

Guía 6:

Ayudar a los hijos

Cuidar de sus hijos cuando sufre violencia doméstica o familiar puede ser una tarea difícil, y si a eso se suma el maltrato tecnológico, la situación puede resultar especialmente dura.

Esta guía detalla algunas formas de ayudar a sus hijos para que estén conectados a Internet al mismo tiempo que preservan su propia seguridad y la de usted.

Tranquilícelos y ánimoelos

Los niños tienen que saber que hay personas que les quieren y les protegen. Puede que necesiten más apoyo para ayudarles a sentirse seguros y a ver el futuro de manera positiva. Les ayudará seguir unas rutinas diarias tanto como se pueda y rodearse de personas cariñosas y bondadosas.

Implique a sus hijos en la planificación de seguridad

Incluya a los niños y a los adolescentes en cualquier planificación de seguridad (también en eSafety). Manténgalos informados de forma adecuada según su edad, y enfatice la importancia de no compartir datos personales o publicar información de localización en línea. Los niños y los adolescentes tienen que estar conectados, pero de tal manera que no aumente el riesgo para su seguridad o la de otras personas.

Es muy importante animarlos a que hablen, ya sea con usted, con un asesor o con un amigo de confianza. Compartir sus pensamientos y emociones es saludable para ellos, pues les ayudará a no sentirse solos.

Establecer normas para mantener segura a su familia

Su familia puede trabajar de manera conjunta para preservar la seguridad en línea. Comience por hablar con sus hijos sobre las normas que todos pueden seguir para que todos estén seguros.



Puede establecer las normas para los hijos más jóvenes. En el caso de hijos más mayores o adolescentes, deje que le ayuden a elaborar las normas. Es importante que ellos participen en la seguridad de todos. Esto también les ayudará a sentir que controlan más su situación.

Las normas de seguridad de su familia podrían incluir lo siguiente:

- **No publicar localizaciones** en Internet ni compartirlas con nadie. Estas abarcan las direcciones, los barrios, los colegios, los bares o las tiendas que frecuente y las de los amigos o familiares que visite.
- **No publicar fotografías** en línea, por el momento.
- **No mencionarse** en las redes sociales ni mencionar a nadie más en ellas.
- **No etiquetar a familiares** en Internet hasta que la situación sea más segura.
- **No habilitar los servicios de localización** en ningún dispositivo. Desactivar los servicios de localización en todos los dispositivos hasta que la situación sea más segura. Estas medidas garantizarán que las fotografías no contienen una etiqueta de ubicación en ellas, y que los dispositivos (y su localización) no se pueden rastrear fácilmente. Puede que esto conlleve no jugar a juegos en línea a corto plazo. Recuerde a sus hijos que lo más importante es que todos estén seguros.

- **Familiarizarse** con las aplicaciones y programas que usan sus hijos y saber cómo hacerlos más seguros. Diríjase a la página de consejos (en inglés) para obtener información sobre juegos y aplicaciones populares esafety.gov.au/esafety-information/games-apps-and-social-networking.
- **Aplicar la configuración de privacidad en todas las cuentas de redes sociales** y acordarse de actualizarlas de manera regular, especialmente después de las actualizaciones de software.
- Lea detenidamente la **guía 3** y la **lista de verificación de eSafety** esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/esafety-checklist con los hijos más mayores y adolescentes, para asegurarse de que se usan todos los dispositivos y páginas web de manera segura.

Dependiendo de su situación, sus hijos también pueden necesitar ayuda con lo siguiente:

- **Tener en cuenta** que el maltratador puede intensificar su comportamiento. Por ejemplo, el maltratador puede querer “hacerse amigo” de sus hijos en las redes sociales. Si no es posible negarse a ello, usted y su hijo podrían crear una cuenta nueva para limitar lo que ve esa persona.
- **Conocer qué información** no deberían compartir con el maltratador o con las personas que lo conocen; por ejemplo, no compartir su dirección, cuándo sale y con quién está en contacto. Puede que los niños y los adolescentes necesiten su ayuda para practicar respuestas a preguntas predecibles, en caso de que tengan que enfrentarse a la persona que les maltrata.
- **Comunicarse de forma segura** con otras personas. Esto puede incluir el hacer uso de aplicaciones de mensajería cerrada, siempre que usted conozca a todos los contactos en la aplicación. Su hijo también puede necesitar saber cómo ocultar la aplicación si el maltratador va a estar cerca del dispositivo.
- **Utilizar dispositivos diferentes** en casa y en casa del otro progenitor. Aunque uno de los dispositivos sea muy antiguo, al menos su hijo puede mantener sus contactos seguros en el dispositivo de casa.

Los niños, y especialmente los adolescentes, puede que no acaten las limitaciones establecidas en el uso de sus redes sociales. Es posible que no entiendan por qué son necesarias las restricciones, incluso las temporales, o las consecuencias de publicar información sensible en línea. Puede ser tentador ceder a sus exigencias, pero recuerde que cumplir las normas les mantendrá seguros a todos.

Si su hijo quiere hablar con alguien sobre cómo se siente

La guardería, la escuela infantil o el colegio de su hijo podrán ofrecerle asistencia adicional. Si se siente más cómoda, hágales saber que su hijo tiene ciertos problemas y que necesita más cuidados y comprensión.

Si su hijo:

- está en el colegio, en Enseñanza Técnica Superior (TAFE) o en la universidad - puede buscar asistencia a través del centro educativo. Si se siente más cómoda al hacerlo, hable con el responsable, el asesor o el coordinador de bienestar para los estudiantes. Los colegios también suelen disponer de asesores o psicólogos gratuitos para que ayuden a su hijo.
- entre 8 y 25 años - póngase en contacto con **Kids Helpline** en kidshelpline.com.au o en el 1800 55 1800. Están disponibles por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y también pueden chatear con su hijo. Solicite los servicios de traducción e interpretación si los necesita.
- entre 12 y 25 años - **eHeadspace** ofrece asesoramiento gratuito en línea a jóvenes entre 12 y 25 años y a sus familiares. Llame al 1800 650 890 o chatee con ellos desde las 9:00 h hasta las 13:00 h (AEST), los siete días de la semana en headspace.org.au/eheadspace.

Información sobre seguridad en línea para padres

Si necesita obtener más información sobre niños y seguridad en Internet, descárguese nuestra “Guía de seguridad en línea para padres” en su idioma a través de la página web de eSafety:

esafety.gov.au/about-the-office/resource-centre/brochure-parents-guide-to-online-safety.

También hay disponibles multitud de recursos (en inglés) para padres en esafety.gov.au/iparent