

Mantén la calma.

Evita mostrar enfado o pánico, respira profundamente y escucha antes de actuar. Recuerda que tu hijo o hija necesita seguridad, no juicio.

Escucha activamente.

Permite que cuente lo ocurrido sin interrupciones; usa frases del estilo “entiendo que te sientas así” y pregunta cómo se sintió y no solo qué pasó.

Nombra y normaliza las emociones.

Pon palabras a sus emociones. Explica que es normal sentirse así ante situaciones digitales difíciles y refuerza que pedir ayuda es un acto de valentía.

Gestión emocional familiar de riesgos digitales

Habilidades, actitudes y estrategias que las familias utilizan para reconocer, comprender y regular las emociones propias y de menores cuando se enfrentan a situaciones problemáticas en entornos digitales, como ciberacoso, grooming, pérdida de privacidad, etc. y convirtiéndolas en oportunidades de aprendizaje, protección y confianza mutua.

Cuidar las emociones frente a lo digital fortalece el bienestar y la tranquilidad familiar.

Evita culpabilizar o minimizar.

No digas “te lo dije” o “¿por qué hiciste eso?”. Evita frases que resten importancia como: “no es para tanto” y centra el mensaje en soluciones, no en errores.

Busca soluciones conjuntas.

Pregunta: “¿Qué crees que podríamos hacer ahora?”. Explora opciones: bloquear, denunciar, guardar pruebas. Decide en conjunto los siguientes pasos.

Establece límites digitales desde la calma.

Revisad conjuntamente tiempos de uso, privacidad y normas. Explica el porqué de cada límite. Ajusta las reglas según la edad y madurez.