



PacifiCare®
Behavioral Health

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Temas que recordar sobre la salud

Agosto de 2007

Ayudando a que los niños naveguen seguros

Por Joanne Ko

Su hijo/a constantemente implora por más horas en frente a la pantalla, pero a usted le preocupa cómo garantizar su seguridad — y con buena razón. Aproximadamente uno de cada cinco menores, de entre 10 y 17 años que se conectó a la red todos los meses durante un período de seis meses, recibió una oferta sexual.

Además, se sabe que los niños intimidan a otros niños dentro de las redes sociales que se propagan por Internet. Es posible que su hijo/a se encuentre activo/a en al menos uno de estos sitios: Más del 60 por ciento de los menores entre 13 y 17 años han creado un perfil en sitios como MySpace, Friendster o

Xanga, según un estudio realizado por el (National Center for Missing & Exploited Children — (Centro para Niños Desaparecidos y Explotados, NCMEC por sus siglas en inglés). Incluso, el 14 por ciento se han encontrado personalmente con alguien que conocieron en línea.

“Las madres que trabajan no pueden estar siempre cerca para vigilar a sus hijos/as mientras están en línea,” afirma Staca Urie, gerente del área de difusión en NetSmartz (www.netsmartz.org), una asociación de NCMEC y del Club de Niños y Niñas de América, que promueve la seguridad en línea. “Por este

motivo usted debe ser proactivo al establecer reglas y entablar un diálogo abierto con sus hijos/as, para que se sientan cómodos recurriendo a usted si encuentran algo que les parezca peligroso o inseguro.”

Los estudios han demostrado que los menores tienden a tomar decisiones más acertadas si sus padres han hablado con ellos acerca de los asuntos de seguridad en el Internet. Instale la computadora de su hijo/a en un lugar común y transitado para poder dar un vistazo ocasional y no permita que navegue tarde en la noche. Luego discuta las reglas con él/ella y colóquelas a la vista cerca de la computadora. Para navegar con seguridad:

Además de MySpace

Presentado por Industrious Kid, Inc., www.imbee.com brinda un sitio social adecuado a la edad para niños de 8 a 14 años. El sitio les permite blogear, intercambiar mensajes y compartir fotos. ¿La mejor parte? Usted recibe herramientas para monitorear la actividad de sus hijos en Imbee (mensajería gratuita, blog e intercambio de imágenes por \$4 mensuales).



Próximos Artículos

Septiembre de 2007

Evitar la recaída

Octubre 2007

Peor no puede ser: Depresión

Continúa en la [página 2](#) →→



prohibido dejar su nombre completo, su domicilio o número telefónico, el nombre de su escuela, fotografías personales o cualquier otra cosa que pueda identificarlo/a de manera remota. También deje en claro que descargar o hacer clic sobre enlaces desconocidos puede revelar información privada almacenada en su computadora. Si posee cámara de Internet, dígame a su hijo/a que podrá utilizarla para actividades autorizadas como hablar con sus abuelos, pero no para compartir fotos personales o videos, ni para hablar con alguien que no conoce.

Hable acerca de las actividades inapropiadas.

Los bloqueadores de pantallas emergentes y los filtros de correo no deseado son una defensa débil para el bombardeo de contenido sexual no solicitado. Además, los adolescentes utilizan los sitios sociales y los blogs para dejar comentarios negativos e insultantes sobre otros niños. Asegúrese de que su hijo/a sepa que no debe aceptar ninguna propuesta sexual, y que si alguna vez se siente incómodo/a, ofendido/a, confundido/a o atemorizado/a, debe contárselo inmediatamente a usted u otro adulto de confianza.

Haga que su hijo/a le prometa que:

Nunca se encontrará con alguien que haya conocido en línea sin discutirlo con usted. Ayúdele a comprender que las personas mienten estando en línea y que no siempre se debe confiar en ellas. Si su hijo/a adolescente sabe de algún amigo que se reúne con un

extraño que conoció en línea, debería comunicarse de manera anónima con CyberTipline (www.cybertipline.com, 800-843-5678), un servicio de NCMEC.

Establezca las reglas de la "netiquette" (protocolo en la red). Insista en que su hijo/a respete las leyes de derecho de autor y que no descargue palabras, música o arte

ilegalmente. Enfatice que siempre debe utilizar un lenguaje educado y nunca ofensivo. En otras palabras, debe tratar a los demás en línea como le gustaría ser tratado él/ella mismo/a. Hágame saber que usar Internet no es un derecho sino un privilegio — y que puede ser restringido. ■

Establezca reglas fundamentales sobre estar en línea.

Establezca cuánto tiempo de Internet le parece apropiado — quizás sea una o dos horas fuera de lo escolar — y piense en obtener un software temporizador o haga que su hijo/a utilice un temporizador. Además, pregúntele periódicamente acerca de los nombres en su lista de contactos (en los diarios electrónicos (blogs), mensajería instantánea y demás) y en su libreta de direcciones del correo electrónico. Pregúntele acerca de los sitios que visita regularmente y los juegos que juega en línea. Así como conoce quiénes son sus amigos personales y a dónde van juntos, también debería conocer sobre sus relaciones virtuales y sitios que frecuenta. Haga que chatee sólo con las personas que conoce y que visite sitios y juegue juegos que usted haya autorizado, recomienda Urie.

Anule la ley de privacidad.

En los blogs y los sitios de red como MySpace, LiveJournal y Facebook, es muy sencillo que los menores compartan información de identificación — justamente lo que los depredadores de Internet buscan. Por eso, asegúrese de que su hijo/a comprenda perfectamente que tiene

No conozco la jerga en línea

¿Quiere saber acerca de qué chatean sus hijos? Entonces tiene que conocer los acrónimos en línea. Si usted ve "POS" en un cuadro de diálogo de IM (mensajería electrónica), significa "Parent Over Shoulder" (Padre Vigilando). ¡Es decir, usted! Aquí tiene otros acrónimos que su hijo tiende a ver o usar. Para más, visite www.netsmartz.org/netparents.htm y haga clic sobre "Learn" (Aprender).

- 121:** uno a uno
- A/S/L?** ¿años, sexo, localidad?
- B4N:** Chau por el momento
- BEG:** Gran sonrisa macabra
- BF:** Novio
- IDK:** No lo sé
- IPN:** Estoy escribiendo desnudo
- JK:** Sólo bromeaba
- KOL:** Beso en los labios
- LMIRL:** Conozcámonos personalmente
- MOSS:** Miembro del mismo sexo
- MOTOS:** Miembro del sexo opuesto
- P911:** ¡Vienen mis padres!
- PAL:** Padres escuchando
- PDA:** Demostración pública de afecto
- SETE:** Sonriendo de oreja a oreja

Recursos

PacifiCare

Dídale a su representante de Recursos Humanos su código de acceso y el número telefónico sin cargos. www.liveandworkwell.com

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan exclusivamente con fines educacionales y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto a su cobertura de servicios.