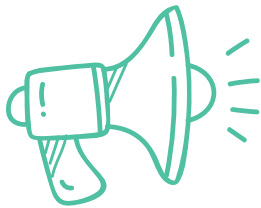


Five Super Simple Safety Tips



Keeping our kids safe both online and offline is important to all families, but it can sometimes feel overwhelming. Here are five simple things you can do to help keep your kids safe.

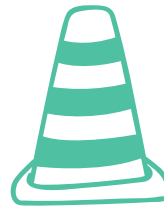


1. Review Online Safety Basics

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. You can find tools to address online safety for all ages at [NCMEC.org/NetSmartz](https://www.ncmec.org/NetSmartz).

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.



2. Routines and boundaries are important to children's mental health.

Routines and boundaries are important to children's mental health, especially as we head into the summer when they may have more free time and changes in their schedule.

Consider implementing things like:

- "Daily Do-First Lists"**
Tasks like schoolwork or chores that must be complete before checking 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.

[NCMEC.org/OldNavySafety](https://www.ncmec.org/OldNavySafety)







3. Find Safe Places

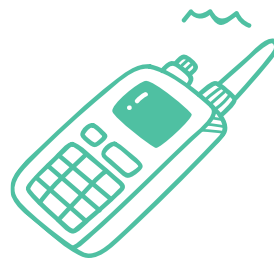
If kids are involved in sports or other activities and programs, parents should feel empowered to question their codes of conduct and policies to make sure their children are protected in their care. For ideas about what questions to ask, visit [SafetoCompete.org](https://www.safetocompete.org).



4. Stay Review Offline Safety Principles

Especially if children travel alone to or from school or other activities, it's important to remind them of four basic safety principles:

-  **Check first** with a trusted adult before going anywhere.
-  **Take a friend**: it's safer to travel in groups.
-  **Tell people 'No'**: it's okay to stand up for yourself, refuse an offer or let someone know their behavior is making you feel uncomfortable or unsafe.
-  **Tell a trusted adult** if anyone or anything makes you feel scared, uncomfortable or unsafe.



5. Stay Engaged

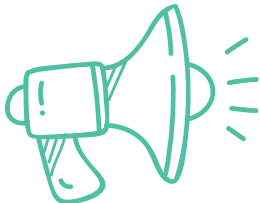
Safety conversations should be part of your regular check-ins with your children. "How was your day?" can easily be followed with "Anything interesting online?" No matter what kids decide to share, try to take interest in what they are saying and listen intently without judging "kids these days." When 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 experience that you suspect is child sexual exploitation, you can make a report to [CyberTipline.org](https://www.cyberTipline.org).



Cinco consejos de seguridad súper simples



Mantener a nuestros hijos seguros tanto en línea como en el mundo real es importante para todas las familias, pero a veces puede sentirse abrumador. ¡Aquí hay cinco cosas simples que puedes hacer para ayudar a mantener a sus hijos más seguros este verano y durante todo el año!



1. 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. Para los niños mayores y los adolescentes, hablar sobre lo que hacen en línea y asegurarse de que sepan qué hacer si algo los incomoda son buenos primeros pasos. Puede encontrar herramientas para abordar la seguridad en línea para todas las edades en [NCMEC.org/NetSmartz](https://www.ncmec.org/NetSmartz).

Haga preguntas como:

- ¿Realmente conoces y confías en todos tus amigos/seguidores?
- ¿Qué tipo de información NO debes compartir en línea? ¿Por qué?
- ¿Qué harías si recibieras un mensaje/solicitud inapropiada en línea?
- Ayúdalos a tener un balance entre las actividades en línea y fuera de línea



2. Ayúdelos a equilibrar el tiempo en línea y fuera de línea

Las rutinas y los límites son importantes para la salud mental de los niños, especialmente durante el verano cuando tienen más tiempo libre y cambios en su horario.

Considere implementar cosas como:

- “**Listas diarias de cosas que hacer primero**” : Tareas escolares o tareas que deben ser completas antes de revisar las redes sociales o juegos.
- “**Zonas sin teléfonos**” : No hay teléfonos en la mesa ni en el baño.
- “**Compensaciones**” : Por tanto tiempo que se pasa en línea, una proporción de tiempo se va a pasar haciendo actividades que no son electrónicas cada día.

[NCMEC.org/OldNavySafety](https://www.ncmec.org/OldNavySafety)







3. Encuentra lugares seguros

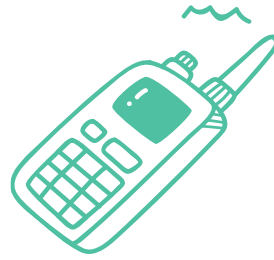
Si los niños participan en deportes u otras actividades y programas, los padres deben abogar por la seguridad de sus hijos preguntando sobre el código de conducta para asegurarse de que sus niños estén protegidos bajo de su cuidado. Para obtener ideas sobre lo que podrías preguntar, visite [SafetoCompete.org](https://www.SafetoCompete.org).



4. Revise los principios de seguridad fuera de línea

Especialmente si los niños viajan solos a o desde la escuela u otras actividades, es importante recordarles cuatro principios básicos de seguridad:

-  **Consulte primero** con un adulto de confianza antes de ir a cualquier parte.
-  **Llévate a un amigo:** es más seguro viajar en grupo.
-  **Dígale a la gente "No":** está bien defenderse, rechazar una oferta o dejar que alguien sepa que su comportamiento lo hace sentir incómodo o inseguro.
-  **Dile a un adulto de confianza** si alguien o algo te hace sentir asustado, incómodo o inseguro.



5. Revise los principios de seguridad fuera de línea

Las conversaciones de seguridad en línea deben ser parte de sus chequeos regulares con sus hijos. "¿Cómo estuvo tu día?" se puede seguir fácilmente con "¿Algo interesante en línea?". No importa lo que los niños decidan compartir, trate de 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 está dispuesto a escucharlos, es más probable que se acerquen a usted si se sienten preocupados. Si su hijo comparte una experiencia que sospecha que es explotación sexual infantil, puede hacer un informe a [CyberTipline.org](https://www.CyberTipline.org).

