Conjunto de herramientas de bienestar para empleados | Octubre 2024  
**Miembros del plan Kaiser**

**ARTÍCULO PARA CORREO ELECTRÓNICO**

*Envíe este texto creativo en un correo electrónico o agréguelo como artículo en su boletín periódico para empleados.*

Dos chicos sentados en un sofá y mirando un móvil

Descripción generada automáticamente

Guía para padres sobre la seguridad de niños y adolescentes en internet

En nuestra era digital, los niños y adolescentes se enfrentan a riesgos únicos cuando exploran el mundo en línea. Desde ciberacoso hasta depredadores en línea, internet presenta peligros que a los usuarios más jóvenes les puede costar reconocer. Sin embargo, si los padres se involucran, establecen límites y fomentan la comunicación abierta, pueden proteger a sus hijos de estas amenazas.

Estos son siete pasos para proteger a sus hijos en internet:

**Involúcrese:** participe de forma activa en las actividades de su hijo en internet, ya sea investigando temas juntos o jugando a un juego. Esto no solo le permitirá supervisar su comportamiento, sino también enseñarle hábitos seguros al usar internet.

**Establezca normas claras:** establezca directrices para el uso de internet, como límites de tiempo y sitios web o aplicaciones permitidos. Anime a los niños a no compartir información personal ni interactuar con extraños en internet.

**Converse sobre los peligros:** hable abiertamente con su hijo sobre los peligros de internet, como compartir información personal o interactuar con extraños. No olvide incluir el ciberacoso en estas conversaciones; explíquele cómo reconocerlo y qué hacer si sucede.

**Use controles parentales:** las herramientas de control parental permiten bloquear contenidos inapropiados y hacer un seguimiento de las actividades en línea de su hijo. Muchas aplicaciones están diseñadas para alertar a los padres de posibles riesgos sin violar la privacidad.

**Coloque las computadoras en zonas comunes:** colocar las computadoras en zonas abiertas y transitadas de su casa puede ayudarle a supervisar la actividad de su hijo. Esta disposición desalienta los comportamientos de riesgo y le permite intervenir si algo le parece raro.

**Fomente la comunicación abierta:** haga saber a su hijo que puede hablar con usted sobre cualquier cosa que encuentre en internet. El diálogo abierto es clave para abordar a tiempo problemas como el ciberacoso o la exposición a contenidos perjudiciales.

**Esté atento a las señales de alerta:** preste atención a comportamientos furtivos, cambios de humor o cuentas nuevas. Pueden ser señales de que su hijo se enfrenta a problemas en internet, como ciberacoso o depredadores.

Estando informado, siendo proactivo e involucrándose, puede crear un entorno en línea más seguro para sus niños y adolescentes.

**MÁS INFORMACIÓN**

[Los niños y la socialización en línea](https://helpwhereyouare.com/content/53908/?e=001)

[Cómo enfrentarse a los «odiadores» en línea](https://helpwhereyouare.com/content/599106/?e=001)

**SIEMPRE ESTAMOS AHÍ PARA USTED** | Sus beneficios de salud mental y conductual

¿No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems al 800-245-1150** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **Kaiser Permanente**: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para asignarle un especialista en salud mental en su área o para ayudarle a encontrar un tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda fuera de horario, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877).
* **Aplicación Calm:** la mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Head Space:** intercambie mensajes de texto con un consejero de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda está a un mensaje de texto de distancia. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**SLACK O MENSAJE DE TEXTO**

*Use este texto creativo para enviar un mensaje grupal a su equipo mediante Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajes.*

Dos chicos sentados en un sofá y mirando un móvil

Descripción generada automáticamente

**GUÍA PARA PADRES SOBRE LA SEGURIDAD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN INTERNET**

En nuestra era digital, los niños y adolescentes se enfrentan a diversos riesgos en línea, desde ciberacoso hasta depredadores. Aunque estos peligros pueden ser difíciles de afrontar, los padres pueden tomar medidas para proteger a sus hijos y adolescentes involucrándose y estableciendo límites claros.

Estos son siete pasos para proteger a sus hijos de las amenazas en línea:

**Involúcrese:** participe en las actividades en línea de su hijo, como investigar temas o jugar juntos. Esto le permitirá supervisar su comportamiento y enseñarle hábitos seguros en línea.

**Establezca normas claras:** establezca directrices para el uso de internet, como límites de tiempo y sitios web o aplicaciones permitidos. Desaconseje compartir información personal e interactuar con extraños en línea.

**Converse sobre los peligros:** tenga conversaciones abiertas sobre los riesgos en línea, incluyendo la importancia de proteger la información personal y reconocer el ciberacoso. Explique cómo manejar estos problemas si surgen.

**Use controles parentales:** implemente herramientas de control parental para bloquear contenidos inapropiados y supervisar las actividades en línea. Muchas aplicaciones pueden alertar a los padres de posibles riesgos sin dejar de respetar la privacidad.

**Coloque las computadoras en zonas comunes:** coloque las computadoras en zonas visibles y transitadas de su casa para supervisar mejor la actividad. Esta disposición desalienta los comportamientos de riesgo y permite intervenir a tiempo.

**Fomente la comunicación abierta:** asegúrese de que su hijo se siente cómodo para hablar de cualquier cosa que encuentre en línea. Mantener un diálogo abierto es crucial para abordar problemas como el ciberacoso o la exposición a contenidos perjudiciales.

**Esté atento a las señales de alerta:** preste atención a cambios como comportamientos furtivos, cambios de humor o cuentas nuevas, que pueden indicar problemas en línea como el ciberacoso o interacciones con depredadores.

Manteniéndose informado e involucrado, puede crear un entorno en línea más seguro para sus niños y adolescentes.

**Puede pedir ayuda con una simple llamada.** Puede llamar a nuestro Employee Assistance Program (Programa de Asistencia al Empleado) de Behavioral Health Systems al 800-245-1150 para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

**MÁS INFORMACIÓN**

[Los niños y la socialización en línea](https://helpwhereyouare.com/content/53908/?e=001)

[Cómo enfrentarse a los «odiadores» en línea](https://helpwhereyouare.com/content/599106/?e=001)