



# ADOLESCENTES *EN LÍNEA*



**MANOAMIGA**  
JUNTOS TRANSFORMANDO VIDAS



# IN TRO

**Ante la pandemia por COVID-19 nuestras vidas cambiaron para siempre.** Ahora las niñas, niños y adolescentes pasan más tiempo en casa conectados a dispositivos digitales navegando en internet, un medio que les brinda grandes oportunidades para encontrar información, continuar con su educación y estar en contacto con sus amigos y familiares.

La pandemia también ha generado que las diferentes plataformas y comunidades en línea sean esenciales, ya que las familias y profesores han recurrido más que nunca a las soluciones digitales para apoyar el aprendizaje de los estudiantes. Desafortunadamente, con el aumento de la actividad en línea, los jóvenes están más expuestos a los diferentes peligros que tiene Internet.

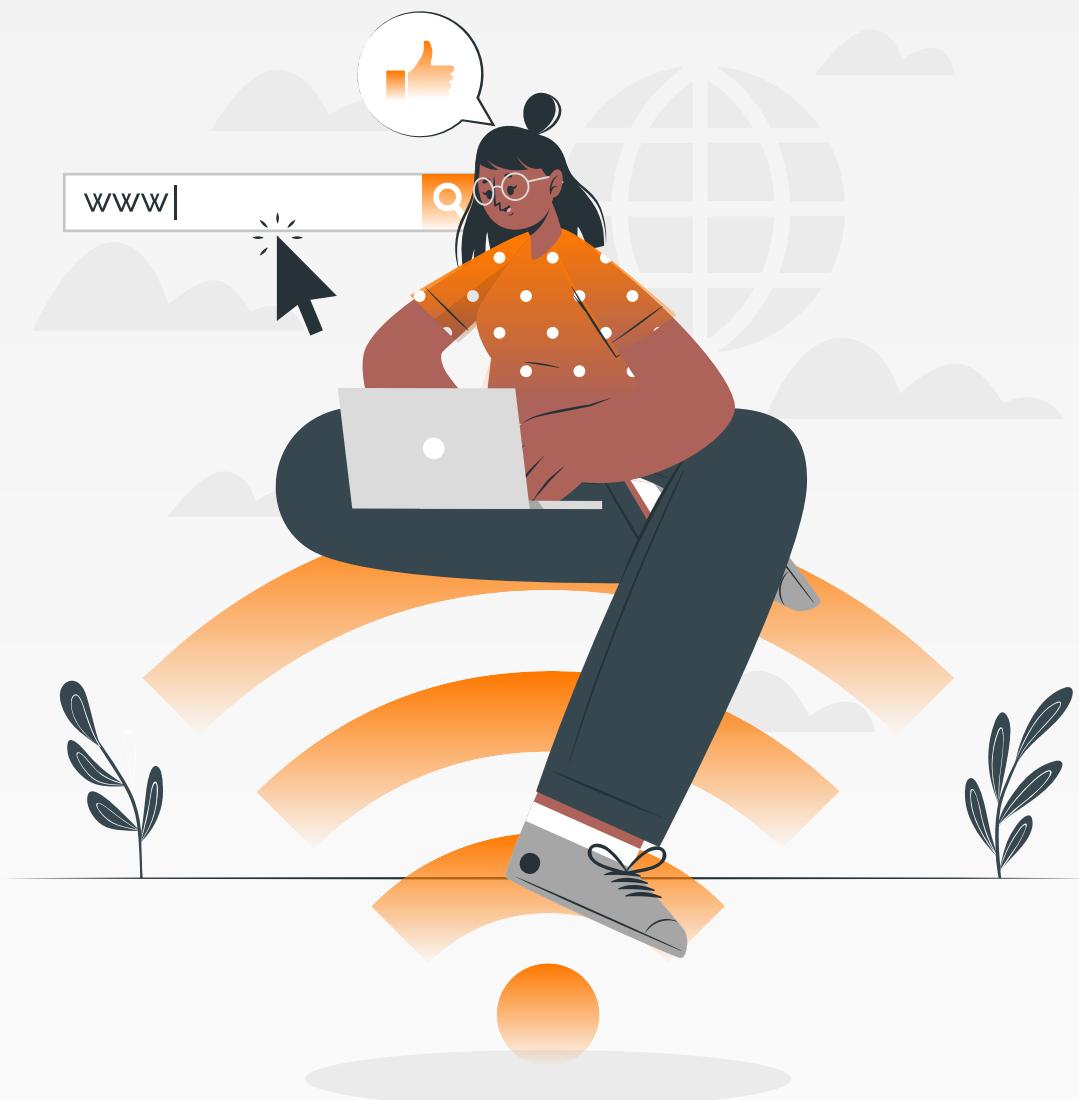
En el país, alrededor de 20 millones de niñas, niños y adolescentes tienen acceso a Internet. **De ellos, aproximadamente el 20% ha sido víctima de acoso en las redes sociales\***.

\*<https://bit.ly/2WsCSRQ>

# IN TRO

Como madres, padres y tutores queremos que nuestros hijos siempre estén seguros, pero ante esta nueva realidad podemos no saber cómo protegerlos de la mejor manera mientras están en el ciberespacio. Nos pueden surgir muchas preguntas y dudas de cómo actuar en casos como el ciberacoso o cómo asegurar una navegación segura mientras nuestros hijos hacen tareas o están en las redes sociales.

Por eso desde **Mano Amiga** te queremos dar algunos tips para que tú como madre, padre o tutor puedas hacer que tus hijos estén seguros en Internet. Esperamos que estos consejos te ayuden a que las niñas, niños y adolescentes puedan emplear el Internet con responsabilidad y seguridad.



## 1 CONTROL PARENTAL TU MEJOR ALIADO

Configura los controles parentales y filtros de búsqueda segura en dispositivos y aplicaciones digitales como computadoras y consolas de juego que usan niños y adolescentes. Para redes sociales y videojuegos, configura las opciones de privacidad más estrictas.

También, es muy importante que compruebes que el dispositivo de tu hijo o hija tenga instalados programas de seguridad conocidos como firewalls, antivirus y bloqueadores de ventanas emergentes.



## 2 MANTENER LA PRIVACIDAD

La privacidad es algo muy valioso, por eso es vital que enseñes a tus hijos a mantener en privado su información personal, sobre todo ante desconocidos. Explícales que deben evitar proporcionar su nombre completo, dirección o imágenes suyas o de su familia. Hazles saber lo importante que es cuidar su privacidad y seguridad en redes sociales.



## 3 CONOCE SUS HÁBITOS EN LÍNEA

Conoce los gustos e intereses de tus hijos, así puedes buscar y compartir información de páginas web confiables y reconocidas de temas de interés para ellos. Fomenta con tus hijos la búsqueda de contenidos de calidad y guíalos para evitar su acceso a contenidos inapropiados. Ayúdalos a reconocer y evitar aquellas páginas con información errónea e inapropiada.

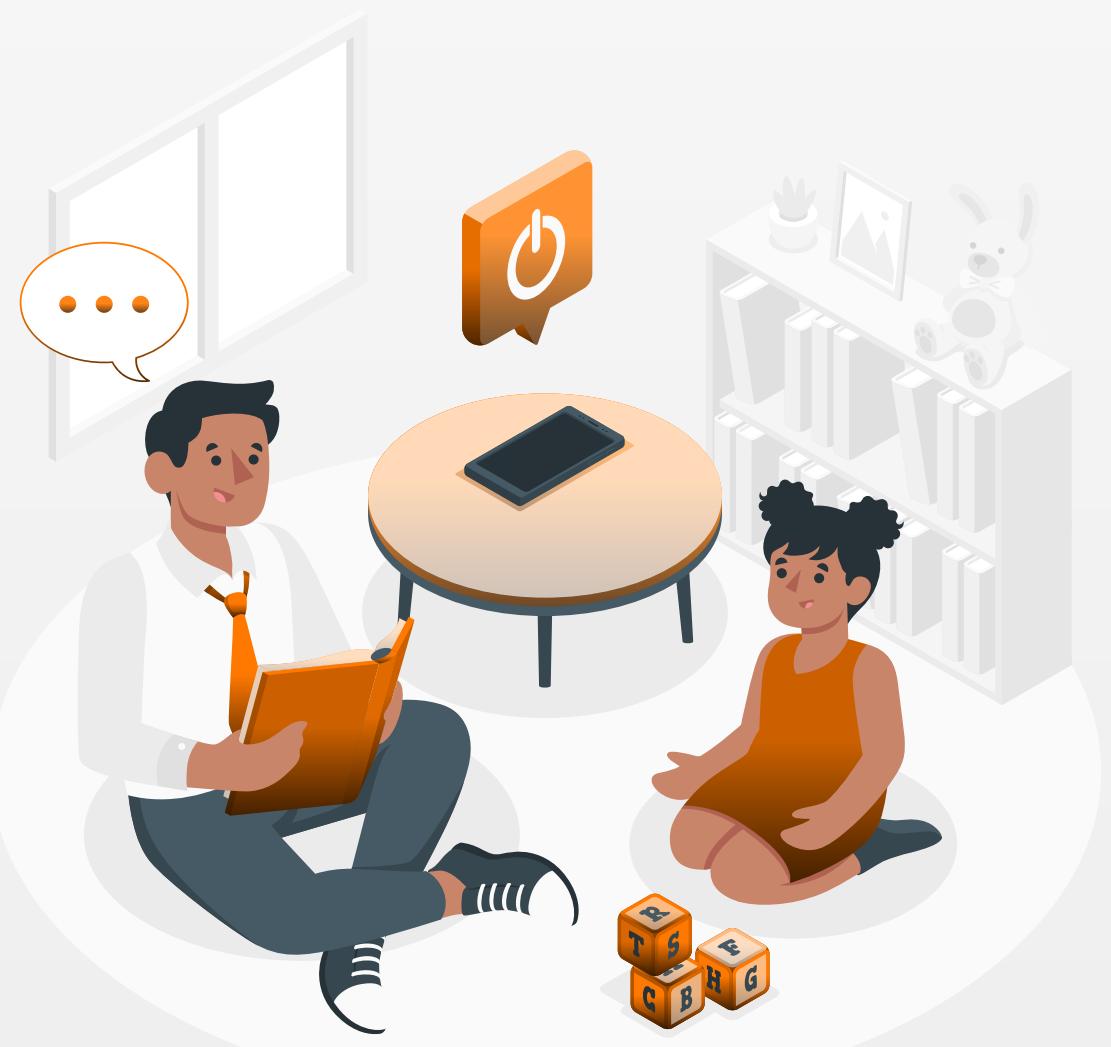
Enséñales a no creer a ciegas en concursos, premios y regalos ofrecidos en la web. Es recomendable revisar las políticas y condiciones de uso de las promociones antes de participar en ellas.



## 4 MANTÉN UNA COMUNICACIÓN ABIERTA

Es muy importante que construyas relaciones de confianza con tus hijos que les permitan tener una comunicación abierta. Un diálogo sincero con niños y adolescentes sobre las actividades que realizan en la red y las situaciones que allí se les presentan crea confianza, respeto y permite acompañarlos de una manera oportuna en caso que necesiten ayuda.

Hazle saber a tus hijos que si les pasa algo en línea que los haga sentir tristes, asustados o confundidos o si realizan una acción no segura en Internet, pueden hablar contigo para ayudarlos a buscar soluciones.



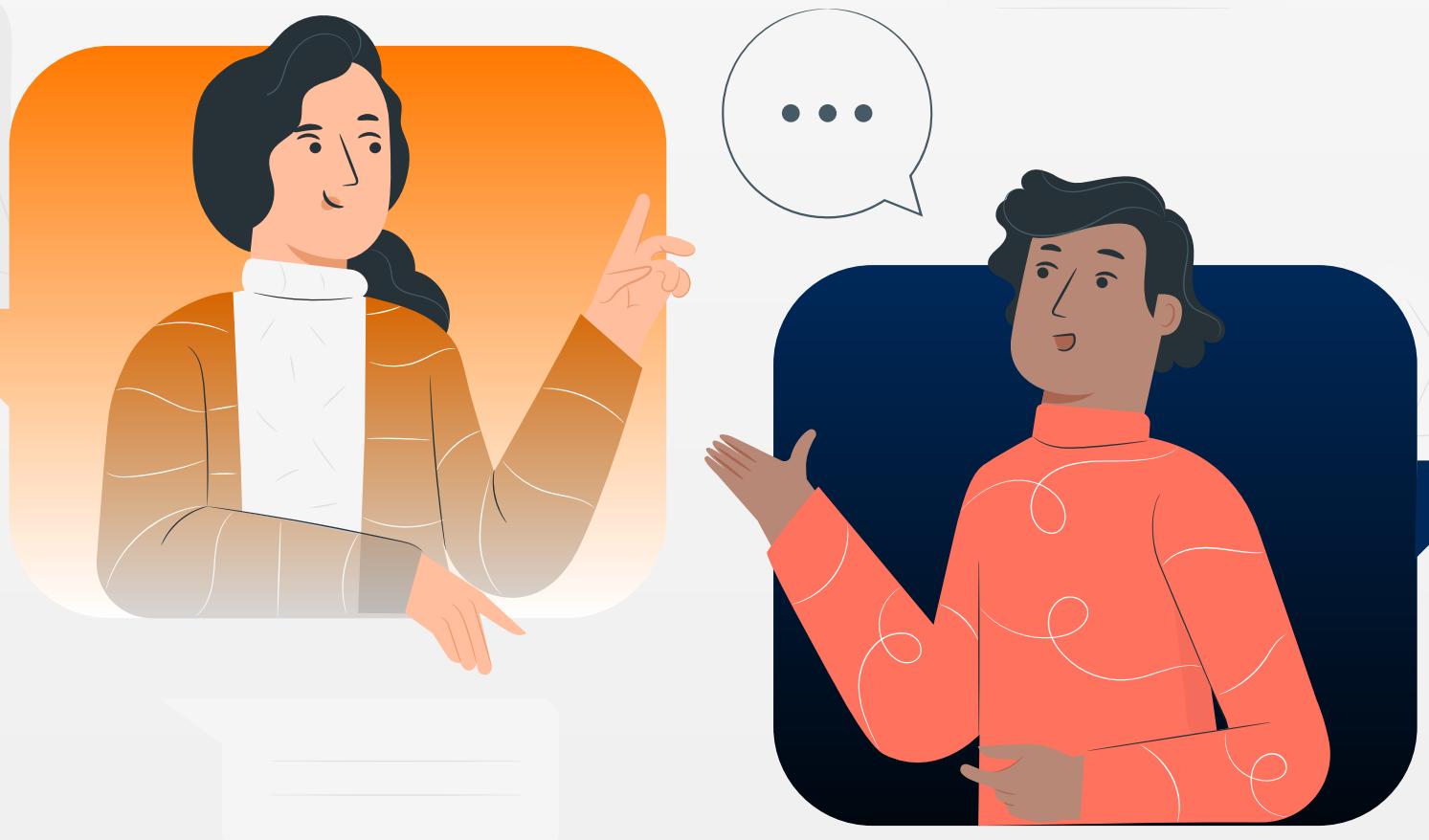
## 5 FOMENTA HÁBITOS SANOS Y SEGUROS EN LÍNEA

Alienta a tus hijos a que sean amables y respetuosos en el mundo digital, a no difundir rumores ni compartir historias o fotos que puedan hacer daño o avergonzar a otra persona. Asegúrate de que comprendan el valor de las interacciones cordiales y solidarias, y que un contacto discriminatorio o agresivo es inaceptable.



## 6 EDUCAR DESDE EL EJEMPLO

Educar con el ejemplo es también un elemento clave. Todo lo que hacemos como tutores o padres, nuestros hijos lo toman como referencia o terminan copiando nuestras actitudes. Por eso es importante que cudes tanto los contenidos como el uso que haces de ellos mientras estás conectado en Internet, para que seas coherente con lo que le pides a tus hijos mientras ellos están en línea.



## 7 PASA TIEMPO CONECTADO CON TUS HIJOS

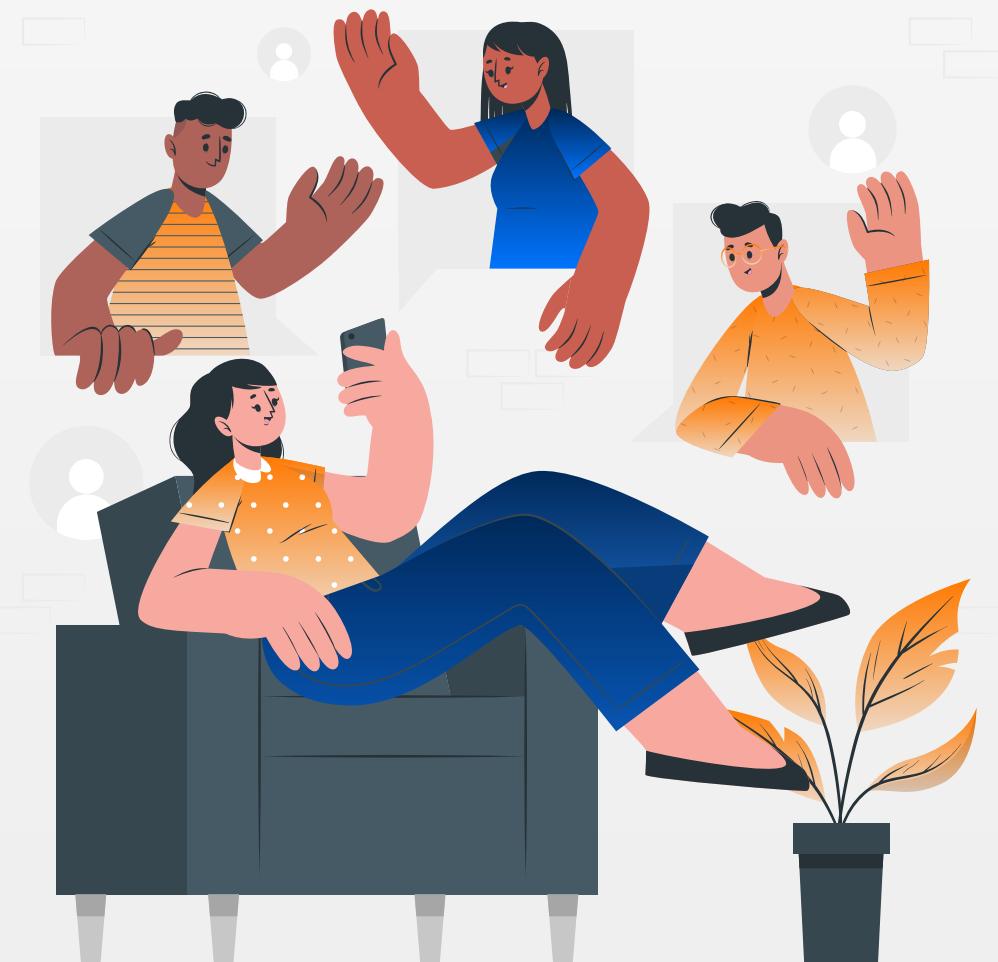
Explora junto a tus hijos, aplicaciones, juegos, sitios web y redes sociales apropiadas. Si no sabes cómo usar una aplicación, tu hijo puede enseñarte. Internet es una herramienta para acercar diferentes generaciones, es un espacio para todos.



## 8 BLOQUEAR, REPORTAR Y DENUNCIAR SITUACIONES QUE AFECTEN A NIÑOS Y ADOLESCENTES

Habla con tus hijos y aprendan juntos sobre cómo bloquear, reportar y denunciar contenido o mensajes que les incomodan o preocupan.

Cada plataforma de redes sociales incluye opciones sencillas para bloquear, silenciar o reportar algo que los haga sentir mal o les moleste, conductas sospechosas o abusivas. Si consideras que el reporte no es suficiente, puedes denunciarlo ante las autoridades correspondientes.



## 9 SIEMPRE INFORMADO

Es importante estar al tanto de lo último en tecnología de Internet. Las opciones son infinitas, y sin importar los gustos de tus hijos en música, juegos o videos, ellos solo piensan en tener lo más novedoso. Ante su deseo por tener lo último, pueden ser engañados con enlaces malos que roban información personal. Comparte con niños y adolescentes sus deseos para poder ayudarlos a conseguir las actualizaciones que necesitan.



Estos son solo algunos consejos y formas que hay para proteger a nuestros niños, niñas y adolescentes de los peligros que pueden encontrarse en Internet.

Recuerda que el ciberespacio está en constante cambio y todos los días podemos enfrentarnos a nuevos peligros, pero también a grandes herramientas y oportunidades. Por eso es importante que mantengas una buena comunicación con tus hijos y les enseñes el uso adecuado de las redes sociales, que es la clave para que puedan estar seguros, haciendo buen uso del Internet.





**MANOAMIGA**  
JUNTOS TRANSFORMANDO VIDAS

¡Apóyanos a transformar la vida de niñas, niños y jóvenes de Mano Amiga!



## Contáctanos

🌐 [www.manamiga.mx](http://www.manamiga.mx)

📞 +52 55 6915 1531

📞 Tel. Padrinos: 800 PADRINO (7237466)

✉️ [padrinos@manoamiga.edu.mx](mailto:padrinos@manoamiga.edu.mx)