

Consejos sobre 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(a) desde el principio y a menudo sobre la experiencia online

Mantén conversaciones regularmente sobre cómo usa la tecnología conectada, pero no las conviertas en sermones ni interrogatorios. También es importante escuchar. **Las conversaciones pueden ser breves e informales, pero es importante que sean periódicas.**

Pregúntale:

- Cuáles son sus intereses y sus actividades y aplicaciones favoritas.
- Cómo se comunica con sus amigos y otras personas.
- Qué necesita y cómo puedes ayudar.

2. Supervisión: habla con tu hijo(a) sobre la posibilidad de establecer supervisión o controles parentales

Recuerda que no solo estás educando a tu hijo(a), sino preparando a una persona para su vida adulta. Si estás pensando en configurar herramientas de supervisión en el dispositivo de tu hijo(a), habladlo antes para que podáis compartir vuestras intenciones y establecer juntos las reglas básicas de la supervisión. Tanto si usas herramientas de supervisión parental como si no, **el objetivo debe ser inculcarle el pensamiento crítico y la**

alfabetización mediática que necesitará para seguir teniendo experiencias positivas dentro y fuera de internet.

Ten en cuenta que existen diferentes tipos de herramientas de supervisión disponibles en los dispositivos y las aplicaciones de tu hijo(a). Habla con tu hijo(a) y determina qué herramientas son las más adecuadas para tu familia.

Obtén más información sobre distintas herramientas y aplicaciones que te ayudarán en tus tareas como madre, padre o tutor:



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



[Guías para padres sobre tecnología](#)



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



[Guía para familias sobre controles parentales](#)

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

No te limites a hablar: escucha. Pregúntale a tu hijo(a) qué le gusta de sus experiencias online y qué no. ¿Cómo protege su privacidad? ¿Qué medidas toma para mantener su seguridad? Quizás te sorprenda lo mucho que sabe y puedas aprender algunas cosas que te ayuden a desenvolverte en el mundo online.

Si tu hijo(a) tiene 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(a) no tiene mucha experiencia con la tecnología, estos son algunos puntos que debéis tener en cuenta:

- Explorad las herramientas de seguridad y privacidad disponibles y hablad sobre cuándo utilizarlas. Un ejemplo es la función de bloqueo y denuncia.
- Hablad sobre cómo proteger mejor vuestra información online con contraseñas seguras y perfiles privados.

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



[Crear denuncias](#) y [compartirlas](#) con padres que tienen cuentas de supervisión.



Más información: meta.com/familycenter



4. Bienestar digital: encuentra el equilibrio dentro y fuera de internet durante la semana escolar

A menudo, lo que hacemos es más importante que lo que hacemos. No te limites a decirle a tu hijo(a) que guarde su móvil durante la cena: [hazlo tú también](#). La expresión “Haz lo que yo digo, no lo que yo hago”, no es muy útil en este caso.

Un buen punto de partida es hablar sobre cuánto tiempo máximo dedicar a los dispositivos durante los días entre semana y durante los fines de semana o las vacaciones.

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

 Fija [límites de tiempo diario](#) en las aplicaciones.

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

 Activa el [modo silencioso](#) en Instagram para gestionar mejor el tiempo y fomentar la concentración.

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

Todos tenemos conversaciones sociales tanto dentro como fuera de internet. Habla con tu hijo(a) sobre su huella digital. A la hora de publicar contenido, es mejor saber con seguridad qué se está compartiendo y hacerlo de manera consciente, porque el

contenido puede permanecer en la esfera digital durante mucho tiempo. Da el primer paso hoy mismo con la ayuda de estas guías para [hablar con adolescentes sobre interacciones online sanas](#) y sobre cómo [gestionar 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(a) te cuenta un problema que haya tenido online (como un caso de cyberbullying, lenguaje que incita al odio u otro contenido preocupante) para no disuadirle de buscar tu ayuda y consejo.

Háblale de las herramientas que puede utilizar y las medidas que puede tomar para protegerse, y cómo hacer frente a comportamientos, contenido o interacciones negativos.

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

 [Bloqueo](#)

 [Palabras filtradas](#)

 [Denuncia](#)

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

Los medios sociales pueden ser una influencia positiva. Pasa tiempo con tu hijo(a) explorando sus intereses o diviértos haciendo algo juntos que podáis documentar con fotos y vídeos, como captar un momento, grabar una sesión de cocina, practicar un baile o cualquier otra actividad entretenida que os guste.

Obtén más información sobre cómo ayudar a tu hijo(a) a explorar formas de expresarse online.

Sugerencias:

 Instagram: Reels, Stories y fotos