



# Como prevenir los riesgos en el Entorno Digital

---



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**·CuidarME**  
es **CuidarNOS.**

La educación digital es una tarea que todo padre debe incorporar en su plan familiar si quiere prevenir problemas como el **ciberbullying**, el **grooming** (acoso encubierto por parte de un adulto que trata de ganarse la amistad de un menor con el fin de abusar sexualmente de él), **el sexting o el desarrollo de síntomas de adicción** a las nuevas tecnologías.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Lo recomendable es **establecer unas normas de uso y un control parental** desde el primer móvil que regalamos a los hijos. Sin embargo, es común que no nos demos cuenta del alcance del uso de los Smartphones hasta que nuestro hijo está totalmente enganchado a él. En este punto el control es más complicado de ejercer dado que habría que entrar en una restricción de privilegios que ya se han concedido sin ningún esfuerzo ni condición. No obstante siempre estamos a tiempo de tomar medidas para fomentar un uso responsable.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**•CuidarME  
es CuidarNOS.**

- **Espera a que cumpla 12 años.** Si aun no tiene móvil estás a tiempo de esperar. Los adolescentes más jóvenes no han desarrollado aun suficiente capacidad de autocontrol para hacer uso de una herramienta tan potente de forma que puedan mantenerse al margen de los riesgos que comporta.
- **Pon un horario de uso** y supervisa su cumplimiento.
- **Habla con él sobre las aplicaciones/redes sociales que puede o no tener e infórmate** de las edades recomendadas para el uso de cada una de ellas así como de los posibles riesgos que entrañan. (Instagram, Whatsapp, snapchat, ASKfm, etc.)



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**•CuidarME**  
es **CuidarNOS.**

- **Hasta los 14 años aproximadamente las contraseñas deben ser compartidas** de forma que haya una supervisión y el menor sepa que estamos al tanto. Al mismo tiempo es importante ir generando un ambiente de confianza donde se puede ir concediendo mayor libertad al menor siempre que se comprometa a mantenernos informados de cualquier incidencia y siempre que los padres no valoren un riesgo.
  - **Usa aplicaciones de control parental** para conocer y programar la cantidad de tiempo de navegación y el acceso a diferentes páginas y aplicaciones (por ejemplo Qustodio o DinnerTime).
- **Predica con el ejemplo** haciendo tú también un uso equilibrado y responsable.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

**·CuidarME  
es CuidarNOS.**

**POR LUCIA CORREA ZAPATA  
PSICOLOGA DE APOYO  
PROGRAMA ENTORNO ESCOLAR PROTECTOR**

**Móvil: 3052223679**

[Lcorrea.zapata956@Gmail.com](mailto:Lcorrea.zapata956@Gmail.com)

[Lucia.correa@medellin.edu.co](mailto:Lucia.correa@medellin.edu.co)



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín