram para ayudar a gestionar el tiempo y concentrarse.

## 5. Comunicación: formas sanas y conscientes de fomentar la comunicación online entre amigos, familiares y otras personas

Las conversaciones sociales tienen lugar online y offline para todos. Habla con tu hijo sobre su huella digital. Es mejor ser positivo y consciente de lo que se comparte, porque una vez publicado online, puede vivir digitalmente durante mucho tiempo.

Inicia la conversación hoy mismo con una guía que te ayudará a [hablar con adolescentes sobre interacciones sanas online](#) o sobre [cómo manejar las relaciones online](#).

Herramientas de comunicación para tu familia

 [Instagram](#)

 Para familias con niños pequeños: [Messenger Kids](#)

 [Messenger](#)



## 6. Bullying online

No reacciones de forma exagerada si tu hijo adolescente te cuenta un problema que tuvo online, como cyberbullying, incitación al odio u otro contenido preocupante. No querrás disuadirlo de buscar tu ayuda y consejo.

Habla con tu hijo adolescente sobre las herramientas que puede utilizar y las medidas que puede tomar para proteger su seguridad online, su bienestar y cómo desenvolverse ante comportamientos, contenido o interacciones negativas.

Obtén más información sobre herramientas que ayudan a hacer frente al bullying online:

 [Bloquear](#)

 [Palabras ocultas](#)

 [Reporte](#)

## 7. Creatividad: anima a tu hijo adolescente a explorar sus intereses y a aprender a expresarse mejor de forma divertida y positiva

Los medios sociales pueden ser una fuerza positiva. Forma equipo con tu hijo adolescente y exploren sus intereses o diviértanse creando algo juntos, como captar un momento, una sesión de cocina, un baile o una actividad divertida a través de fotos y videos.

Obtén más información sobre cómo ayudar a tu hijo adolescente mientras explora formas de expresarse online.

Puntos de prueba del producto:

 Instagram: Reels, Stories y fotos