

# NOTA DE SALUD MENTAL

## SEGURIDAD EN INTERNET Y CYBERBULLYING



ABRIL 2024



### ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

La seguridad en Internet es la práctica de seguir pautas prácticas, comprender la tecnología moderna y proteger sus dispositivos digitales para poder defenderse de partes peligrosas del mundo en línea. Algunos riesgos incluyen:

- **Cyberbullying (acoso mediante tecnología digital)**
- **Invasión de privacidad**
- **El robo de identidad**
- **Ver imágenes y mensajes ofensivos**
- **La presencia de extraños que quieren establecer vínculo emocional con un menor de edad para abusar de él**

### HABLE CON SUS HIJOS

Enseñar a sus hijos sobre los riesgos en línea que pueden enfrentar y cómo evitar o denunciar amenazas es uno de los pasos más importantes que puede tomar para garantizar su seguridad en línea. Una conversación abierta puede ayudarlos a sentirse cómodos hablando con usted sobre cosas incómodas que podrían encontrar más adelante en línea. También le ayudará a comprender mejor cómo sus hijos utilizan Internet.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

- Supervisar el uso de Internet por parte de los niños pequeños, incluida la revisión periódica de sus perfiles y publicaciones.
- Mantener los dispositivos electrónicos en áreas comunes y abiertas del hogar y considere establecer límites de tiempo para su uso.
- Revisar los juegos, las aplicaciones y los sitios de redes sociales antes de que los niños los descarguen o los utilicen.
- Aviseles que va a monitorear su actividad en línea, rastrear su historial de navegación o guardar una copia de sus contraseñas.
  - Espiar la actividad en línea de sus hijos sin decírselo primero puede socavar su confianza en usted.

### CYBERBULLYING

Si usted nota señales de advertencia de que un niño puede estar involucrado en acoso cibernético, tome medidas para investigar el comportamiento digital de ese niño. El cyberbullying es una forma de acoso y los adultos deben adoptar el mismo enfoque para abordarlo: apoye al niño que está siendo acosado, aborde el comportamiento del agresor y muestreles a los niños que el cyberbullying se toma en serio.

ST. TERESA OF CALCUTTA CAMPUS

9223 BEDFORD AVE | 531-213-7396 | CCBHS@CCOMAHA.ORG

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 988

