**Apoyo parental para niños de 7-11 años de edad y su actividad cibernética/tecnológica**

Los niños de 7 a 11 años se han convertido en usuarios cada vez más independientes de la tecnología y de Internet, y muchos de ellos poseen sus propios dispositivos. Su uso en línea consistirá en muchas de las mismas actividades que los niños más pequeños (juegos, ver contenido de video), pero pueden tener acceso independiente al contenido destinado a una audiencia mayor y comenzar a explorar el uso de las redes sociales a través de servicios como Tik Tok. Snapchat e Instagram. Este acceso al contenido en línea destinado a usuarios mayores y el deseo de independencia al conectarse puede significar que corren un mayor riesgo de ver contenido inapropiado, preocupante o molesto que podría afectar su bienestar digital.

**5 consejos para apoyar a los niños de 7 a 11 años en línea.**

1. Discuta cómo el uso de la tecnología nos hace sentir. En familia, analice cómo el uso de la tecnología y la conexión en línea pueden hacer que se sienta. Discuta cómo sabe que ha estado en línea durante demasiado tiempo, considerando los factores físicos, emocionales y de nivel del dispositivo, por ejemplo, dolores de cabeza, mal humor, batería del dispositivo ahora baja.
2. Asígnele un propósito a la tecnología: es importante que usemos la tecnología para un propósito en lugar de comprometernos inconscientemente con ella, lo que puede llevar a un uso prolongado. Un buen ejemplo de esto sería usar una tablet/celular para encontrar una receta en línea y luego dejarla para cocinar en lugar de buscar una receta y terminar desplazándose por las páginas sin fin en línea.
3. Establezca límites: Crear un acuerdo familiar para pensar un conjunto de reglas o límites para ayudar a mantener a toda su familia segura en línea. A esta edad, los niños pueden contribuir con sus propias ideas para el uso seguro de la tecnología y pueden responder más positivamente a las reglas que se han creado en conjunto con ellos.
4. Use los controles parentales: haga uso de los controles disponibles para garantizar que el uso del Internet sea un espacio más seguro para que su hijo explore. Puede configurar dispositivos de control parental, en la conexión a Internet de su hogar e incluso en una red de telefonía móvil. Visite Internet Matters para obtener información más detallada por servicio, aplicación y dispositivo. Recuerde que los controles parentales deben formar parte de un enfoque más amplio para mantener a los niños seguros en línea y no ser utilizados como un reemplazo para la discusión y la participación.
5. Brinde apoyo: es importante que los niños sepan a quién acudir para obtener apoyo y que se sientan escuchados y apoyados si alguna vez algo les preocupa o les molesta en línea. Asegúrese de que los niños sepan quiénes son todos los adultos de confianza que pueden pedir ayuda, ya sea en casa o en la escuela.
6. Manténgase informado: es importante que sepa qué hacer o adónde ir para averiguar si alguna vez su hijo necesita ayuda con algo que los preocupa o los molesta en línea.

**Ideas para iniciar una conversación**

Una manera simple y efectiva de involucrarse en la vida en línea de sus hijos es a través de la discusión y, un diálogo abierto es la mejor manera de ayudar a sus hijos a acceder a los increíbles recursos que Internet tiene para ofrecer mientras los mantiene seguros en línea. Preguntas como las de a continuación pueden ayudar:

* ¿Para qué te gusta usar la tecnología?
* ¿Qué cosas te hacen feliz cuando usas la tecnología?
* ¿Qué cosas te hacen sentir infeliz / enojado / triste cuando usas la tecnología?
* ¿Cuánto tiempo crees que pasas usando tecnología cada día / semana? ¿Cuánto tiempo crees que deberías utilizar usando la tecnología cada día / semana?
* ¿Qué sucede cuando llevas demasiado tiempo usando la tecnología? (¿A tu cuerpo? ¿A tu estado de ánimo? ¿A tu dispositivo?

Fuente: <https://www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/digital-wellbeing/7-11-year-olds->

Traducido por: Andrea Carrera - BSQ Counsellor