

How to Talk To Your Kids About ...

INTERNET SAFETY & SOCIAL MEDIA

A Conversational Guide for Parents and Caregivers



About this Guide

Children of all ages today have greater access to devices including but not limited to smartphones, tablets, and gaming consoles. Today, 97% of teens say they use the internet daily, compared with 92% of teens in 2014-15 who said the same (*Teens, Social Media and Technology 2022, Pew Research Center*). The landscape of social media is constantly changing with the development of new apps almost daily. With the increase in access and use of technology, also comes an increase in the risk of what children are exposed to.

This guide is an effort to educate parents about the usage of the Internet and Social Media platforms to ensure that children are safe while online. We've compiled various online resources, from reputable sources, that provide practical, digestible advice to help you navigate conversations and establish boundaries, rules, and regulations with your children.

At what age should kids have access to the Internet and/or Social Media Apps?



In a nutshell, this is a rule that should be decided upon the parent, and not all parents will agree on the same age. The importance shouldn't be placed on *when* they should have access, but how they access the Internet and what guidelines are in place to ensure their safety. Keep in mind, children are highly resourceful and curious, they will find ways to get access, so trusted communication is a first between parent and child.



Parenting Children in the Age of Screens

Two-thirds of parents in the U.S. say parenting is harder today than it was 20 years ago, with many citing technologies – like social media or smartphones – as a reason.

Pew Research Center / Apr 14, 2024

What social media apps are kids using right now?

Twitter, TikTok, YouTube, most adults know the typical social media apps out today, but new ones are being developed all the time. When is the last time you, as an adult or parent, asked your friends or coworkers about any new apps or looked around in the app store for what's trending? Guaranteed, your children have, making it difficult for parents to keep up with what is out there.

Common Sense Media, outlines some of the most popular types of apps and websites that children are accessing. The more you know about each, the better you'll be able to communicate with your child about safe choices. Ultimately, if children are using social media apps respectfully, appropriately, and with a little parental guidance, they're mostly fine.



Parenting, Media, and Everything in Between

Get expert advice and tips on parenting in the digital age with our recommended media for kids, movie reviews and ratings, and conversation topics.



PROTECTING YOUR KIDS ONLINE 2.0

CONNECT

Set some ground rules.

Establish clear guidelines like what types of sites kids can visit, apps they can download, and when they can have access to electronics. Consider "blackout" periods that require disconnection.

Research before you buy.

It's important to learn about a device's capabilities before you buy. Will it allow unknown people to communicate with my child? Will this allow children to make unchecked purchases?

Go beyond safeguards.

Installing monitoring software doesn't guarantee your child will be safe online. Time, attention and active conversation are the best tools to protect them.

REPORT!

If your kids are dealing with cyberbullies or potential online enticement, report it to the website, cell phone provider, law enforcement or CyberTipLine.org



520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
www.riverbridgerc.org

We all play a role in preventing child abuse and neglect



1-844-CO-4-KIDS
(1-844-264-5437)

Logo used with permission from CO4Kids.org

LEARN

Know the platforms.

Online enticement happens across all platforms, so be aware of the sites, games and apps your children frequent. Ask them to show you how they use them.

Be proactive.

Teach your kids to spot common tricks used by online offenders. In NCMEC CyberTipLine reports, the most common tactics used to entice a child online were:

- Engaging the child in sexual conversation/roleplay as a grooming method.
- Directly asking the child for sexually explicit images of themselves, or offering to mutually exchange images.
- Developing a rapport with the child through compliments and other supportive behaviors such as "liking" their online posts.
- Sending unprompted sexually explicit images of themselves.
- Pretending to be younger.
- Offering incentives for explicit content.

Spot the Red Flags.

A child who is experiencing online enticement may be:

- Spending increasing time online.
- Getting upset when he or she is not allowed on their device.
- Taking extra steps to conceal what they are doing online.
- Receiving gifts from people you don't know.

ENGAGE

Talk about it!

Your kids might not tell you everything, but ask anyway. Regular conversations about safety can go a long way in increasing trust and communication.

Get involved.

Challenge them to a duel. If you have kids who like to play online games, ask if you can play, too. When you respect their interests, they're more likely to respect your rules.

Don't pull the plug.

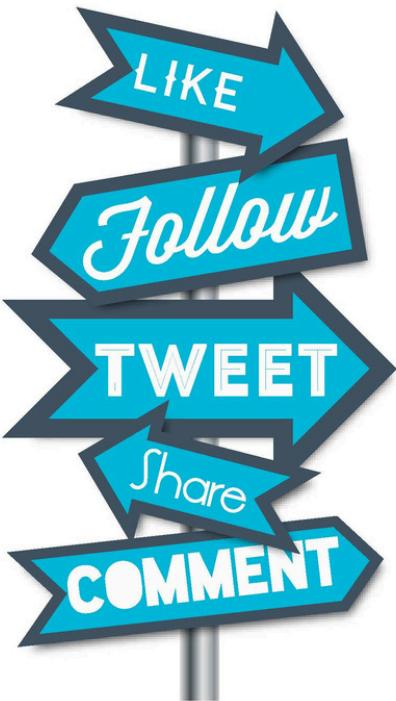
Taking away internet access because they may have made mistakes online doesn't solve the problem. Talk to them about protecting themselves and respecting others online.



NetSmartz®

For more resources, visit MissingKids.org/NetSmartz

Copyright © 2010-2019 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.



SOCIAL MEDIA SAFETY FOR TEENS



Copyright © 2014-2019
National Center for
Missing & Exploited
Children. All rights
reserved.



520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
www.riverbridgerc.org

We all play a role in preventing child abuse and neglect.



1-844-CO-4-KIDS

(1-844-264-5437)

Learn more at
CO4Kids.org

For more resources visit Missingkids.org/NetSmartz/Resources.

THE FOLLOWING CHECKLIST CAN HELP YOU TAKE STEPS TO KEEP YOURSELF SAFER ONLINE.

○ **CHECK YOUR COMMENTS AND IMAGES.**

Have you posted anything inappropriate or illegal, like threats, nudity, alcohol, or drugs?

○ **TALK TO YOUR FRIENDS ABOUT WHAT'S OK TO POST.**

Agree that you won't post embarrassing or hurtful comments or images of each other. Be clear that you'll delete – or if needed, report – any posts that are inappropriate, illegal, threatening, or could get you in trouble.

○ **REVIEW YOUR ACCOUNT SETTINGS.**

Always ask yourself – what is on my profile and who can see it?

○ **KNOW YOUR FRIENDS, CONTACTS, AND FOLLOWERS.**

These are the people who can see, share, and comment on what you post so you want to be sure you can trust them. Block and report anyone who makes harassing, threatening, or inappropriate comments.

○ **KEEP AN EYE ON 3RD PARTY AND CONNECTED APPS.**

Some of these will allow you to log into one app using account information from another. Be careful, as this may allow the company access to your profile information.

○ **DON'T FORGET MOBILE.**

When you use mobile devices like smartphones and tablets to post something or check in, you could also be sharing your location. Check your settings to make sure you're only sharing what you want to.

○ **REPORT.**

You have the right to be safe online. If anyone cyberbullies you, make a report to the website or app. If anyone shares or asks you to share sexual messages or images, make a report to CyberTipline.org.

NetSmartz®



River Bridge Regional Center Inc.

River Bridge Regional Center is a nationally accredited child advocacy center. River Bridge is a calm, neutral facility where law enforcement and child protection work together to investigate child abuse allegations. Mental health therapists, medical providers, and family advocates help children and families heal. The District Attorney's office is supported in holding offenders accountable.

River Bridge also provides outreach and education to the community about child abuse, in hopes of breaking the cycle of abuse.

All clients are referred to River Bridge by Department of Human Services and/or Law Enforcement.

If you suspect abuse or have a concern about a child, please contact your local law enforcement and report to:



1-844-CO-4-KIDS
(1-844-264-5437)

Learn more at
CO4Kids.org



504 & 520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
970-945-5195
email: info@riverbridgerc.org
www.riverbridgerc.org

More RULES 'N TOOLS® FOR PARENTS, EDUCATORS, AND OTHER CARING ADULTS

Copyright 2009 Enough Is Enough www.enough.org www.internetsafety101.org Rules 'N Tools® Booklet | 11

Implement both safety rules and software tools to protect children online. Focus on the positives of Internet use while teaching children about the dangers and how to make wise choices online.

RULES

- Establish an ongoing dialogue and keep lines of communication open.
- Supervise use of all Internet-enabled devices.
- Know your child's online activities and friends.
- Regularly check the online communities your children use, such as social networking and gaming sites, to see what information they are posting.
- Supervise the photos and videos your kids post and send online.
- Discourage the use of webcams and mobile video devices.
- Teach your children how to protect personal information posted online and to follow the same rules with respect to the personal information of others.
- Be sure your children use privacy settings.
- Instruct your children to avoid meeting face-to-face with someone they only know online or through their mobile device.
- Teach your children how to respond to cyberbullies.
- Establish an agreement with your children about Internet use at home and outside of the home.



TOOLS

- Set age-appropriate filters.
- Consider using monitoring software, especially if you sense your child is at risk.
- Periodically check your child's online activity by viewing your browser's history.
- Set time limits and consider using time-limiting software.
- Disallow access to chat rooms and only allow live audio chat with extreme caution.
- Limit your child's instant messaging (IM) contacts to a parent-approved buddy list.
- Use safe search engines.
- Set up the family's cyber-security protections.
- Utilize parental controls on your child's mobile phone and other mobile devices.



REPORT ANY CONTENT OR
ACTIVITY THAT YOU SUSPECT AS
ILLEGAL OR CRIMINAL TO LOCAL
LAW ENFORCEMENT AND TO
THE NATIONAL CENTER FOR
MISSING & EXPLOITED CHILDREN
AT WWW.CYBERTIPLINE.COM OR
AT 1-800-843-5678.



Cómo Hablar Con Sus Hijos Sobre... SEGURIDAD EN INTERNET Y REDES SOCIALES

Una guía para padres y cuidadores



Acerca de este guía

Los niños de todas las edades hoy en día tienen un mayor acceso a dispositivos que incluyen, entre otros, teléfonos inteligentes, tabletas y consolas de juegos. Hoy, el 97 % de los adolescentes dice que usa Internet a diario, en comparación con el 92 % de los adolescentes en 2014-15 que dijo lo mismo (Teens, Social Media and Technology 2022, Pew Research Center). El panorama de las redes sociales cambia constantemente con el desarrollo de nuevas aplicaciones casi a diario. Con el aumento en el acceso y uso de la tecnología, también aumenta el riesgo al que están expuestos los niños.

Esta guía es un esfuerzo para educar a los padres sobre el uso de las plataformas de Internet y redes sociales para garantizar que los niños estén seguros mientras están en línea. Hemos compilado varios recursos en línea, de fuentes confiables, que brindan consejos prácticos y digeribles para ayudarlo a navegar conversaciones y establecer límites, reglas y regulaciones con sus hijos.

¿A qué edad deben los niños tener acceso a Internet y/o aplicaciones de redes sociales?



Parenting Children in the Age of Screens

Two-thirds of parents in the U.S. say parenting is harder today than it was 20 years ago, with many citing technologies – like social media or smartphones – as a reason.

Pew Research Center / Apr 14, 2024

En última instancia, esta es una regla que debe ser decidida por los padres, y no todos los padres estarán de acuerdo en la misma edad. No se debe dar importancia a cuándo deben tener acceso, sino a cómo acceden a Internet y qué pautas existen para garantizar su seguridad. Tenga en cuenta que los niños son muy ingeniosos y curiosos, encontrarán formas de obtener acceso, por lo que la comunicación confiable es lo primero entre padres e hijos.



¿Qué aplicaciones de redes sociales están usando los niños en este momento?

Twitter, TikTok, YouTube, la mayoría de los adultos conocen las aplicaciones típicas de redes sociales hoy en día, pero se están desarrollando nuevas todo el tiempo. ¿Cuándo fue la última vez que usted, como adulto o padre, preguntó a sus amigos o compañeros de trabajo sobre nuevas aplicaciones o buscó en la tienda de aplicaciones las tendencias? Garantizado, sus hijos lo han hecho, lo que dificulta que los padres se mantengan al día con lo que hay.

Common Sense Media, describe algunos de los tipos de aplicaciones y sitios web más populares a los que acceden los niños. Cuanto más sepa sobre cada uno, mejor podrá comunicarse con su hijo sobre opciones seguras. En última instancia, si los niños usan las aplicaciones de las redes sociales de manera respetuosa, apropiada y con un poco de orientación de los padres, en general estarán bien.



Parenting, Media, and Everything in Between

Get expert advice and tips on parenting in the digital age with our recommended media for kids, movie reviews and ratings, and conversation topics.



PROTEJA A SUS HIJOS EN LÍNEA 2.0

CONECTARSE

Establezca algunas reglas básicas.

Defina pautas claras sobre qué tipos de sitios los niños pueden visitar, las aplicaciones que pueden descargar y los momentos en que tendrán acceso a los dispositivos electrónicos. Consideré establecer períodos de desconexión.

Averigüe antes de comprar.

Es importante conocer lo que puede hacer un dispositivo antes de comprarlo. ¿Permitirá que personas desconocidas se comuniquen con sus hijos? ¿Permitirá que sus hijos hagan compras sin autorización?

Vaya más allá de las medidas de seguridad.

Instalar un software de vigilancia no garantiza que sus hijos estén seguros en línea. Dedicarles tiempo y atención, y conversar con sus hijos son las mejores herramientas para protegerlos.

¡DENUNCIE!

Si a sus hijos les hacen ciberbullying o encuentra algún otro problema de posible engaño en línea, denúncielo al sitio web, el proveedor de telefonía celular, la policía o a través de CyberTipline.org



520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
www.riverbridgerc.org

APRENDER

Conozca las plataformas.

El engaño en línea se produce en todas las plataformas; por eso, conozca los sitios, los juegos y las aplicaciones que sus hijos frecuentan. Pídale que le muestren cómo los usan.

Actúe de manera proactiva.

Enséñele a sus hijos a detectar los engaños comunes que suelen emplear los agresores en línea. En los reportes CyberTipline del NCMEC, las tácticas más usadas para engañar a un niño fueron las siguientes:

- Hacer que el niño participe de una conversación o juego de roles sexual como método de grooming.
- Pedirle directamente al niño que muestre imágenes sexualmente explícitas de sí mismo u ofrecerle un intercambio mutuo de imágenes.
- Entablar una relación con el niño a través de halagos y otros comportamientos de apoyo, como darle "me gusta" a sus publicaciones en línea.
- Enviarle imágenes sexualmente explícitas no solicitadas.
- Simular ser una persona de menos edad.
- Ofrecerle incentivos por su contenido explícito.

Detecte las alertas rojas.

Si un niño está siendo engañado en línea, puede:

- Pasar cada vez más tiempo en línea.
- Molestarte mucho cuando no le permiten usar su dispositivo.
- Tomar medidas adicionales para ocultar lo que hace en línea.
- Recibir regalos de personas que usted no conoce.

We all play a role in preventing child abuse and neglect.



1-844-CO-4-KIDS
(1-844-264-5437)

Llamada gratuita
CO4Kids.org

CDP COLORADO
Department of Protection



PARTICIPAR

¡Hable sobre el tema!

Es posible que sus hijos no le cuenten todo, pero pregúntele igual. Conversar con regularidad sobre temas de seguridad puede hacer mucho por aumentar la confianza y la comunicación.

Participe.

Rétele a un duelo. Si a sus hijos les gustan los juegos en línea, pídale jugar usted también. Si respeta sus intereses, es más probable que ellos respeten sus reglas.

No corte la conexión.

Quitarles el acceso a Internet porque han cometido errores en línea no resuelve el problema. Hable con ellos sobre cómo protegerse y cómo respetar a los demás en línea.

A program of the



NetSmartz®

Para obtener más recursos, visite esp.MissingKids.org/NetSmartz

Copyright © 2010-2019 National Center for Missing & Exploited Children. Todos los derechos reservados.



SEGURIDAD PARA ADOLESCENTES EN LOS MEDIOS SOCIALES



Un programa del



520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
www.riverbridgerc.org

We all play a role in preventing child abuse and neglect.



1-844-CO-4-KIDS

Llamadas gratuitas
CO4Kids.org

AV COLORADO

NetSmartz®

Para obtener más recursos, visite Missingkids.org/NetSmartz/Resources.

LA SIGUIENTE LISTA DE VERIFICACIÓN PUEDE AYUDARTE A TOMAR MEDIDAS PARA MANTENERTE MÁS SEGURO EN INTERNET.

○ **REVISÁ TUS COMENTARIOS E IMÁGENES.**

¿Has publicado algo inapropiado o ilegal, como amenazas, desnudos, contenido relacionado con alcohol o drogas?

○ **HABLA CON TUS AMIGOS ACERCA DE LO QUE SE PUEDE PUBLICAR.**

Estén de acuerdo en que no se publiquen imágenes ni comentarios vergonzosos o hirientes acerca de cada uno de ustedes. Deja en claro que eliminarás, y en caso de que sea necesario, denunciarás cualquier publicación que sea inapropiada, amenazante, o que pueda meterte en problemas.

○ **REVISÁ LA CONFIGURACIÓN DE TU CUENTA.**

Siempre hazte esta pregunta: ¿qué hay en mi perfil y quién puede verlo?

○ **CONOCE TUS AMIGOS, CONTACTOS Y SEGUIDORES.**

Estas son las personas que pueden ver, compartir y comentar tus publicaciones, así que tienes que estar seguro de que puedes confiar en ellos. Bloquea y denuncia a cualquier persona que haga comentarios inapropiados, hostigadores o amenazantes.

○ **VIGILA LAS APLICACIONES DE TERCEROS Y LAS APPS CONECTADAS**

Algunas de estas aplicaciones brindarán a las compañías acceso a tu información personal. Siempre lee el texto en letra pequeña antes de añadir una aplicación. Algunos de estas le permitirán iniciar sesión en una aplicación utilizando la información de la cuenta de otra. ¡Cuidado!, ya que esto puede permitir que la empresa acceda a su información de perfil.

○ **NO TE OLVIDES MÓVIL.**

Al usar tus dispositivos móviles, como los teléfonos inteligentes y las tabletas, para publicar algo o para consultar tu cuenta, también podrías estar compartiendo tu ubicación. Revisa tu configuración para asegurarte de compartir solo la información que deseas.

○ **DENUNCIA.**

Tienes derecho a estar seguro en línea. Si eres víctima del hostigamiento cibernético, realiza una denuncia en el sitio web o en la aplicación. Si alguien comparte o te pide que le envíes mensajes o imágenes sexuales, realiza una denuncia en CyberTipline.org.



River Bridge Regional Center Inc.

River Bridge Regional Center es un centro de defensa de niños acreditado a nivel nacional. River Bridge es una instalación tranquila y neutral donde la policía y la protección de niños trabajan juntas para investigar las acusaciones de abuso infantil. Los terapeutas de salud mental, los médicos profesionales y los defensores de la familia ayudan a los niños y las familias a sanar. La oficina del Distrito Fiscal recibe apoyo para que los delincuentes sean responsables.

En River Bridge también damos educación a la comunidad sobre el abuso de niños, con la esperanza de romper el ciclo de abuso.

Todos los clientes son referidos a River Bridge por el Departamento de Servicios Humanos y/o Aplicación de la Ley.

Si sospecha abuso o tiene alguna inquietud acerca de un niño, comuníquese con



1-844-CO-4-KIDS
(1-844-264-5437)

Learn more at
CO4Kids.org



504 & 520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
970-945-5195
email: info@riverbridgerc.org
www.riverbridgerc.org

MÁS REGLAS Y HERRAMIENTAS® PARA PADRES, EDUCADORES Y OTROS ADULTOS ATENTOS

Copyright 2009 Enough Is Enough www.enough.org www.internetsafety101.org Rules 'N Tools® Booklet | 11

Implemente reglas de seguridad y herramientas de software para proteger a los niños en línea. Concéntrese en los aspectos positivos del uso de Internet mientras enseña a los niños sobre los peligros y cómo tomar decisiones inteligentes en línea.

NORMAS

- Establecer un diálogo continuo y mantener líneas de comunicación abierto.
- Supervisar el uso de todos los dispositivos habilitados para Internet.
- Conozca las actividades en línea y los amigos de su hijo.
- Revise regularmente las comunidades en línea que usan sus hijos, como las redes sociales y los sitios de juegos, para ver qué información están publicando.
- Supervise las fotos y videos que sus hijos publican y envían en línea.
- Desaliente el uso de cámaras web y dispositivos móviles de video.
- Enseñe a sus hijos cómo proteger la información personal publicada en línea y seguir las mismas reglas con respecto a la información personal de los demás.
- Asegúrese de que sus hijos utilicen la configuración de privacidad.
- Indique a sus hijos que eviten reunirse cara a cara con alguien que solo conocen en línea o a través de su dispositivo móvil.
- Enseñe a sus hijos cómo responder a los acosadores ciberneticos.
- Establece un acuerdo con tus hijos sobre el uso de Internet en casa y fuera de casa.



CONJUNTO DE HERRAMIENTAS



- Establezca filtros apropiados para la edad.
- Considere usar un software de monitoreo, especialmente si siente su hijo está en riesgo.
- Verifique periódicamente la actividad en línea de su hijo al ver el historial de su navegador.
- Establezca límites de tiempo y considere usar un software de limitación de tiempo.
- No permita el acceso a las salas de chat y solo permita el chat de audio en vivo con extrema precaución.
- Limite los contactos de mensajería instantánea (IM) de su hijo a una lista de amigos aprobada por los padres.
- Utilice motores de búsqueda seguros.
- Configure las protecciones de ciberseguridad de la familia.
- Utilice controles parentales en el teléfono móvil de su hijo y otros dispositivos móviles.

**REPORTE CUALQUIER CONTENIDO
O ACTIVIDAD QUE USTED
SOSPECHE COMO ILEGAL O
CRIMINAL A LA POLICÍA LOCAL Y A
EL CENTRO NACIONAL PARA NIÑOS
DESAPARECIDOS Y EXPLOTADOS
EN WWW.CYBERTIPLINE.COM O AL
1-800-843-5678.**

