

# Una huella digital positiva



¿Qué es una huella digital? Si sus hijos usan Internet, ¡tienen una! Sus huellas son el rastro que dejan en la red e incluyen comentarios, fotos y chats. Y sus huellas las ven sus amigos y familiares pero también posibles empleadores y el personal de la oficina de admisiones de la universidad. He aquí formas de que sus hijos proyecten una imagen positiva—y protejan su seguridad—mientras están en la red.

algo que no le gusta, podría pedirles al administrador del sitio o quien lo publicó que retiren el comentario. (Puede hacer clic en “About” o en “Contact” para encontrar al propietario del sitio.)

## Proyecta una buena imagen

¿Qué tipo de impresión quiere causar su hijo en la gente que ve sus cuentas? Sugírole que ofrezca una buena imagen de sí mismo publicando reseñas positivas, reenviando buenas noticias o felicitando a un equipo de deportes, por ejemplo. Por otro lado debería evitar el mal lenguaje o hacer comentarios desagradables. Explíquele que la mala gramática también puede perjudicar su huella digital.



## Lista de normas

Hable con su hijo sobre cómo espera que se comporte en la red. Por ejemplo, no debería publicar fotos inapropiadas de sí mismo o de otras personas y no debería publicar información personal como su número de teléfono o dirección. Hagan una lista de normas y colóquenla junto a la computadora o en la nevera para que tenga presente el comportamiento responsable y seguro. *Idea:* Considere que le firme un “contrato de uso” para que tanto usted como él sepan a qué atenerse. Escriban el suyo propio o encuentren uno en [atfosi.org/good-digital-parenting/family-online-safety-contract](http://atfosi.org/good-digital-parenting/family-online-safety-contract).

## Búscate

Para que su hija vea lo que el mundo ve cuando busca su nombre en la red, anímela a que teclee su nombre en Google o en otro buscador. Encontrará enlaces a los perfiles que tiene en las

redes sociales, a las reseñas de productos que ha publicado o a las menciones de su nombre en la prensa (por premios o resultados de deportes, por ejemplo).

*Nota:* Si ve



## Elige bien las contraseñas

Dígale a su hija que elija contraseñas que otras personas no puedan adivinar con facilidad. Mantenerlas en secreto puede evitar que otra gente tenga acceso a sus aparatos y cuentas y que envíen o publiquen mensajes negativos o que realice compras a su nombre. Una combinación de números y letras mayúsculas y minúsculas es algo mucho más seguro que el nombre de su mascota o su color favorito, cosas que otras personas conocen de ella. Debería también tener distintas contraseñas para sus diversas cuentas, cambiarlas por lo menos cada tres meses y guardarlas en un lugar seguro (por ejemplo, en el cajón de su mesa). Explíquele que no debería compartirlas con nadie salvo usted, ni siquiera con sus amigas más íntimas. Si alguien averigua una de sus contraseñas, debe cambiarla inmediatamente.

continúa



## En la red para siempre

En la edad de las redes sociales, mensajes de texto y piratería digital, lo que su hija publica o envía electrónicamente se queda para siempre, aunque ella lo borre. Indíquelo que una vez que publica un comentario o una foto, tiene que dar por sentado que estará allí siempre. Recuérdele que alguien podría haber hecho una foto de su post antes de que lo borrara, puede que exista una versión anterior del sitio, o un pirata digital podría robar información y volverla a publicar.

## Controla las actualizaciones de programas

Dígale a su hijo que desconecte las “actualizaciones automáticas” en los programas del teléfono o la tableta. Cada vez que se actualiza un programa pueden modificarse los controles de seguridad, convirtiendo de repente su información personal y sus fotos en algo público. Puede esperar en cambio a la notificación sobre la disponibilidad de una actualización. A continuación él debería leer los planes más recientes para compartir información y modificar los controles para gestionar lo que los demás ven sobre él.

## Haz clic con cuidado

Anime a su hija a que seleccione bien los enlaces en los que cliquea. Un enlace o archivo equivocado puede instalar software indeseable en su aparato. Algunos de estos programas roban información personal o incluso envían mensajes en nombre de un usuario. Mencione que se avergonzará si un correo electrónico que no escribió

termina en el buzón de todas las personas de su carpeta de entrada. Para que se proteja de esto, debería mantener actualizado el software protector (programas antivirus, limpiadores de software de propaganda) y no hacer clic en anuncios electrónicos.

## Evita el ciberacoso

Recuerde a su hijo que los valores de su vida real (responsabilidad, amabilidad, respeto) son válidos también en la red y que usted se espera que no participe en ciberacoso. Esto implica pensar con cuidado los mensajes que envía y los comentarios que publica en las redes sociales. Explíquele también qué debe hacer si le acosan a él: debería decírselo a usted inmediatamente y bloquear al remitente. Dependiendo del post, quizá tengan que contactar con la escuela o incluso la policía.

## No a las citas en la red

Más y más adolescentes usan los sitios web para citarse. Explíquele a su hija que es imposible saber si la gente es quien dice ser. Además, cuando se inicia una relación, para conocer a alguien no existe un sustituto para el cara a cara antes de decidirse a salir con una persona. Cuando le dé normas para las citas, incluya una que prohíba verse en persona con alguien a quien conoció primero en la red.

## Atención al robo de identidad

Como los adolescentes empiezan con un historial de crédito limpio, es posible no darse cuenta del robo de identidad durante un largo tiempo, quizá hasta que su hijo solicita su primer préstamo o tarjeta de crédito. Sugírela que verifique su cuenta bancaria con frecuencia para comprobar que no hay actividad rara. También podría pedir un informe crediticio gratuito anual de cada una de las agencias de crédito más importantes (vayan a *annualcreditreport.com*). *Nota:* Si alguien ha usado su información personal para solicitar o abrir una cuenta corriente, dígame que se ponga en contacto con el banco o la compañía.



## Tiempo para vivir

Limitar el tiempo que su hija pasa usando el teléfono o navegando por Internet le dará más tiempo para relacionarse con la gente en la vida real. Los expertos recomiendan que los adolescentes no pasen más de dos horas al día frente a la pantalla (excluyendo el tiempo con los deberes).



Animela a equilibrar el tiempo que pasa frente a la pantalla con actividades de la vida cotidiana como salir con sus amigos, practicar deporte, participar en actividades extraescolares o haciendo servicio comunitario.

## High School Years