

Navegando el Mundo Digital Juntos

Una guía para padres sobre seguridad en internet y herramientas de control parental.





La Realidad de Nuestros Nativos Digitales

“Las tecnologías digitales inspiran a chicos, chicas y jóvenes a explorar su curiosidad, a ser creativos, comunicarse y aprender.”

Unicef



Grandes Beneficios: Mencionar las oportunidades de entretenimiento, comunicación y aprendizaje.



Conexión Diaria: Hoy, personas de todas las edades se conectan a diario para aprender, jugar o interactuar.



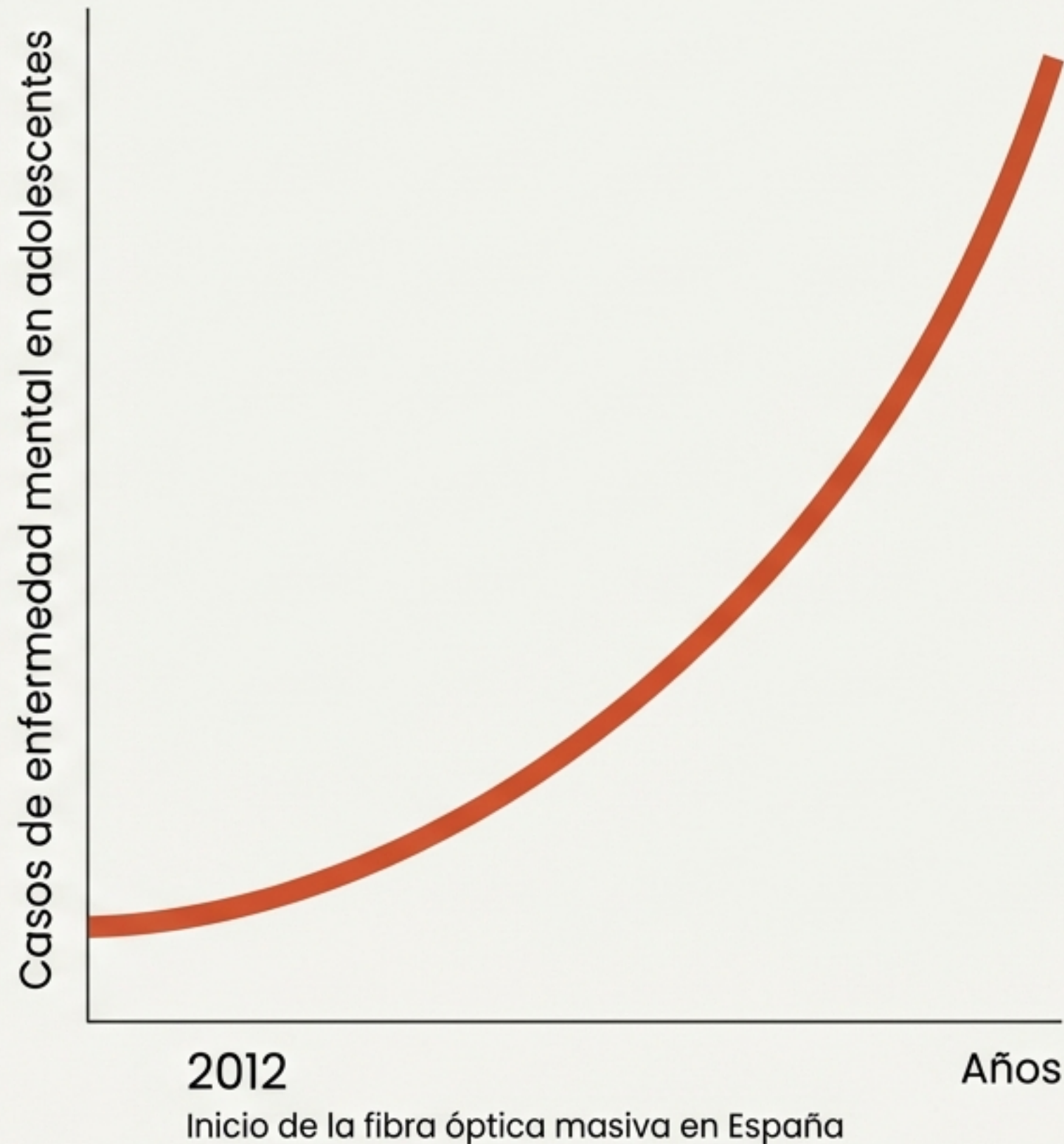
Nuestra Misión: Acompañarlos para que aprovechen lo bueno, mientras los protegemos de los riesgos.

¿Por Qué es Urgente Actuar? El Impacto en la Salud Mental

“Creemos que un acceso de menores y jóvenes a Internet sin control o limitaciones... es uno de los factores determinantes de los resultados que hemos obtenido en nuestra investigación.”

Fuente: Cyber Guardian

- ✓ Se ha demostrado una relación causal entre la penetración de la fibra óptica (internet de alta velocidad) y un aumento significativo en los trastornos de salud mental en adolescentes.
- ✓ Por cada aumento de una desviación estándar en la penetración de fibra, los casos de trastornos de salud mental aumentaron un 13.3%.
- ✓ El efecto es más negativo en las niñas que en los niños, mostrando una alta correlación con trastornos de la alimentación.



Conociendo el Terreno: Los Riesgos Clave en la Red



Ciberbullying

“Es un tipo de agresión psicológica... para molestar e insultar a otra persona, generando rechazos, humillaciones y exclusiones.”



Grooming

“Práctica peligrosa en la que un adulto se comunica en la red con menores de edad hasta ganarse su confianza... para entablar una amistad que en muchos casos termina en abuso sexual.”



Sexting

“Envío de imágenes y videos personales con contenido erótico... El riesgo es que quien recibe el material haga un uso indebido de éste y la información sea expuesta de forma pública.”



Contenido Inapropiado

Exposición a pornografía, violencia, o comunidades en línea peligrosas.

Su Brújula Principal: El Poder de la Conversación

“Es necesario que los padres tengan presencia en su vida online. La charla y el conocimiento sobre las páginas web, las redes sociales, aplicaciones que usan frecuentemente, y la gente con quien interactúan los chicos es indispensable.”

Unicef

- ✓ **Sean honestos y directos:** Generen confianza explicando por qué es importante tener cuidado en línea.
- ✓ **Pregunten qué hacen:** Interésense por los sitios que visitan y con quién hablan.
- ✓ **Practiquen con el ejemplo:** Apliquen ustedes mismos buenas prácticas de ciberseguridad.
- ✓ **Enséñenles competencias básicas:** Como usar contraseñas seguras y detectar engaños.



Estableciendo las Reglas del Camino Digital

Ayuden a moderar el tiempo frente a las pantallas con límites claros y consistentes.



1. Limitar el Tiempo

Restringir el tiempo de conexión que no se relacione con las tareas escolares, por ejemplo, solo después de terminarlas o durante los fines de semana.



2. Definir Espacios Comunes

Ubicar las computadoras y consolas en lugares comunes de la casa para monitorear la actividad de forma natural.



3. Definir 'Hora de Dormir' Digital

Establecer horarios predeterminados, por ejemplo, después de la cena o antes de dormir, en los que se restringe el acceso a internet.

Su Caja de Herramientas: ¿Qué Hacen los Controles Parentales?

No es necesario que sean especialistas en informática. Las aplicaciones de control parental son muy fáciles de usar y les permiten proteger a sus hijos.

Controlar Aplicaciones:
Gestionar qué aplicaciones pueden descargar e instalar en sus dispositivos.



Filtrar Contenido: Bloquear categorías enteras de sitios web inadecuados (pornografía, violencia, alcohol, etc.).



Monitorear Actividad: Revisar el historial de navegación y las aplicaciones utilizadas para asegurarse de que usan internet de manera segura.



Gestionar Tiempo: Establecer tiempos de acceso y horarios de uso en dispositivos específicos.



Herramienta #1: Google Family Link para Android



En los dispositivos Android, Google tiene su propia herramienta gratuita, **Family Link**, que permite una gestión completa.

- ✓ Consultar cuánto tiempo usa el niño el móvil y ponerle límites.
- ✓ Controlar de forma remota el teléfono desde su propia app.
- ✓ Filtrar el contenido y limitar el acceso a ciertos sitios web.
- ✓ Ver la ubicación del dispositivo.
- ✓ Aprobar o bloquear las aplicaciones que quieren descargar.
- ✓ Establecer una “hora de dormir” que bloquea el dispositivo.



Herramienta #2: Explorando Aplicaciones Especializadas

Además de las herramientas integradas, existen **aplicaciones más avanzadas** para un control completo en múltiples dispositivos (móviles, tablets y ordenadores).



Qustodio

Control multidispositivo, permite vigilar actividad, bloquear contenidos y configurar horarios de uso. Puede ocultarse para que el niño no intente desactivarlo.



Plataformas:

Windows, Mac, iOS, Android



K9 Web Protection

Un programa gratuito, liviano y rápido. Cuenta con un filtro basado en la nube para bloquear categorías de sitios web en tiempo real.



Plataformas:

Windows, Mac, iOS, Android



Norton Family

Realiza seguimiento en redes sociales (Facebook, Twitter) para informar sobre información personal riesgosa, además de las funciones de filtrado y tiempo.



Plataformas:

Windows, Mac, iOS, Android

La Evolución del Viaje: De Control a Colaboración con Adolescentes

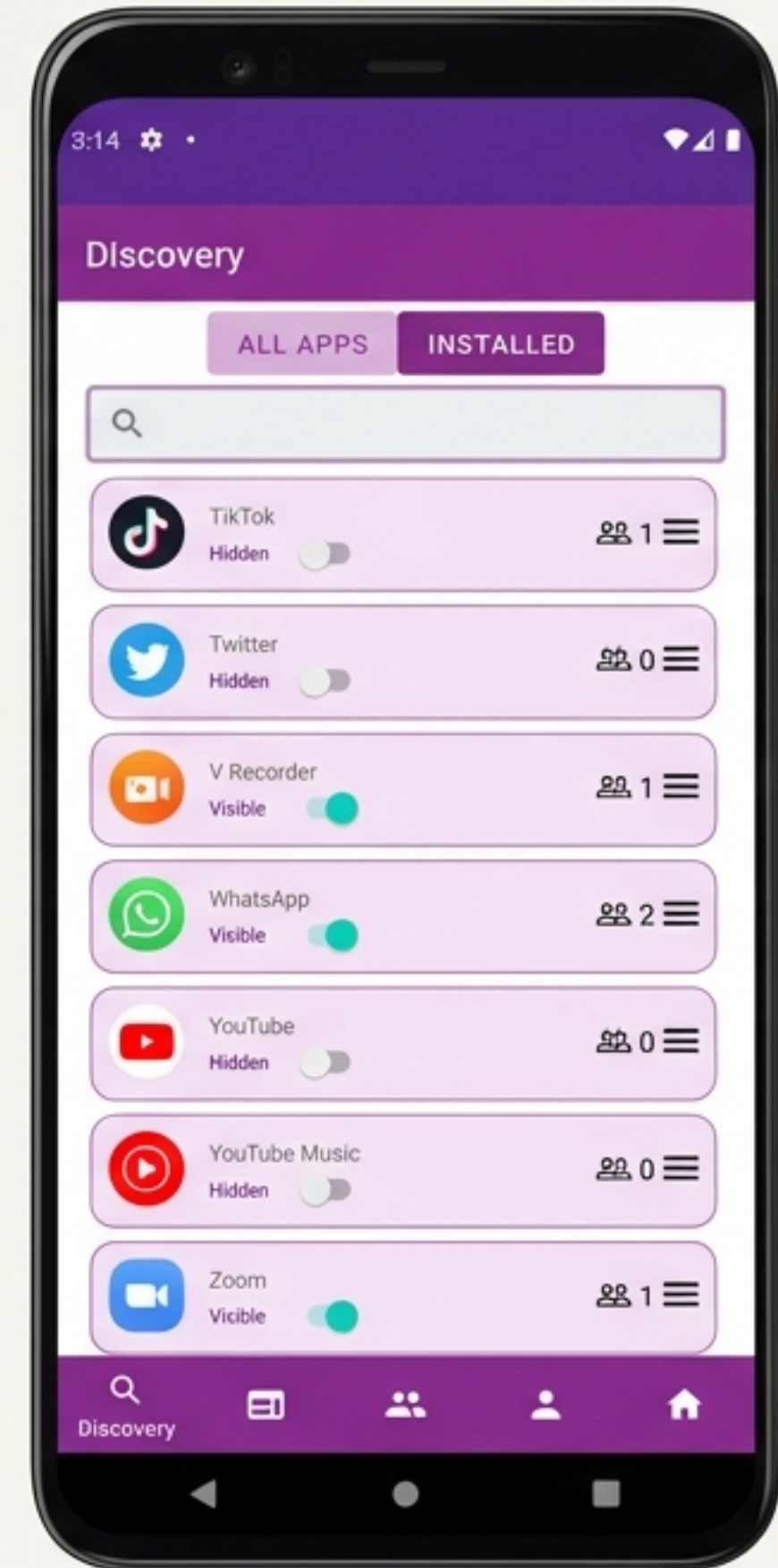
La adolescencia es una etapa de búsqueda de independencia. La tecnología puede apoyar un cambio desde el 'control parental' hacia una 'supervisión familiar conjunta'.

El Reto

Los adolescentes sienten que no es su lugar monitorear a sus padres, aunque a menudo creen que los padres carecen de la experiencia tecnológica para protegerse a sí mismos.

La Oportunidad

Las tecnologías que promueven la comunicación bidireccional y la transparencia pueden facilitar el diálogo sobre la seguridad y privacidad de las apps que usa toda la familia.



Construyendo una Alianza Digital Basada en la Confianza

“Para los chicos es clave sentir que pueden confiar en los adultos y compartir sus experiencias.”

Fuente: Unicef



Acompañar, no espiar: Si bien los adultos sienten que saben menos de tecnología, esto no debe impedir que acompañen a sus hijos.



Respetar la privacidad: “Es importante monitorear su actividad, pero sin invadir su intimidad, sobre todo en adolescentes.”



Fomentar la denuncia: Enséñenles a denunciar comentarios ofensivos o hirientes de forma inmediata. Ser amigos, no acosadores.

Su Plan de Acción en 3 Pasos



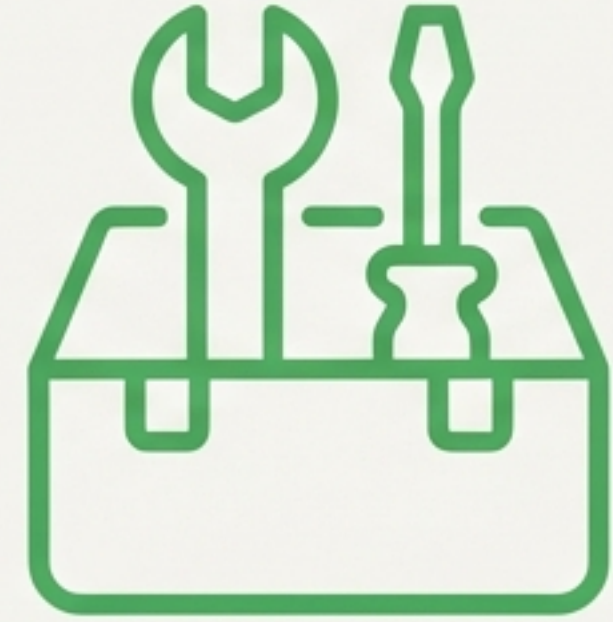
1. HABLAR

Inicien la conversación sobre seguridad digital desde el principio. Creen un ambiente de confianza.



2. ESTABLECER REGLAS

Definan límites claros sobre el tiempo, los lugares y los horarios de uso de la tecnología en casa.



3. USAR HERRAMIENTAS

Implementen controles parentales en dispositivos, routers y navegadores para filtrar contenido y gestionar el acceso.

¿Necesita Ayuda? Canales de Denuncia y Apoyo

Si detecta una situación de abuso o un delito, estas organizaciones pueden ayudar. Denunciar es una forma de ejercer nuestra ciudadanía digital.



Te Protejo

Reporte confidencial de explotación sexual, ciberacoso, maltrato, etc.

Página web:
www.teprotejo.org



ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar)

Línea 141: Gratuita para denuncia, emergencia y orientación.



Fiscalía General de la Nación

Línea nacional gratuita:
01 8000 91 22 80



Policía Nacional - DIJIN

Grupo investigativo delitos informáticos.

Ser Padres Presentes, También en el Mundo Digital

“Así como conocen sus rutinas de la escuela, el club o la calle, es fundamental saber qué gustos y rutinas tienen en su vida online.”

Fuente: Unicef

**Su participación activa es la
protección más poderosa.**

