



## ESTABLECIENDO Y MANTENIENDO LÍMITES SALUDABLES EN LÍNEA

Hoy su hijo/a exploró la idea de huellas digitales e impresiones digitales. Las huellas digitales forman la pista de la información que queda atrás cuando usted utiliza el Internet, incluyendo cosas que son visibles, tales como mensajes en las redes sociales de usted y de otras personas. Las redes sociales a menudo incluyen fotos, actualizaciones de situación, registros en lugares, grupos en línea y sitios que le han gustado o a los que se ha unido y publicaciones de otras personas que ha compartido. Su huella digital también incluye lo que se puede aprender acerca de usted en función de su actividad, como los sitios en la red que visita, la información personal que introduzca, los mensajes que envíe, y así sucesivamente. Cuando realmente comienza a pensar acerca de esto, ¡son UN MONTÓN DE DETALLES acerca de usted y de su vida! La impresión digital es el impacto que sus actividades en línea dejan en usted, incluyendo las cosas que usted ve, oye o lee y también las cosas que otras personas le dicen y le hacen a usted en línea. Las huellas digitales y las impresiones digitales no son necesariamente buenas o malas. Existen y sus sentimientos al respecto y los efectos que tienen sobre usted dependen de muchos factores diferentes tales como sus valores, sus prioridades, su edad, su etapa en la vida, las expectativas de la escuela y de la familia.



## ACTIVIDAD EN LA CASA

Celebre una reunión familiar para hablar sobre la seguridad en línea. Pregúnteles a sus hijos lo que eso significa para ellos. Dídeles lo que significa para usted. Considere establecer un contrato, acuerdo o código de conducta familiar sobre las actividades en línea.

El mantenerse seguro en línea significa cosas distintas para diferentes personas. Aquí hay cuatro áreas a considerar:

1. La reputación — ¿Qué quiere que la gente piense sobre usted? ¿Qué dicen sus actividades en línea sobre usted? ¿Está de acuerdo con eso?
2. Las relaciones — ¿Le traen sus conexiones en línea la felicidad y otras cosas buenas a su vida? ¿Por qué o por qué no?
3. La exposición — ¿Qué ve, oye y lee en línea? ¿Hay cosas que siente como pérdida de tiempo o perturbadoras para usted? ¿Qué piensan sus padres? ¿Acaso tienen reglas sobre lo que es y lo que no es aceptable?
4. Las finanzas y otros datos personales — ¿Acaso se está protegiendo de personas que podrían querer hacerle daño o robarle?

## “DESCANSO DE LA PANTALLA”

En la casa, su familia entera podría practicar la regla de 20-20-20 para ayudar a sus ojos a mantenerse sanos y sentirse bien. Es bastante simple:

Por cada 20 minutos que esté viendo la televisión, jugando-



videojuegos, o en la computadora, es necesario mirar hacia otra cosa por lo menos a 20 pies de distancia durante 20 segundos. ¡Recuerde que debe tratar delimitar el tiempo de pantalla tanto para usted como para sus