

La vida diaria de los jóvenes en Internet: ocho consejos para involucrarse más

Estos consejos pretenden orientarle para que, como padre o adulto, esté al corriente de lo que sus hijos hacen en Internet. Visite por ejemplo otras páginas con consejos e información sobre protecciones antivirus y programas de filtros para menores. En **www.surfalugnt.se** encontrará enlaces a organizaciones y páginas web que abordan estos temas.

1. Dedique un rato cada día a hablar sobre Internet con su hijo.

Comente el tema y pregunte cómo cuándo se interesa por cómo le va en la escuela, en el entrenamiento o en el recreo. Hoy en día, para muchos jóvenes no hay gran diferencia entre conocerse vía Internet o en la vida real.

2. Atrévase a ser adulto y establezca límites.

Nunca es bueno que los niños pasen demasiado tiempo frente al ordenador o visiten páginas con contenido ofensivo. En especial, si ello empieza a repercutir en su rendimiento escolar o en su salud física. Establezca límites claros si considera que su hijo navega con demasiada frecuencia o mucho tiempo. Asegúrese de que no visite páginas con contenido que considera inapropiado.

3. ¡Muestre curiosidad!

Pregúntele a su hijo cómo funciona cada cosa. Los niños son expertos y les gusta mostrar sus habilidades. Déjele que le enseñe qué páginas visita y sus clips favoritos.

4. ¡Aprenda Usted también!

Dedique unos minutos de vez en cuando a navegar por páginas infantiles para ver cómo son. De este modo, adquirirá una mayor comprensión sobre cómo es la convivencia en Internet para su hijo. Infórmese sobre los propietarios de las páginas y sobre cómo denunciar abusos. Es un buen modo de estar preparado si surgen problemas.

5. Establezcan reglas comunes.

Hable con su hijo y decidan un límite de tiempo para navegar en Internet. Descubra qué tiempo le parece razonable a su hijo. Coméntele también qué tipo de información

personal publicar y cuál no. No es peligroso que publique fotografías suyas en la red, pero sí debe controlar quién tiene acceso a las imágenes.

6. Ayude a denunciar abusos.

Si ocurre algún incidente en la red, no culpe a su hijo ni le haga reproches. Escúchele y deje que le explique lo ocurrido para que pueda hacerse una idea de lo ocurrido. ¡Denuncie siempre! En la mayoría de páginas existe una función para denunciar o reportar abusos. Suele estar al final de las páginas bajo "denunciar" o "abuso". Si el perpetrador se mueve en círculos cercanos al niño, por ejemplo va a la misma escuela, es conveniente informar al colegio del suceso. El acoso y la desprotección en Internet suelen tener relación con la situación en la escuela o la clase.

7. Dé buen ejemplo.

Predique con el ejemplo en lo que se refiere a Internet. Si quiere que su hijo respete las normas de comportamiento en Internet, es conveniente que Usted también respete las reglas establecidas.

8. Muestre su apoyo.

No es necesario que visite todas las páginas que su hijo visita para mostrarle su "compromiso". Por lo general es suficiente con saber de qué habla. De esta manera, le resultará más fácil apoyarle cuando quiera comentarle sus experiencias, tanto positivas como negativas. Su función es apoyarle cuando algo va mal, ayudarle en caso necesario o reconfortarle con su presencia en la red.