

Cinco consejos para regular en casa el uso de las redes sociales en Internet:

1. Hazte tu una cuenta. Lo primero es probarlo y saber como realmente funciona. Eso si, evita meterte en las redes de tus amigos.
 2. Pon el ordenador en el salón de la casa evitando el aislar el uso de internet en el cuarto de los hijos. Lo mejor es que el ordenador esté en un sitio de paso y no en un sitio donde los hijos se aislen. El usar el ordenador ha de ser algo [público](#).
 3. Pídeles el usuario y password a tus hijos de tal forma que puedas entrar en cualquier momento. Déjales claro que la cuenta de Facebook o Tuenti es como su cuarto. Tu puedes entrar en cualquier momento. No vas a buscar nada, pero si pasa algo, es necesario poder entrar.
 4. Poner horario de uso de internet. Igual que la tele ha de tener sus horas, internet lo mismo. Pon un horario de acceso procurando que coincida con tú presencia en casa.
 5. No dar nunca datos personales. Esto es complicado de distinguir para un niño niña joven con lo que mejor es hacer reglas sencillas.
- No pongas tú edad ni foto.
 - No pongas donde estudias ni donde haces actividades físicas.
 - No poner la foto real. Mejor poner un dibujo o cualquier otra foto (paisaje, un coche, músico, logotipo).
 - Nunca des tú dirección ni teléfono.
 - Haciendo las reglas más sencillas los niños lo entienden mejor y ponerlos por escrito en una hoja que colgaremos junto al ordenador.