Safety Tips for "Safer at Home"

ONward! OLD NAVY

NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®

With traditional summer activities like sports and camps cancelled, and many students returning to virtual schooling this fall, both adults and children alike are spending more time online than ever before. Increased time online means more direct access to children, including access by those intending to harm them. Similarly, as industries reopen and people head back to work, with childcare resources scarce, it may be harder than usual to find reliable, trusted caretakers.

Here are five things you can do today to help keep your child safer in these trying times.

REVIEW ONLINE SAFETY BASICS

For younger children, this means reminding them only to engage online with people their age who they know offline too- like from school or sports. It also means taking time to set up age-restrictions and privacy settings for the devices, games and apps that your child uses.

Talk to older children and teens about their rights to online privacy.

Ask questions like:

- *Do you truly know and trust all your friends/ followers?*
- *What type of information would you NOT want to share online? Why?*
- *What would you do if you got an inappropriate message/request online?*

HELP THEM BALANCE ONLINE AND OFFLINE TIME

Routines and boundaries are important to children's mental health. Consider implementing things like:

- **"Daily Do-First Lists"**
  Tasks like schoolwork or chores that must be complete before using social media or gaming.
- **"No Phone Zones"**
  No phones at the dinner table and no phones in the bathroom.
- **"Online Offsets"**
  For as much time that is spent online, a proportion of time is to be spent doing non-electronic activities each day.

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.

MODIFY HOW YOU MONITOR

Whether kids are working on school tasks or enjoying free time online, consider setting up workstations that provide quick visual access to the screens for easy check-ins from parents/caretakers as they telework or complete household tasks.

STAY ENGAGED

Online safety conversations should be part of your regular check-ins with your children. *"How was your day?"* can easily be followed with *"Anything interesting online?"*. Whether children choose to share about a funny meme or a new viral dance challenge, try to take interest in what they are saying and listen intently without judging *"kids these days"*. When children feel that you care about their interests and are open to listening, they are more likely to approach you should they feel troubled.

If your child shares an online experience that you suspect is child sexual exploitation, you can make a report to **MissingKids.org/CyberTipline.**

LISTEN TO KIDS' EXPERIENCES WITH CARETAKERS

Especially if your children are now being cared for by new people, be sure to inquire about their experiences.

Ask questions like:

» *How did you like spending time with ___?*

» *Do you feel safe with him/her?*

If children express hesitance or discomfort with their new caretakers, have a conversation with the adult, letting them know how your child is feeling, and work through ways to create a safe and comfortable relationship. Maintain an open dialogue with your child and help them understand what behavior is appropriate between them and a trusted adult. Make sure they know they can come to you if anything makes them uncomfortable.

OldNavySafety.com

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children.
All rights reserved.

OLD NAVY

NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN

Consejos de Seguridad para "Estar Más Seguro en el Hogar"

ONward!
OLD NAVY

NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®

Con las actividades tradicionales de verano como deportes y campamentos cancelados, y muchos estudiantes regresando a la escuela virtualmente este otoño, los adultos como los niños están pasando más tiempo en línea que nunca. El aumento del tiempo en línea significa acceso más directo a los niños, incluido el acceso de quienes tengan la intención de dañarlos. De manera similar, mientras que las industrias reabren y las personas regresan al trabajo, y con muchos sin recursos para el cuidado de sus hijos, puede ser más difícil de lo normal para encontrar cuidadores confiables.

REVISE LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Para los niños más pequeños, esto significa recordándoles que solo deben interactuar en línea con personas de su edad que también conocen fuera de línea, como de la escuela o los deportes. También significa tomando el tiempo para configurar las restricciones de edad y las configuraciones de privacidad para los dispositivos, juegos y aplicaciones que utiliza su hijo.

Hable con niños mayores y adolescentes sobre sus derechos de privacidad en línea.

Haga preguntas como:

- *¿Realmente conoces y confías en todos tus amigos/seguidores?*
- *¿Qué tipo de información NO desea compartir en línea? ¿Por qué?*
- *¿Qué harías si recibieras un mensaje/solicitud inapropiada en línea?*

AYÚDELOS A MANEJAR SU TIEMPO EN LÍNEA Y SIN CONEXIÓN

Las rutinas y los límites son importantes para la salud mental de los niños. Considere implementar cosas como:

- **"Listas de Tareas Diarias"**
  Tareas como el trabajo escolar o las tareas que deben ser completas antes de usar las redes sociales o juegos.
- **"Zonas Sin Teléfonos"**
  No hay teléfonos en la mesa ni en el baño.
- **"Proporciones de Tiempo"**
  Por tanto tiempo que se pasa en línea, una proporción de tiempo se va a pasar haciendo actividades no electrónicas cada día.

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.

MODIFICAR SU FORMA DE MONITORIZAR

Si sus niños están trabajando en tareas escolares o disfrutando tiempo libre en línea, considere la posibilidad de establecer estaciones de trabajo que tienen acceso rápido a las pantallas para que los padres/cuidadores puedan ver fácilmente mientras trabajan desde la casa o hacen quehaceres domésticos.

SIGUE PARTICIPANDO

Las conversaciones de seguridad en línea deben ser parte de sus chequeos regulares con sus hijos. *"¿Que fue tu día?"* se puede seguir fácilmente con *"¿Algo interesante en línea?"*. Si los niños elijan compartir un meme divertido o un nuevo desafío de baile viral, intente interesarse en lo que están diciendo y escuche atentamente sin juzgar a los *"niños de estos días."* Cuando los niños sienten que usted se preocupa por sus intereses y están abiertos a escuchar, es más probable que se acerquen a usted si se sienten preocupados.

Si su hijo comparte una experiencia en línea que sospecha que es explotación sexual infantil, puede informar a **esp.MissingKids.org/CyberTipline.**

ESCUCHAR LAS EXPERIENCIAS DE LOS NIÑOS CON LOS CUIDADORES

Especialmente si sus hijos están siendo cuidados por personas nuevas, asegúrese de preguntar sobre sus experiencias.

Haga preguntas como:

» *¿Qué te pareció pasar tiempo con ___?*

» *¿Se siente seguro con él/ ella?*

Si los niños expresan vacilación o incomodidad con sus nuevos cuidadores, tenga una conversación con el adulto, haciéndoles saber cómo se siente su hijo, y trabaje a través de maneras para crear una relación segura y cómoda. Mantenga un diálogo abierto con su hijo y ayúdelo a entender qué comportamiento es apropiado entre él y un adulto de confianza. Asegúrese de que sepan que pueden acudir a usted si algo los hace sentir incómodos.

OldNavySafety.com

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children.
Todos los derechoes reservados.

OLD NAVY

NATIONAL CENTER FOR MISSING & EXPLOITED CHILDREN®