

# Use el sentido común en Internet



Especialmente para el familiar de apoyo

## ¿Cuál debe ser mi función?

- ▶ Navegue usted mismo por Internet y visite algunos sitios web.
- ▶ Revise con ella los consejos para navegar por Internet en forma segura.
- ▶ Conéctense juntas a la Internet. Hable sobre lo que ve. Imprima la información clave. Anote preguntas que tenga para su PAL.

## No tenemos acceso a Internet en casa. ¿Qué podemos hacer?

- ▶ Use una computadora de la biblioteca pública para conectarse. Pida ayuda al bibliotecario.
- ▶ Tenga en cuenta que el programa TODAY le brinda toda la información que necesita. Conectarse a Internet es algo adicional. No tiene que hacerlo si considera que no le resulta útil.

## ¿Cómo puedo protegerla de los peligros que existen en Internet?

- ▶ Hablen sobre cómo a menudo las personas son engañadas o victimizadas en Internet. Explíquelo lo fácil que es que personas peligrosas la rastreen a través de Internet.
- ▶ Mantenga la computadora en una sala de estar familiar.
- ▶ Haga una lista de sitios web aceptables. Pida a su PAL que le ayude con esto.
- ▶ Establezca reglas y establezca consecuencias para cuando ella rompa una regla.  
Por ejemplo, ella no deberá jamás:
  - ▶ Conectarse a Internet sin su aprobación.
  - ▶ Revelar ningún tipo de información personal, incluyendo el nombre de su escuela, en un sitio web.
  - ▶ Visitar un blog o una sala de chateo, ni siquiera con un alias.
  - ▶ Intercambiar mensajes instantáneos con personas que no conoce.
- ▶ Revise de vez en cuando los sitios que ella visita.
  - ▶ Use el icono "History" en la barra de herramientas que está en la parte superior de su explorador del web.
  - ▶ Haga clic en el período de tiempo que desea revisar.
  - ▶ Haga clic en cualquier sitio que desee revisar.
  - ▶ Hable con ella sobre lo que vio o aprendió.
- ▶ Pida ayuda a su PAL si no está seguro de cómo descubrir los sitios que ella ha visitado.

### Recursos adicionales

- ▶ Fije límites eficaces: Memorándum magnético, Capítulo 17

### Actividad sugerida

Establezca reglas sobre cómo conectarse a Internet. Comente con ella las reglas. Visiten juntos algunos sitios web y hablen sobre lo que aprenden.

### Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

