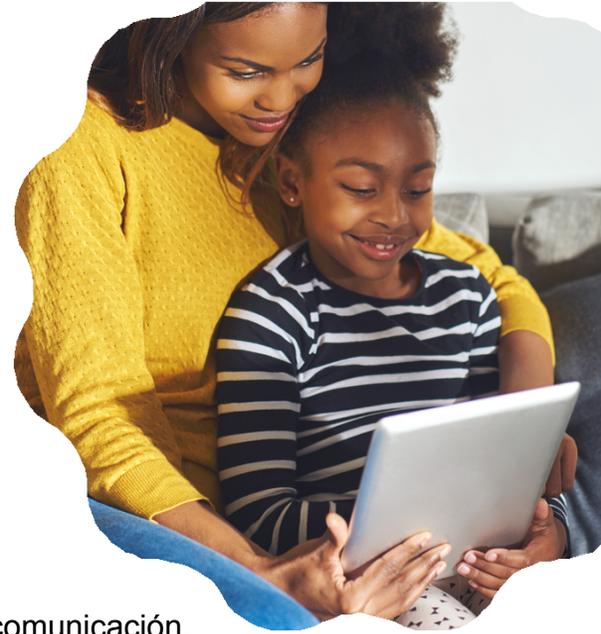


# Qué pueden hacer los padres y cuidadores



1

Crea un plan familiar sobre medios de comunicación. Unas expectativas consensuadas pueden ayudar a establecer límites tecnológicos saludables en casa, incluido el uso de las redes sociales.

2

Cree zonas libres de tecnología y anime a los niños a fomentar las amistades en persona. Considere la posibilidad de restringir el uso de teléfonos, tabletas y ordenadores durante al menos 1 hora antes de acostarse y durante toda la noche.

3

Modelar un comportamiento responsable en las redes sociales. Los padres pueden dar un buen ejemplo de lo que es un uso responsable y saludable de las redes sociales y modelar un comportamiento positivo en sus cuentas de redes sociales.

4

Enseñe a los niños sobre tecnología y hágalos partícipes responsables de Internet a la edad adecuada.

5

Denuncia el ciberacoso, los abusos y la explotación en línea.

6

Trabajar con otros padres para ayudar a establecer normas y prácticas compartidas y apoyar programas y políticas en torno al uso saludable de las redes sociales.