

Dicas de bem-estar digital para pais, mães ou responsáveis

Dicas rápidas, orientações e produtos para oferecer experiências online positivas à sua família.



1. Converse desde o início e com frequência sobre as experiências online.

Tenha conversas periódicas com os adolescentes sobre como eles usam a tecnologia para se conectar, mas não as transforme em palestras ou interrogatórios. É fundamental ouvir o que eles têm a dizer. **As conversas podem ser curtas e casuais, mas é importante se comunicar com frequência.**

Pergunte aos adolescentes sobre o seguinte:

- Quais são os interesses, as atividades e os apps favoritos deles;
- Como eles se comunicam com os amigos e outras pessoas; e
- Se eles precisam de algo e como você pode ajudá-los.

2. Converse com os adolescentes sobre configurar a supervisão ou os controles dos pais.

Você não está apenas educando crianças e adolescentes, mas os está preparando para serem adultos. Caso esteja pensando em configurar ferramentas de supervisão nos dispositivos dos adolescentes, converse com eles sobre o assunto para compartilhar suas intenções e definir regras. Com ou sem o uso de ferramentas de supervisão dos pais, o **objetivo deve ser ensinar os adolescentes a pensar criticamente, além de compartilhar**

habilidades de alfabetização midiática necessárias para que eles continuem tendo experiências positivas online ou offline.

Vale ressaltar que existem diferentes tipos de ferramentas de supervisão disponíveis nos dispositivos e nos apps que os adolescentes usam. Converse com eles e decida quais ferramentas melhor se adequam às necessidades da família.

Saiba mais sobre os diferentes apps e ferramentas para controle e supervisão dos pais:



[Central da Família: ferramentas de supervisão no Instagram](#)



[Guias de tecnologia para pais, mães ou responsáveis](#)



[Central da Família: ferramentas de supervisão no Meta Quest](#)



[Guia da família sobre os controles dos pais](#)

3. Converse sobre segurança online e quando pedir ajuda ou suporte.

Em uma conversa com os adolescentes, **escute o que eles têm a dizer. Pergunte do que gostam e do que não gostam nas experiências online.** Como eles protegem a própria privacidade e segurança? Quais medidas eles tomam para preservar a segurança? Você pode se surpreender com o quanto eles sabem e também aprender a encarar com mais segurança o mundo online.

Caso os adolescentes tenham experiência com tecnologia, peça para eles ensinarem como você pode melhorar suas práticas de segurança. Essa é uma ótima oportunidade para eles mostrarem a você o que sabem.

Caso os adolescentes não tenham experiência com tecnologia, aborde os seguintes pontos:

- Explore as ferramentas de segurança e privacidade disponíveis e discuta com eles quando usá-las. Um exemplo é o recurso de bloqueio e denúncia.
- Converse sobre como melhorar a proteção das informações online com senhas fortes e perfis privados.

Saiba mais sobre as ferramentas de segurança nas tecnologias da Meta:



[Fazer denúncias](#) e [compartilhar relatórios](#) com pais, mães ou responsáveis usando as contas de supervisão

4. Encontre um equilíbrio entre o mundo online e o offline durante a semana

O que você faz é mais importante do que o que você diz. Não basta só pedir para os seus filhos deixarem o celular de lado durante o jantar, mas [dar o exemplo com o seu comportamento](#). “Faça o que eu digo, e não o que eu faço” não funciona.

Um bom ponto de partida é falar sobre quanto tempo passam na frente da tela durante a semana em comparação ao final de semana ou tempo livre.

Procurando ferramentas para gerenciar seu tempo online com positividade?

Saiba mais:

-  Defina [limites de tempo diários](#) nos apps.
-  Pais, mães ou responsáveis: [defina limites de tempo ou pausas programadas](#) no Instagram pela Central da Família.
-  Habilite o [modo silencioso](#) no Instagram para gerenciar o tempo e o foco.

5. Encontre formas saudáveis e conscientes de incentivar a comunicação online entre amigos, familiares e outras pessoas

As conversas sociais acontecem o tempo todo, online ou offline. Fale com os adolescentes sobre como eles se ocupam no mundo digital. É melhor ter uma visão positiva e consciente sobre o que é compartilhado online. Afinal de contas,

qualquer conteúdo, depois de publicado, pode ficar muito tempo na internet. Comece hoje mesmo a usar um guia para [conversar com os adolescentes sobre interações online saudáveis](#) ou sobre [como gerenciar relacionamentos online](#).

Ferramentas de comunicação para a sua família

 [Instagram](#)

 [Messenger Kids](#) para famílias com crianças pequenas

 [Messenger](#)



6. Preste atenção no bullying online

Caso os adolescentes contem a você sobre um problema online, incluindo cyberbullying, discurso de ódio ou outro conteúdo preocupante, não exagere na reação. O objetivo é incentivá-los a procurar você quando precisarem de ajuda e conselho, e não o contrário.

Converse com os adolescentes sobre o bem-estar digital, as ferramentas que eles podem usar e as ações que podem tomar para se proteger online, além de como lidar com comportamentos, conteúdo ou interações negativas.

Saiba mais sobre as ferramentas para lidar com o bullying online:

 [Bloquear](#)

 [Palavras ocultas](#)

 [Denunciar](#)

7. Incentive os adolescentes a explorar os interesses deles com criatividade e a aprender como se expressar de formas positivas e divertidas.

As redes sociais têm o poder de fazer o bem. Trabalhe em equipe com os adolescentes e explore os interesses deles ou divirtam-se criando algo juntos, como registrar um momento, fazer uma receita, dançar ou fazer alguma atividade divertida com fotos e vídeos.

Saiba como apoiar ao máximo os adolescentes enquanto eles exploram formas de se expressar online.

Pontos de comprovação do produto:

 Instagram: reels, stories e fotos