

¿PROBLEMAS EN LÍNEA? INDICADORES DE ALERTA



EDAD 13 - 16

Todo el mundo puede enfrentarse a dificultades en Internet. Detectar señales tempranas de problemas permite a los padres salvaguardar a sus hijos antes de que los inconvenientes menores se conviertan en situaciones más graves.



Co-funded by
the European Union

¡HABLEMOS!

- La **presión**, el acoso o el **uso excesivo** de internet pueden perjudicar la confianza y el bienestar de un niño.
- Reconocer de manera temprana los **cambios en el estado de ánimo, el sueño o el comportamiento** permite a las familias actuar con precaución, en lugar de con temor.



MINI RETO

Realiza una “**evaluación de sentimientos digitales**”; cada miembro de la familia compartirá:

- **Una cosa que les agrada** y
- **Una preocupación** que tienen en internet.

Elabora una **lista de riesgos comunes** en internet y las acciones que puedes emprender si enfrentas una situación adversa. ¡Te pido que no reacciones de manera desproporcionada!

¿PROBLEMAS EN LÍNEA? INDICADORES DE ALERTA

¡MANOS A LA OBRA!



Si te resulta complicado abordar problemas personales, comienza con un tema **neutral**. Lee una breve noticia o un artículo en línea sobre los riesgos en internet y luego habla sobre **qué harías en una situación similar** y cómo podríais apoyaros mutuamente.

REPORT

CHARLEMOS CON CALMA:

“¿Alguna vez has presenciado o experimentado algo que te haya parecido inapropiado en internet?”

“¿Has escuchado algo sobre alguien que haya tenido problemas graves en el entorno digital?”

“¿A quién acudirías si algo en internet te hace sentir incomodo?”

“¿Qué podríamos modificar para que tu experiencia en línea sea más segura?”

CONSEJOS:

- ✓ Observa las variaciones en el **estado de ánimo o el sueño** tras el tiempo frente a una pantalla.
- ✓ Lleva a cabo un **diálogo abierto**: escucha primero, resuelve después y evita reacciones desproporcionadas.
- ✓ Revisad conjuntamente las herramientas de **privacidad y de bloqueo/denuncia** tan pronto como se active la primera cuenta de redes sociales de tu hijo.
- ✓ En situaciones críticas, **solicita asistencia** al personal de la escuela o a un experto

