



Social Networking, Digital Safety & Cyberbullying – A Tip Sheet for Parents



“Back when I was a kid..., things were different.” Yes, they were.

And because they are, we are often asked for tips and resources for keeping young people safe in our rapidly changing digital world. As you read through these tips, note that many of them are **NOT** technology oriented. That’s because many of the issues young people face are very much the typical social-emotional, growing up issues which we faced in the past. However, today, they are now infused with and magnified by technologies.

1. **Talk** to your kids. The first, best piece of advice: keep the lines of communication open. Ask questions about things you don’t understand. For some great conversation starters, check **Questions Parents Should Ask Their Children About Technology** (<http://cyberbullying.us/questions-parents-should-ask-their-children-about-technology>).
2. **Listen** to your kids. Learn their lingo. Also listen for the names of websites and apps which they may be accessing. Different ages, different schools, different social groups often use social networking sites – many of which *you have never heard of!* Build that into your **talks**.
3. **Sign a contract**. Be clear. Be straightforward. Establish the expectations and rules by which *you* and they will use their technologies. This **Technology Use Contract** is a sample you can adapt. (http://www.cyberbullying.us/technology_use_contract_2014.pdf).
4. **Check**. As part of your contract, let them know that you will check on their activities from time to time. Know, too, that you may not have knowledge of nor access to all their personal sites. (See #2.)
5. **Filter. Block. Monitor**. Use whatever filtering, blocking or monitoring software you have and are comfortable with. However, *do not rely* of these technological tools. Remember, digital safety issues are social, developmental, human issues. Also remember, kids are savvy enough to work around the software tools!
6. **Teach** appropriate online behavior. Respect, honesty, personal values in “real” life should be reflected online. Savvy as young people are, they often do not consider the speed at which things occur, the very public nature of life online, the permanency of their posts and pictures, and the fact that, once posted, *nothing can be taken back*. They also need to understand that they are *not anonymous!* Whatever is spilled on the internet cannot be swept away.
Check **A Student’s Guide to Personal Publishing**
(http://people.uwec.edu/patchini/cyberbullying/students_guide_to_personal_publishing.pdf)
7. **Watch** for warning signs. Be aware of signs of distress related to tech use: anger, fear, talk of violence. Be aware of names of new “friends”, or the absence of known friends, becoming withdrawn or obsessively online. Watch for signs of secrecy – beyond the norm. Watch for disrupted sleep patterns.
8. **Model** appropriate behavior, yourself. Do you send inappropriate messages or pictures? Do you text while driving? Do you tease, harass or otherwise torment others? Young people watch us, and learn from what they see us doing.
9. **Talk among yourselves**. Talk with your kids’ friends’ parents. Talk within your community. Talk to your school. Create a parent support group. Sometimes, a young person will share with someone else what they wouldn’t share with their own parents.
10. **Remember**, and this is very important, most young people are perfectly safe online most of the time. They are doing amazing things. Creating rich communities. Living with great, self-generated rules and protocols. But sometimes, they do need *us*.

Resources for Parents

These are links to documents and sites designed to help adults better understand what social networking is and how to use it safely. They can also help adults to more easily talk with youth about appropriate behaviors and safety issues, and to be better prepared to be help when necessary.

- **A Parents' Guide to Cyberbullying (PDF)**
<http://www.k12.wa.us/safetycenter/InternetSafety/pubdocs/AParentsGuidetoCybebullyingConnectSafely.pdf>
- **A Parents' Guide to Cybersecurity (PDF)**
<http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/securityguide.pdf>
- **A Parents' Guide to Facebook (PDF)**
<http://www.k12.wa.us/safetycenter/InternetSafety/pubdocs/AParentsGuidetoFacebook.pdf>
- **A Parents' Guide to Instagram (PDF)**
http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/instagram_guide.pdf
- **A Parents' guide to Snapchat (PDF)**
http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/snapchat_guide.pdf
- **Family Online Safety Guide (PDF)**
http://now.symassets.com/now/en/pu/images/Promotions/onlineSafetyGuide/FamilyOnlineSafetyGuide_4thEd_Final.pdf
 - [Links to document in multiple languages](#)

Other Family-Focused Links:

- **ConnectSafely**
<http://www.connectsafely.org/>
- **Cyberbullying Resource Center**
<http://cyberbullying.us/>
- **Facebook Family Safety Center**
<https://www.facebook.com/safety>
- **Family Online Safety Institute**
<http://www.fosi.org/>
- **NetFamilyNews**
<http://www.netfamilynews.org/>
- **OSPI School Safety Center – Cyberbullying & Digital/Internet Safety**
<http://www.k12.wa.us/Safetycenter/InternetSafety/default.aspx>



Image from : <http://www.dangerpoint.org.uk/about/programmes/Internet-safety/>



Redes sociales, seguridad digital y acoso cibernético – Una hoja de consejos para padres



"Antes, cuando era niño...., las cosas eran diferentes". Si, eran diferentes.

Y porque lo fueron, a menudo nos piden consejos y recursos para mantener a los jóvenes seguros en nuestro mundo digital rápidamente cambiante. A medida que lean estos consejos, tengan en cuenta que muchos de ellos **NO** están orientados a la tecnología. Esto se debe a que muchos de los problemas que enfrentan los jóvenes son problemas socioemocionales típicos, problemas durante el crecimiento que *nosotros* enfrentamos en el pasado. Sin embargo, hoy en día, están infundidos con y magnificados por la tecnología.

1. **Hablen** con sus hijos. El primero, y mejor consejo: mantengan las líneas de comunicación abiertas. Hagan preguntas sobre las cosas que no entiendan. Para unos buenos inicios de conversación, vean: *Preguntas que los padres deberían hacer a sus hijos sobre tecnología*.
(<http://cyberbullying.us/questions-parents-should-ask-their-children-about-technology>).
2. **Escuchen** a sus hijos. Aprendan la manera en que ellos hablan. También, escuchen los nombres de los sitios en el internet y de las aplicaciones que puedan estar usando. Con frecuencia, las diferentes edades, diferentes escuelas, diferentes grupos sociales usan sitios de redes sociales, muchos de los cuales *ustedes nunca han escuchado!* Hablen de esto en sus **conversaciones**.
3. **Firmen un contrato**. Sean claros y directos. Establezcan las expectativas y reglas que *ustedes* y ellos seguirán para usar la tecnología. Este *Contrato de uso de tecnología* es un ejemplo que ustedes pueden adoptar.
<http://www.cyberbullying.us/technology-use-contract-2014.pdf>
4. **Supervisen**. Como parte de su contrato, infórmenles que de vez en cuando ustedes supervisarán sus actividades. También, sepan, que puede que no tengan conocimiento ni acceso a todos sus sitios personales. (Ver #2.)
5. **Filtrar, Bloquear, Monitorear**. Usen cualquier software para filtrar, bloquear o monitorear que tengan y que se sientan cómodos usándolo. Sin embargo, *no se basen únicamente* en estas herramientas tecnológicas. Recuerden, las cuestiones de seguridad digital son cuestiones sociales de desarrollo humano. También recuerden, ¡los niños son lo suficientemente inteligentes como para trabajar alrededor de las herramientas del software!
6. **Enseñen** el comportamiento apropiado para cuando estén en línea. El respeto, la honestidad, los valores personales en la vida "real" deben reflejarse cuando estén en línea. Así de inteligentes como son los jóvenes, con frecuencia, ellos no toman en cuenta la velocidad a la que ocurren las cosas, la propia naturaleza de la vida pública en línea, la permanencia de sus mensajes e imágenes, y el hecho de que, una vez publicados, *nada puede volver atrás*. También necesitan entender que ellos *¡no son anónimos!* Todo lo que se ponga en el internet no podrá ser borrado. Consulten una guía del estudiante de publicación personal.
(<http://people.uwec.edu/patcinj/cyberbullying/students-guide-to-personal-publishing.pdf>)
7. **Fíjense** en señales de advertencia. Sean conscientes de las señales de angustia relacionadas con el uso de tecnología: ira, miedo, hablar de violencia. Tengan en cuenta los nombres de los nuevos "amigos", o la ausencia de los amigos conocidos, volverse retraído o estar obsesivamente en línea. Observen si hay señales de que tienen secretos, más allá de lo normal. Estén atentos a los patrones de sueño interrumpido.
8. **Modelen** comportamiento apropiado ustedes mismos. ¿Ustedes envían fotografías o mensajes inapropiados? ¿Mandan textos mientras van manejando? ¿Se burlan, acosan o de otra manera atormentan a otros? Los jóvenes nos observan, y aprenden de lo que ven.
9. **Hablen entre ustedes**. Hablen con los padres de los "amigos" de sus hijos. Hablen dentro de su comunidad. Hablen a su escuela. Formen un grupo de apoyo de padres. Algunas veces, una persona joven compartirá con otra persona lo que no compartirían con sus propios padres.
10. **Recuerden**, y esto es muy importante; La mayoría del tiempo los jóvenes están perfectamente seguros en línea. Ellos están haciendo cosas sorprendentes. Creando comunidades. Viviendo con excelentes normas y protocolos generados por ellos mismos; pero a veces, ellos nos necesitan.

Recursos para padres

Estos son enlaces a documentos y sitios diseñados para ayudar a los adultos a comprender mejor lo que son las redes sociales y cómo usarlas de manera segura. También pueden ayudar a los adultos a hablar más fácilmente con los jóvenes acerca de los comportamientos apropiados y cuestiones de seguridad, y a estar mejor preparados para ser de ayuda cuando sea necesario.

- **A Parents' Guide to Cyberbullying (PDF)**
<http://www.k12.wa.us/safetycenter/InternetSafety/pubsdocs/AParentsGuidetoCyberbullyingConnectSafely.pdf>
- **A Parents' Guide to Cybersecurity (PDF)**
<http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/securityguide.pdf>
- **A Parents' Guide to Facebook (PDF)**
<http://www.k12.wa.us/safetycenter/InternetSafety/pubsdocs/AParentsGuidetoFacebook.pdf>
- **A Parents' Guide to Instagram (PDF)**
<http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/instagramguide.pdf>
- **A Parents' guide to Snapchat (PDF)**
<http://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/snapchatguide.pdf>
- **Family Online Safety Guide (PDF)**
http://now.symassets.com/now/en/pu/images/Promotions/onlineSafetyGuide/FamilyOnlineSafetyGuide_4thEd_Final.pdf
 - o Links to document in multiple languages

Otros enlaces enfocados en la familia:

- **ConnectSafely**
<http://www.connectsafely.org/>
- **Cyberbullying Resource Center**
<http://cyberbullying.us/>
- **Facebook Family Safety Center**
<https://www.facebook.com/safety>
- **Family Online Safety Institute**
<http://www.fosi.org/>
- **NetFamilyNews**
<http://www.netfamilynews.org/>
- **OSPI School Safety Center – Cyberbullying & Digital/Internet Safety**
<http://www.k12.wa.us/Safetycenter/InternetSafety/default.aspx>



Image from : <http://www.dangerpoint.org.uk/about/programm/Internet-afetv/>

<http://www.k12.wa.us/Safetycenter/>