



## Internet Safety Tips for Parents and Guardians

The most important thing you can do is *teach* your children appropriate use of computers and cell phones. Make sure they know to tell you if they receive an inappropriate message or photo. There are other ways to help limit your child's access to Web sites and computer use:

- Take advantage of free parental controls and spam blockers provided by your Internet service provider. Set your search engine's preferences to "strict filtering" to avoid inappropriate content.
- Bookmark appropriate sites for your children to visit and make a rule that these are the only sites they can visit online. If they want to visit a new site, they must check with you first.
- Teach your children to use a kid-friendly search engine like Yahoologans. Find out what search engine they use at school.
- Limit your children's online time to one hour or less a day.
- As your children move into the tween and teen years, consider adding monitoring software. Monitoring software allows you to view the sites your children are visiting and also allows you to review chat sessions and comments they are posting on social-networking sites. You can also view the history of sites visited. (Children often learn how to delete this information, however.)
- Discuss what information is appropriate to share online and what information is too private or personal. Make sure your children know to avoid posting their phone number, cell phone number, date of birth, or home address on Web sites or instant messages.

- Make rules about sharing and sending photos. Younger children should only do this with your permission. Discuss whom children can share photos with and what types of photos are appropriate. If your children are posting photos on a social-networking site, make sure that they use a privacy feature that only allows their friends to view their photographs.
- Make sure children know to keep their password private.
- Online friends should be friends in the real world. Friends on their buddy lists and social-networking sites should be people they know, rather than friends of friends.
- Keep the computer in a central place where you can observe what your children are doing. Computers and laptops should not be in bedrooms if they have Internet capability.
- Install antivirus software on your computer and keep it up-to-date. Use a firewall for protection. Children are notorious for downloading games and applications from Web sites that may include harmful viruses. Make sure you back up files regularly.
- Teach your children how to communicate appropriately in cyberspace. Explain how easy it is for messages to be misinterpreted online. Discuss the golden rule as it applies to cyberspace. Stress to your children: “If you wouldn’t want someone to say that to you, don’t send it in a message.” Discuss how easily rumors get started online and the importance of avoiding gossip. Teach your children how to be rumor blockers (don’t pass it on) rather than rumor starters. Remind them not to respond to a message if they are feeling angry or upset. It’s okay to respond after they have calmed down.
- Respect the minimum age guidelines of social-networking sites. Do not allow your children to lie about their age to bypass the age limits. If you are willing to let your children have profiles on social-networking sites such as MySpace or Facebook, set them up together. Emphasize how important it is for you to know their passwords.
- Search the Internet for your children’s names, screen names, phone numbers, and address regularly to see what pops up. Teach them the importance of building a positive online reputation for the future, as employers and colleges may search for information about them online.



## Consejos para los padres y tutores sobre la seguridad en el uso del Internet

Lo más importante que usted puede hacer es enseñar a sus hijos acerca del uso debido de las computadoras y de los teléfonos móviles. Asegúrese que ellos sepan que pueden venir a contarle cuando reciban mensajes o fotos inapropiados. Además existen otras formas de ayudar a limitar el acceso del niño a los sitios Web y al uso de la computadora:

- Aprovechese de los controles gratis para los padres y los bloqueadores de *spam* ofrecidos por su proveedor de servicios de Internet. Configure sus preferencias de motores de búsqueda para tener un “filtro específico” que evita recibir contenido indebido.
- Marque los sitios apropiados que sus hijos pueden visitar, y establezca la regla que esos son los únicos sitios que pueden visitar en línea. Si desean visitar otro sitio, deben preguntarle a usted primero.
- Enseñe a sus hijos a usar un motor de búsqueda apropiado para su edad como Yahoooligans. Averigüe qué motor de búsqueda usa en la escuela.
- Limite el tiempo que sus hijos están en línea, a una hora o menos al día.
- A medida que sus hijos pasan de la pre adolescencia a la adolescencia considere agregar software de monitoreo en su computadora. El software de monitoreo le permite ver los sitios que sus hijos frecuentan y además examinar las sesiones de charla y los comentarios que estén publicando en los sitios de red social. Usted también puede ver el historial de los sitios visitados. (Sin embargo, los niños saben cómo borrar esta información.)
- Hable sobre qué información es apropiada de compartir en línea y qué información es muy privada o personal. Asegúrese que sus hijos sepan cómo evitar publicar su número de teléfono fijo, su número de teléfono móvil, fecha de nacimiento, o la dirección de su casa en los sitios Web o en mensajes instantáneos.

- Establezca reglas para compartir y enviar fotografías. Los niños más jóvenes deben hacer esto sólo con su permiso. Hablen con quién pueden compartir fotografías y qué tipos de fotografías son apropiados. Si sus hijos están publicando fotografías en un sitio de red social, asegúrese que usan una función de privacidad que sólo permite a sus amigos ver sus fotografías.
- Asegúrese que los hijos sepan cómo mantener confidencial su contraseña.
- Los amigos en línea deben ser amigos en el mundo real. Los amigos en sus listas de amigos cercanos y los sitios de red social deben ser personas que conozcan, y no amigos de amigos.
- Coloque la computadora en un lugar central donde usted pueda observar lo que hacen sus niños. Las computadoras y los laptops no deben estar en los dormitorios si ellos tienen acceso al Internet.
- Instale software antivirus en su computadora y manténgalo actualizado. Use un “firewall” o barrera de protección. Es muy común que los niños “bajen” juegos y aplicaciones de sitios Web que pueden contener virus dañinos. Asegúrese de hacer copias regularmente de los archivos.
- Instruya a sus hijos de cómo comunicarse debidamente en el ciberespacio. Explíquelo lo fácil que es que los mensajes sean malentendidos en línea. Hable sobre la “regla de oro” cuando se trata del ciber-espacio. Enfátice a sus hijos que: “Si no quieres que alguien diga eso de ti, no lo envíes en un mensaje.” Comente lo fácil que es empezar rumores en línea y la importancia de evitar los chismes. Enseñe a sus hijos cómo ser bloqueadores de rumores (no diseminarlos) en lugar de ser iniciadores de rumores. Recuérdeles de no responder a un mensaje si están enfadados o disgustados. Está bien responder después de calmarse.
- Respete las reglas de edad mínima de los sitios de red social. No permita a sus hijos de mentir sobre su edad para pasar por alto los límites de edad. Si usted está dispuesto a permitir a sus hijos de tener un perfil personal en un sitio de red social como MySpace o Facebook, prepárenlo juntos. Recalque lo importante que es para usted saber sus contraseñas.
- Busque regularmente en el Internet los nombres de sus hijos, nombres de pantalla, números de teléfono, y direcciones para ver lo que aparece. Enséñeles la importancia de tener una reputación positiva en línea para el futuro, dado que los empleadores y universidades pueden buscar información sobre ellos en línea.