# Internet Safety at Home

NetSmartz®

As adults and children alike have turned to digital tools for school, work, and socialization, **online safety matters now more than ever.**

Here are **five tips** for keeping kids safer online, adapted to fit the current "safer at home" environment.

**Tip 1:**

## Keep the Ground Rules

Even if our online habits have changed significantly, you can still set boundaries that work for your family and schedule. Involving children in setting these rules may help them stick to the guidelines.

**Consider:**

- Distance learning tasks **before** social media or gaming
- **No devices** during meals
- At least ___ **minutes** of non-electronic activities per day
- **"Digital curfew":** no devices after a certain hour

**Tip 2:**

## Modify How You Monitor

Even the strictest monitoring programs and content blockers can't ensure that children are totally protected online. The best tools for keeping kids safe are time, attention and active conversation about digital behaviors.

**Consider:** Setting up **workstations** for children and teens that provide **quick visual access** to the screens for **easy check-ins** from parents/caretakers as they telework or complete household tasks.

## Tip 3:

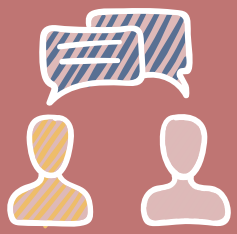
# Engage with the Platforms

Take advantage of this time at home and online to get more familiar with the technology platforms your child likes to use. Taking a genuine interest in the games and platforms your child enjoys will help you better understand what your child is doing online.

**Consider:** If you're teleworking, **take a short break** to join your child on a round on the **game console,** or forward a funny **meme or video** you saw on one of the social media channels they use. It's a quick way to show you're willing and able to be **involved** in your child's online life.

## Tip 4:

# Chat IRL



Chat "in real life" with your children. With our social lives being conducted entirely online these days, it's important to have face-to-face discussions about how children and teens are maintaining healthy relationships online, and to give them opportunities to also talk about anything unhealthy or uncomfortable happening to them online.

**Consider:** Showing that you're willing to **listen and respond calmly,** even if what you hear is uncomfortable or troubling.

## Tip 5:

# Don't Take the Tech

Taking away internet access because a child has made a mistake online rarely solves the problem. Taking access away during a lockdown would likely do far more harm than good. Beyond affecting a child's ability to complete distance-learning tasks, it would all but completely isolate them from friends and other family; a support system that is essential right now. Find ways to give consequences that don't involve removing online access entirely.

**Consider:** If you must, **limit access** (shorter window for digital socializing, gaming, restricted use to certain public areas of the house, etc.) **rather than** removing it entirely.

NetSmartz®

**For more resources visit MissingKids.org/NetSmartz**

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.

A program of the NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®

NetSmartz®

# Seguridad en Internet a Casa

Ahora que tanto adultos y niños han recurrido a los recursos digitales para la escuela, el trabajo y la socialización, la seguridad en línea ahora es más importante que nunca.

Aquí hay cinco consejos para mantener a los niños más seguros en línea, adaptados para adaptarse al entorno actual "más seguro en casa".

**Consejo 1:**

## Mantenga las reglas básicas

Aunque nuestros hábitos en línea han cambiado significativamente, todavía puedes establecer límites que funcionen para su familia y su horario. Involucrar a los niños en el establecimiento de estas reglas puede ayudarlos a cumplir con las pautas.

**Por ejemplo:**

- Tareas de aprendizaje a distancia antes de las redes sociales o los juegos
- No hay dispositivos durante las comidas
- Al menos ___ minutos de actividades no electrónicas por día
- "Toque de queda digital": no hay dispositivos después de una hora determinada

---

**Consejo 2:**

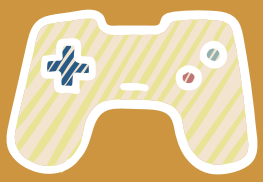
## Modifique cómo monitorea

Incluyendo los más estrictos programas de monitoreo y bloqueadores de contenido no pueden garantizar que los niños estén totalmente protegidos en línea. Las mejores herramientas para mantener a los niños seguros son el tiempo, la atención y la conversación activa sobre los comportamientos digitales.

**Considere** configurar estaciones de trabajo para niños y adolescentes que brinden acceso visual rápido a las pantallas que los niños están usando para que los padres / cuidadores puedan registrarse fácilmente mientras el trabajo o en casa.

## Consejo 3:

# Interactuar con las plataformas

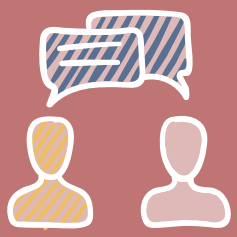


Aproveche este tiempo en casa y en línea para familiarizarse con las plataformas tecnológicas que su hijo le gusta usar. Teniendo un interés genuino en los juegos y plataformas que le gustan a su hijo lo ayudará a comprender mejor lo que hace su hijo en línea.

**Si estás** teletrabajando, considera tomando un descanso breve para unirse a su hijo para un partido en la consola de juegos, o reenviar una imagen o video divertido que has visto en una de las redes sociales que usa su hijo. Es una manera fácil de demostrar que usted está dispuesto y capaz de participar en la vida en línea de su hijo.

## Consejo 4:

# Hablar sobre el bienestar en línea



Chatea "en la vida real" con tus hijos. Con nuestras vidas sociales que se llevan a cabo totalmente en línea en estos días, es importante tener discusiones cara a cara acerca de cómo los niños y adolescentes están manteniendo relaciones saludables en línea, y darles la oportunidad de hablar también sobre cualquier cosa insalubre o incómoda que les pasa en línea.

**Mostrar** que usted está dispuesto a escuchar y responder con calma, aunque si lo que oyes te incomoda o le molesta.

## Consejo 5:

# No te lleves la tecnología

Quitar el acceso a Internet porque un niño ha cometido un error en línea rara vez resuelve el problema, y quitar el acceso durante el cierre de emergencia probablemente haría mucho más daño que bien. Además de afectar la capacidad de un niño para completar tareas de aprendizaje a distancia, los aislaría casi completamente de amigos y otros familiares; un sistema de apoyo es esencial en este momento. Encuentre maneras de dar consecuencias que no implican eliminar el acceso en línea por completo.

**Si es necesario,** considere limitar el acceso (ventana más corta para la socialización digital y juegos, uso restringido a ciertas áreas públicas de la casa, etc.) en lugar de eliminarlo por completo.

NetSmartz®

**Para obtener más recursos visite MissingKids.org/NetSmartz**

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. Todos los derechoes reservados.

Un programa del

NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®