



1. **Dialoga** con tus hijas e hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
2. Establece **normas** claras para regular el uso de Internet, videojuegos y dispositivos. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde pueden utilizarlos. Implantar esas normas y cumplirlas contribuirá a reforzar hábitos digitales saludables.
3. **Edúcales** en la gestión inteligente de los dispositivos, del ocio y del tiempo libre, de sus responsabilidades, para que vayan adquiriendo conciencia sobre sus decisiones.
4. Esfuérzate para que tus hijos e hijas encuentren en ti **confianza** y apoyo, que sientan que pueden contarte cualquier problema; transmíteles siempre tu amor incondicional.
5. Comparte con tus hijos e hijas el uso de la tecnología, especialmente cuando navegan en Internet: **ayúdales** a reconocer páginas web fiables, enséñales a identificar el porqué de lo que buscan o eligen consumir. Recuérdales que nunca deben proporcionar datos personales en la red.
6. Intenta ser consecuente y **dar ejemplo** en tu propia interacción con la tecnología.
7. Elige bien los videojuegos a los que van a acceder tus hijos e hijas: infórmate sobre las normas PEGI (edad y contenidos) y **supervisa** los juegos que se intercambian con amigos. Para conocer mejor lo que les entretiene, prueba a jugar con ellos en alguna ocasión.
8. Habla con ellos sobre el uso útil de un móvil: llamadas necesarias, mensajes importantes, respeto por el tiempo propio y por el tiempo de los demás. Ayúdales a hacerse **responsables** de su consumo, que siempre debe ser limitado, progresivo y acorde a su edad en tiempo y contenidos.
9. Especialmente cuando tus hijos o hijas son pequeños, recurre a programas de **control parental** en ordenador, tabletas, móviles o videoconsolas, para evitar se encuentren contenidos inadecuados para su edad.
10. Mantente al corriente de los avances de la tecnología y de la sociedad conectada, para que la llamada **brecha digital** no ponga un obstáculo en tu labor de educar a tus hijas e hijos.

RECUERDA: el mejor filtro para el uso de las TIC que podemos facilitar a nuestros hijos e hijas es la educación: si inculcamos buenos hábitos, criterio, respeto, autonomía gradual y responsabilidad, les resultará más fácil hacer un uso positivo de la tecnología. Madres y padres somos la herramienta más eficaz de protección y educación, por medio de la cercanía, la comunicación y la disponibilidad.