

2: Guía para padres y madres: Cómo proteger a tus hijos en Internet

1. Introducción

Según UNICEF (2021), el 71% de los adolescentes entre 12 y 17 años en América Latina accede a Internet todos los días, principalmente desde su celular. En Chile, ese acceso comienza incluso antes: niños de 7 años ya tienen presencia activa en redes sociales, muchas veces con perfiles abiertos y sin acompañamiento de ningún adulto.

En este contexto, el acompañamiento adulto se vuelve esencial y no opcional. Internet no es un espacio neutro: está diseñado para influir, para enganchar emocionalmente, y para recolectar información. Es un entorno que exige preparación, criterio y guía, especialmente para los más jóvenes.

Frente a eso, el rol de madres, padres y cuidadores se vuelve más desafiante que nunca. Tenemos que educar, guiar, contener, proteger y enseñar... pero en un entorno que muchas veces ni siquiera dominamos del todo.

¿La buena noticia? No se necesita ser experto en redes sociales ni saber programar. Se necesita estar. Se necesita conversar. Se necesita aprender juntos.

Esta guía busca acompañarte en ese proceso, entregándote herramientas prácticas, lenguaje claro y acciones reales que puedes empezar a aplicar hoy mismo, sin culpa, sin perfección, pero con compromiso.

2. ¿Qué significa realmente “proteger” a nuestros hijos en Internet?

Proteger no es bloquear todo. Tampoco es confiar ciegamente.

Proteger en el entorno digital implica:

- Entender el funcionamiento de las plataformas que usan.
- Establecer límites claros y sostenibles.
- Fomentar el pensamiento crítico frente al contenido.
- Estar disponibles emocionalmente para resolver dudas, miedos y errores.
- Reconocer que nuestra forma de educar en línea impactará su bienestar emocional, su identidad y su forma de relacionarse.

Muchos padres creen que proteger es limitar, pero el verdadero desafío es formar criterio.

Un niño que comprende por qué algo es riesgoso, está mucho más preparado que uno que simplemente obedece una regla.

3. Los pilares de una crianza digital responsable

a) Conocer el entorno digital

No puedes guiar en un entorno que no conoces. No necesitas dominar cada app, pero sí comprender qué usan tus hijos, cómo funciona y qué riesgos tiene. Pregunta, explora, aprende junto a ellos.

b) Establecer reglas claras desde el inicio

Las reglas no deben aparecer solo cuando ya hubo un problema. Es clave tener acuerdos desde el inicio, ajustables a la edad, claros, realistas y coherentes.

c) Educar para la autonomía, no para la dependencia

No queremos niños que solo estén seguros si el adulto está presente. Queremos niños que sepan cuidarse solos, pedir ayuda y reflexionar antes de actuar.

4. Conversaciones que sí o sí debes tener con tus hijos

Evitar hablar de ciertos temas “para no incomodarlos” solo deja espacio al riesgo.

Temas esenciales:

- Qué datos personales no deben compartir.
- Por qué nadie debe pedir fotos privadas.
- Cómo reconocer cuando un amigo virtual no es quien dice ser.
- Qué hacer si se sienten incómodos con un mensaje o contacto.
- Cómo decir NO con seguridad y pedir ayuda.

Haz estas conversaciones en tono natural, sin juzgar. Durante una caminata, al cocinar, al mirar un video juntos. El contexto importa tanto como el contenido.

5. Cómo construir una cultura familiar de seguridad digital

Más allá de las reglas, hace falta una cultura: valores compartidos, rutinas claras y espacios de diálogo.

Acciones útiles:

- Crea zonas libres de pantallas (mesa, dormitorio).
- Define horarios de desconexión.
- Revisa juntos la configuración de cada app.
- Acompaña sin invadir. Juega con ellos, mira lo que ven.
- Sé coherente: si tú usas el celular en la mesa, ellos también lo harán.

El hogar debe ser el primer espacio donde se aprende a usar bien la tecnología.

6. ¿Qué hacer cuando se equivocan?

Porque lo harán. Todos lo hacemos. Y ahí es donde más necesitan saber que pueden confiar en ti.

Pasos sugeridos:

1. No reacciones con rabia ni castigo inmediato.
2. Escucha lo que pasó, sin interrumpir ni ridiculizar.
3. Valida su emoción: miedo, vergüenza, culpa.
4. Busquen soluciones juntos.
5. Reafirma tu presencia: “Gracias por contarme. Estoy contigo”.

7. Casos reales que muestran la importancia de actuar a tiempo

📍 Chile, 2023 – TikTok

Una niña de 11 años fue contactada por un adulto que fingía ser adolescente. Le pidió fotos íntimas y luego la amenazó. Gracias a la observación de los padres —notaron que la niña se encerraba a usar el celular— se descubrió a tiempo y se denunció a la PDI.

📍 España, 2022 – WhatsApp

Una menor de 14 años fue víctima de la difusión de un video íntimo en grupos escolares. La situación causó daños psicológicos graves y derivó en una investigación judicial por pornografía infantil entre menores.

8. Herramientas y recursos recomendados

Aplicaciones útiles:

- Google Family Link (Android): control de tiempo, apps, reportes.
- Qustodio: monitoreo multiplataforma.
- Safe Lagoon: detección de lenguaje inapropiado.

Navegadores seguros:

- Kiddle.co (buscador infantil)
- YouTube Kids (controlado por edad)

Guías y apoyo:

- <https://familiaenlinea.cl>
- <https://incibe.es/menores>
- <https://www.commonensemedia.org>

9. Dinámicas para generar confianza y conversación

✿ Dinámica 1: “¿Y si me pasara a mí?”

Objetivo: ayudar al niño a identificar riesgos sin sentirse expuesto personalmente.

Cómo hacerlo:

1. Crea situaciones hipotéticas y pregúntales: “¿Qué crees que debería hacer esta persona?”
2. Escucha con atención sin corregir de inmediato.
3. Reafirma las ideas correctas y conversa abiertamente sobre las otras.

✿ Dinámica 2: “Semáforo digital”

Objetivo: explorar qué cosas les parecen seguras, dudosas o peligrosas en Internet.

Cómo hacerlo:

1. Dibuja un semáforo.
2. Crea tarjetas con ejemplos como “Aceptar solicitud de un desconocido”.
3. Que el niño clasifique con verde, amarillo o rojo y explique por qué.

✿ Dinámica 3: “3 cosas que nadie debería pedirme”

Objetivo: reforzar el concepto de límites personales y consentimiento digital.

Cómo hacerlo:

1. Pídele que escriba 3 cosas que nadie debería pedirle.
2. Comparte tú también tus 3 cosas.
3. Conversen juntos sobre lo que escribieron.

10. Conclusión

Proteger a nuestros hijos en Internet no se trata de instalar filtros, castigar o desconectarlos.

Se trata de formar personas críticas, seguras, responsables.

Personas que saben reconocer un riesgo, pedir ayuda y decidir con criterio.

Educar digitalmente no es una tarea tecnológica: es una tarea emocional, ética y educativa.

No necesitas saberlo todo, solo necesitas estar.

Presente. Atento. Disponible.

La verdadera protección digital no se instala.

Se construye con afecto, coherencia, límites y diálogo.

Todos los días. A todas las edades.