

Hoy, tuvimos una asamblea de seguridad cibernética en la escuela de tu niño(a). "Se amigable y seguro en línea." Un Instructor de Cyber Safety Cop compartió conceptos muy importantes sobre seguridad en línea con tu hijo(a) y queremos que continúe la conversación en casa. Aquí hay unos puntos de conversación que pueden usar durante su cena familiar.



## ¿Que es cena familiar?

Es una comida con toda la familia, libre de pantallas y otras distracciones. Tiempo familiar compartido, como cenas en familia, presentan oportunidades de enseñanza a los padres - un momento en el que los padres pueden modelar y educar sobre una variedad de habilidades de la vida, como afrontamiento y resiliencia. El tiempo juntos deja a los adolescentes compartir problemas y sentirse valorados, todos los elementos que son conducentes a una buena salud mental en adolescentes.

## Lo Que Enseñamos

**Le contare a mi adulto de confianza si algo me hace sentir triste, me asusta, o me confunde.** La internet es muy grande, y es posible mirar algo accidentalmente que no comprendas. Si ves algo así, apaga la pantalla o cierra la computadora y dile a tu adulto de confianza y pide ayuda.

**Le preguntare a mi adulto de confianza antes de compartir información como mi nombre, dirección y número de teléfono, y NO me juntare cara-a-cara con alguien del internet.** Platicar con personas en línea o llenar solicitudes son maneras en las que damos nuestra información personal. Debemos pedir permiso antes de compartir nuestra información.

**No sere rudo o malo en línea, y si alguien me manda un mensaje malo o hiriente, yo le dire a mi adulto de confianza.** Si alguien me dice cosas malas o hirientes en línea yo 1) Pararé y no responderé nada, y 2) le dire a mi adulto de confianza.

Recibe consejos de como mantener a sus hijos seguros en línea y aprendan acerca de aplicaciones peligrosas antes de que sus hijos las pongan en sus aparatos. Suscríbete a la hoja informativa de Cyber Safety Cop en: [cybersafetycop.com](http://cybersafetycop.com)

## Su Discucion

- ¿Quien es tu adulto de confianza?
- Si su hijo(a) mira algo en línea que los hace sentir mal, no es culpa de ellos. Siempre pueden acudir a ustedes y pedir su ayuda o simplemente hablar del tema.
- ¿Que debe hacer si mira algo en línea que lo hace sentir triste, con miedo o confusión?

- ¿Cuales son ejemplos de información personal?
- ¿Que debe hacer si alguien con quien esta jugando un juego le pregunta donde vive o su nombre?
- ¿Que debe hacer si una pagina de internet or juego quiere que llene una forma pidiendo información personal?

- ¿Si eres malo o rudo a otros en línea, te puedes meter en problemas?
- ¿Cuales son dos cosas que debes hacer si alguien es malo o hiriente contigo en línea?