

CON EL APOYO DE  
LAS SIGUIENTES  
ASOCIACIONES

Iowa State University  
Extension

Community! Youth  
Concepts

John R. Grubb YMCA

Children & Families  
Urban Ministries

Employee & Family  
Resources

Making Connections

## RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Una buena nutrición ayuda  
al aprendizaje de los niños

La actividad física ayuda al  
aprendizaje de los niños

Dormir bien ayuda al  
aprendizaje de los niños

Las rutinas en la casa ayu-  
dan al aprendizaje de los  
niños

El aprendizaje en casa  
ayuda al aprendizaje de los  
niños en la escuela

Fijar límites con amor  
ayuda al aprendizaje de los  
niños

Los programas comunita-  
rios ayudan al aprendizaje  
de los niños en la escuela

# Atrévase a mejorar: Seguridad

FEBRERO 2011

COMUNIDAD DE DES MOINES

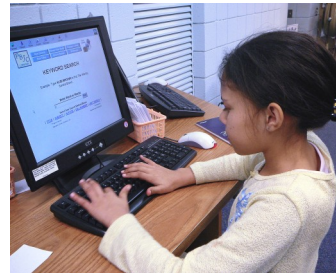
## ¿Por qué es importante poner límites al mundo virtual?

El internet es una herramienta que sirve para encontrar buena información para la escuela; pero también es un lugar muy peligroso para los niños.

No es ningún secreto que hay adultos inescrupulosos que quieren aprovecharse y dañar a los niños. El internet es uno de los lugares preferidos por estos individuos para localizar y contactar a menores indefensos.

**1 de cada 5 niños son solicitados por internet** y solo una cuarta parte de estos niños le dice a un adulto.

**79% de los adolescentes reconocen que no son precavidos ni cuidadosos** al dar su información personal en internet.



**Demuestra interés en lo que tus hijos están haciendo.**



**Algunas señales que indican que su hijo puede estar siendo víctima de un adulto abusador, son:**

- Los niños apagan el computador o cambian de pantalla cuando usted se acerca.
- El comportamiento del menor cambia, se vuelve más reservado y tiene problemas de sueño.

**Algunos consejos para que los padres reduzcan el riesgo de que sus hijos sean victimizados por internet:**

- Establecer reglas familiares para el uso seguro de la computadora y el internet.
- Ubicar el computador en un lugar central de la casa.
- Pasar tiempo con sus hijos en internet para mostrarles lugares seguros y confiables.

## RECURSOS E INFORMACIÓN

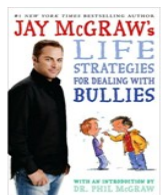


La oficina de extensión de Iowa State ha desarrollado un *blog* para que los padres aprendan sobre la importancia de establecer reglas y límites al uso de la internet y al mundo virtual. ¡Para más información! Visite la página:

<http://blogs.extension.iastate.edu/scienceofparenting>

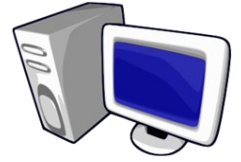


Para saber más sobre seguridad en línea, busque IFAS de la oficina de extensión de la Universidad de la Florida. Visite la página: <http://edis.ifas.ufl.edu/fy848>. ! Échele un vistazo!



Los niños también necesitan recursos, sobre todo cuando son intimidados por otros niños abusadores. El autor más vendido según el Jay McGraw, #1 New York Times, tiene un libro especialmente diseñado para ayudar a los niños que han sido atacados por otros niños, *Jay McGraw's Life Strategies for Dealing with Bullies*. Se encuentra en su librería local o en diferentes tiendas de libros en línea.

## Cree y configure controles de seguridad en su computador



Proteja a sus hijos de los peligros de la internet .

### Para usuarios PC :

- Haga click en el botón de **Start** .
- Haga click en **Control Panel**.
- Vaya a **User Accounts**.
- Haga click en **Set up Parental Controls**.
- Proporcione una contraseña de administrador si es necesario.
- Haga click en la cuenta donde desee establecer los controles de seguridad.
- En **Parental Controls**, Haga click en On.
- Una vez este en On esta característica, usted podrá ajustar sus preferencias individuales.
- Para **más información** vaya a: <http://windows.microsoft.com/en-US/windows-vista/Set-up-Parental-Controls>

### Para usuarios Mac:

- Haga click en **Apple Menu**.
- Haga click en **System Preferences**.
- Vaya a Accounts.
- Si algunos ajustes o *settings* no están iluminados, haga click en el ícono de cerrar o *lock* y digite el nombre del administrador y la contraseña.
- Seleccione la cuenta de usuario que desee.
- Haga click en **Parental Controls**.
- Seleccione **Finder & System** en la lista de los controles de familia y haga click en Configure.
- Ajuste los límites de acuerdo a sus preferencias, y seleccione **Some Limits**.
- Escoja los límites seleccionando las opciones que desee y luego haga click en OK.
- Para **más información** visite: <http://docs.info.apple.com/article.html?path=mac/10.4/en/mh2258.html>

## Contraseñas, privacidad y sentirse seguro

### ¿Cómo puede ayudar a su familia a sentirse segura?

- Configure los controles de seguridad en su computador que ofrece su proveedor de internet y/o bloquee *software*.
- Tenga acceso a las cuentas de internet que tienen sus hijos.
- Controle todo tipo de comunicación electrónica que tengan sus hijos especialmente en las salas de chat.



No permita que sus hijos se conviertan en víctimas del abuso en línea.

## Cómo proteger a sus hijos de la intimidación virtual (cyber-bullying)

### Diferentes investigaciones han demostrado:

- Cyber bullying es una forma de acoso y agresión hacia otras personas.
- 10% de estudiantes de 7-9 grado escolar son agredidos a través del correo electrónico, salas de chat, Facebook, y otras formas de comunicación electrónica.
- La victimización en línea se ha relacionado con problemas de salud en los niños como por ejemplo el abuso de drogas, síntomas de depresión y pensamientos suicidas.
- Cyber bullying puede ser un problema muy serio que puede interferir en las habilidades de aprendizaje de los niños.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

- La comunicación es la clave. Anime a sus hijos a que hablen con usted en caso de que se sientan agredidos o acosados; escúchelos antes de juzgarlos.
- Ofrezcales apoyo a sus hijos si usted cree que ellos están experimentando intimidación virtual.
- Es importante que los padres no culpen a sus hijos que son víctimas de este abuso. Convenza a sus hijos de que no es culpa de ellos.
- Informe a la escuela acerca de lo que esta sucediendo y si es necesario comuníquese con las autoridades.



Para más información:  
**Marc Peterson**  
 (515) 291-5365  
[marc@iastate.edu](mailto:marc@iastate.edu)



Iowa State University Extension programs está disponible para todos, sin discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, religion, sexo, edad o capacidad física o mental  
 Contenido elaborado por Sarah Bickelhaupt, ISU Human Development & Family Studies y Marc Peterson, 4-H Youth Development, y traducido al español por Angelica Reina, ISU Human Development & Family Studies