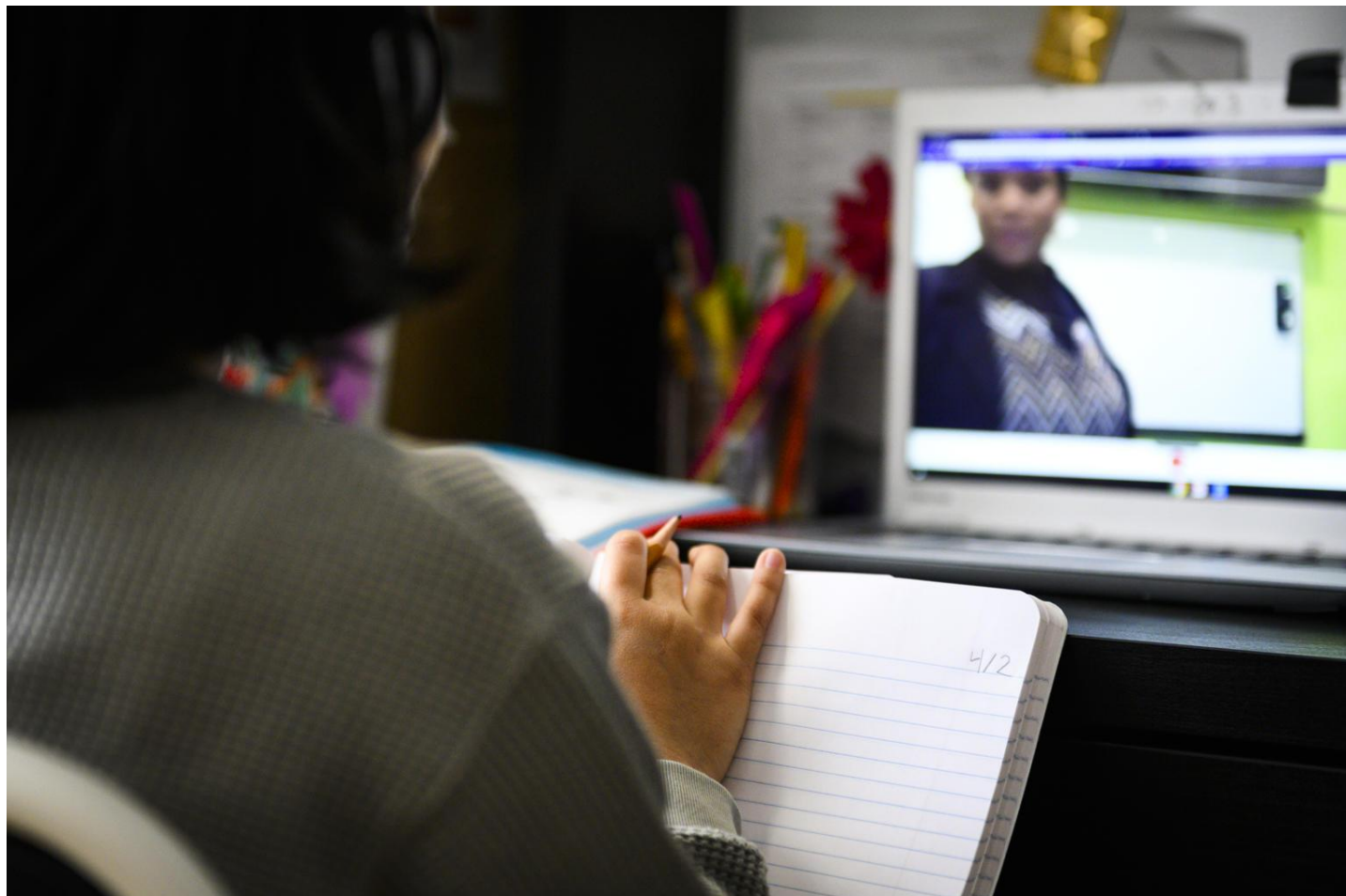


Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)



INFORMACIÓN MÁS RECIENTE (/ES/CORONAVIRUS/COVID-19)

Artículo



© UNICEF/UNI320497/Elias

Cómo mantener a salvo a tu hijo mientras se encuentra confinado en casa durante el brote de COVID-19

5 modos de ayudar a que las experiencias de tu hijo en internet sean seguras y positivas

UNICEF

20 Abril 2020

Si tu familia se encuentra confinada en casa durante el brote de la enfermedad de coronavirus (COVID-19), es probable que tus hijos pasen mucho más tiempo conectados a internet. La escuela, los chats con los amigos y los abuelos, incluso las lecciones de música, ¡tantas cosas se han desplazado a internet!

Estar conectados ayuda a los niños y adolescentes a reducir el impacto emocional de esta nueva normalidad (temporal) y les anima a continuar con sus vidas. Al mismo tiempo, para las madres y los padres también representa nuevos desafíos. ¿Cómo maximizar todo lo que ofrece internet y al mismo tiempo reducir al mínimo los posibles perjuicios? Si ya no es fácil mantener ese equilibrio un día cualquiera, mucho menos cuando hay que afrontar una crisis sanitaria como la de la COVID-19.

5 modos con los que ayudar a tus hijos a que usen internet de manera segura

1. Mantenerlos seguros con una comunicación abierta

Entabla un diálogo sincero con tus hijos sobre cómo y con quién se comunican. Asegúrate de que comprenden el valor de las interacciones cordiales y solidarias (<https://www.voicesofyouth.org/covid-19-your-voices-against-stigma-and-discrimination>), y que un contacto inadecuado, discriminatorio o agresivo es inaceptable. Anímalos a que si pasan por cualquiera de estas experiencias te lo cuenten inmediatamente, a ti o a un adulto de su confianza. Mantente alerta si tu hijo parece preocupado o se muestra reservado durante sus actividades en internet, ya que esto podría ser un signo de que está sufriendo ciberacoso.

Llega a un acuerdo con tu hijo para establecer unas normas sobre cuándo y dónde pueden utilizar los dispositivos.

2. Utilizar la tecnología para proteger a los niños

Comprueba que el dispositivo de tu hijo lleva incorporados los programas más recientes de software y de antivirus. Mantén cubiertas las cámaras web cuando no se usen. Las herramientas de control parental, incluyendo las de búsquedas seguras, pueden ayudar a los más pequeños a que su experiencia en internet sea positiva.

Muéstrate prudente con los recursos educativos gratuitos en internet. En ningún caso tu hijo debe proporcionar su nombre completo o una foto suya al utilizar estos recursos. Recuerda que debes comprobar la configuración de privacidad para reducir al mínimo la recopilación de datos. Enseña a tus hijos a mantener en privado su información personal, sobre todo ante desconocidos.

3. Pasar tiempo con ellos en internet

Genera actividades para que tu hijo disfrute de interacciones positivas y seguras con los amigos, los familiares y contigo. En este momento, conectarse con otras personas es más importante que nunca y puede ser una excelente oportunidad para formar un modelo de fraternidad y empatía en las “interacciones virtuales”.

Ayuda a tus hijos a reconocer y evitar aquellas informaciones erróneas y contenidos inapropiados para su edad que puedan aumentar su ansiedad con respecto al virus de la COVID 19. Numerosos recursos digitales de organizaciones como UNICEF ([/es/coronavirus/covid-19](https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19)) y la Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>) están a tu disposición y a la de tu hijo para que aprendan juntos sobre el virus.

Pasa tiempo con tu hijo para determinar qué aplicaciones, juegos y otros entretenimientos de internet son los apropiados para su edad.



© UNICEF/UNI320740/Dejongh

Alain, de 12 años, aprende desde su casa en Costa de Marfil. "Me gusta estudiar en casa; es fácil seguir las clases a través de internet. Claro que echo en falta a mis amigos, pero también me gusta pasar más tiempo con mi padre en casa".

4. Potenciar hábitos saludables en internet

Promueve y vigila una buena conducta en internet y en las videoconferencias. Alienta a tus hijos a que sean amables y respetuosos con sus compañeros de clase, a que pongan atención en la ropa que lleven puesta y eviten sumarse a videoconferencias desde un dormitorio.

Familiarízate con las políticas escolares y los servicios de asistencia telefónica para denunciar ciberacoso o contenidos inapropiados en internet.

Puesto que pasan más tiempo en internet, los niños pueden estar expuestos a ver más anuncios que quizás promueven alimentos poco saludables, estereotipos sexistas o material inapropiado para su edad. Ayúdales a reconocer dichos anuncios y aprovecha la oportunidad para explorar juntos los aspectos negativos que veas en los mensajes.

5. Dejarles que se diviertan y que expresen sus opiniones

Pasar tiempo en casa puede ser una gran oportunidad para que tus hijos se expresen en internet, compartan sus puntos de vista y respalden a los más necesitados durante esta crisis.

Anima a tus hijos a que aprovechen las herramientas digitales ([/globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19](https://globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19)) que los estimulen a ponerse en pie y moverse, como vídeos de ejercicios físicos para niños y videojuegos que requieran mover el cuerpo.

No te olvides de equilibrar el ocio que ofrece internet con actividades externas que no dependan de la red, incluidas las salidas al exterior si fuera posible.

Información ofrecida por Sarah Jacobstein, Child Rights & Business Specialist, UNICEF USA

TEMAS RELACIONADOS:

[COVID-19 \(/es/taxonomy/term/3206\)](/es/taxonomy/term/3206)[Parenting \(/es/temas/parenting\)](/es/temas/parenting)[Protección infantil \(/es/temas/protecci%C3%B3n-infantil\)](/es/temas/protecci%C3%B3n-infantil)[Mundial \(/es/temas/mundial\)](/es/temas/mundial)

Conoce más acerca de UNICEF

[Página](#)

Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

[> Visitar la página](#)[\(/es/coronavirus/covid-19\)](/es/coronavirus/covid-19)[Artículo](#)

Cómo hablarle a tu hijo sobre la enfermedad por coronavirus

[> Leer la historia](#)[\(/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19\)](/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19)



Artículo

Consejos para el embarazo durante la pandemia de COVID-19

Declaración

(/es/coronavirus/consejos-para-embarazo-durante-pandemia-coronavirus-covid-19)

Mientras continua la pandemia de la COVID-19, los niños desplazados por la fuerza necesitan más apoyo que nunca

> Leer ahora

(/es/comunicados-prensa/mientras-continua-pandemia-covid-19-ninos-desplazados-necesitan-mas-apoyo-que-nunca)

Inicio de UNICEF (/es)

Qué hacemos (/es/que-hacemos)

Investigación e informes (/es/investigaci%C3%B3n-e-informes)

Dónde trabajamos (/es/donde-trabajamos)

Centro de prensa (/es/centro-de-prensa)

Acerca de UNICEF (/es/acerca-de-unicef)

Junta Ejecutiva de UNICEF (<https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/>)

Empleo en UNICEF (https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html)

Alianzas con UNICEF (https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html)

Actuar (/es/actuar)

Otros sitios de UNICEF

UNICEF Connect (<https://blogs.unicef.org/es/>)

La Juventud Opina (<http://www.voicesofyouth.org/es>)

Datos de UNICEF (<https://data.unicef.org/>)

Ayuda a UNICEF (<https://donate.unicef.org/donate/now/>)

HAZTE DONANTE ([HTTPS://DONATE.UNICEF.ORG/DONATE/NOW](https://donate.unicef.org/donate/now/))



(<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-mantener-salvo-tu-hijo-mientras-se-encuentra-confinado-en-casa-durante-brote-COVID-19>) /admin

Aviso legal (<https://www.unicef.org/spanish/about/legal.html>) Contacto (<https://www.unicef.org/spanish/about/contact.html>)