

#DICASDA**PSI**

Dicas Para Pais e Educadores

Parentalidade Digital

À medida que as crianças e adolescentes utilizam com eficiência a Internet, a tecnologia e as redes sociais, pais e educadores passam a enfrentar novos desafios. Na **#dicasdaPSI** deste mês deixamos algumas recomendações de orientação parental para uma navegação segura.

Dicas de Parentalidade Digital para **Crianças até 8 anos**

Esteja ao lado dos seus filhos quando eles estiverem online, para saber o que estão a ver e conversar com eles sobre isso.



Mantenha o computador atualizado com os softwares de firewall, antivírus e antispysware mais recentes.

Se optar por controlos e filtros parentais, aproveite ao máximo as funcionalidades disponíveis.



Garanta que as definições de privacidade estão no nível máximo em todos os dispositivos utilizados pelos seus filhos.

| Referências |

Parentalidade na Era Digital: Orientação parental para a proteção online "de crianças contra a exploração sexual e o abuso sexual", OPP

Para mais informações, contacte:
spo_alice.santos@santossimões.edu.pt



#DICASDA**PSI**

Dicas Para Pais e Educadores

Parentalidade Digital

As crianças dos **9 aos 12 anos** aventuram-se online, e por isso a orientação parental nestas idades é muito importante. Se promoverem um diálogo contínuo com os filhos, os pais ficam em vantagem e garantem que eles utilizam a Internet e a tecnologia de um modo seguro e responsável.

Dicas de Parentalidade Digital para **Crianças dos 9 aos 12 anos**

Não proíba os seus filhos de aceder à Internet, porque irão fazê-lo de qualquer forma e sem o seu conhecimento, o que pode envolver mais riscos.



Fale com os seus filhos sobre o que fazem na Internet, que sites visitam, com quem falam e em que momentos se ligam.

Ensine-os a salvaguardar a sua privacidade online e a nunca partilhar informações pessoais identificáveis.

Ensine-os a bloquear e denunciar pessoas.



Estabeleça laços de confiança, para que os seus filhos venham ter consigo e peçam ajuda se acontecer alguma coisa.

| Referências |

Parentalidade na Era Digital: Orientação parental para a proteção online "de crianças contra a exploração sexual e o abuso sexual", OPP

Para mais informações, contacte:
spo_alice.santos@santossimões.edu.pt



#DICASDA**PSI**

Dicas Para Pais e Educadores

Parentalidade Digital

Os adolescentes dos **13 aos 17 anos** podem correr outros riscos, porque utilizam mais a Internet. Uma vez mais, a orientação e apoio parentais podem ser muito eficazes na proteção dos adolescentes online.

Dicas de Parentalidade Digital para Adolescentes dos 13 aos 17 anos

Encoraje o seu filho adolescente a falar consigo sobre quaisquer problemas que tenha, tanto online como offline.



Faça um acordo familiar sobre a utilização de tecnologias com o seu filho adolescente, para encorajar uma utilização adequada e equilibrada.

Preste atenção ao modo como o seu filho adolescente interage com a tecnologia: fica mais agitado, irritável, zangado ou reservado? Esteja preparado para intervir e dar apoio. Se notar alguma mudança de comportamento, fale com ele e, se for necessário, procure o apoio de outros pais, da escola ou de profissionais de saúde.



| Referências |

Parentalidade na Era Digital: Orientação parental para a proteção online "de crianças contra a exploração sexual e o abuso sexual", OPP

Para mais informações, contacte:
spo_alice.santos@santossimões.edu.pt

