

ONLINE SAFETY CHECKLIST FOR PARENTS



Reinforce safe, smart online habits. Learning.com is here to support families with tools and resources that help kids become responsible digital citizens.

Set Up Digital Boundaries

- ☐ Create daily screen time limits and schedule screen-free times.
- ☐ Set up parental controls on devices, apps, and home Wi-Fi.
- ☐ Review and adjust privacy settings on all apps, games, and websites.

Stay Cyber-Safe & Secure

- ☐ Use strong, unique passwords (and never reuse them across accounts).
- ☐ Watch out for phishing: Teach your child to be cautious with suspicious messages and links.
- ☐ Keep devices updated with the latest software and antivirus protection.

Teach Online Safety Basics

- ☐ Protect personal information: Never share full names, addresses, schools, or phone numbers online.
- ☐ Stranger danger online: Don't accept friend requests or communicate with people they don't know.
- ☐ Think before you post: Remind your child that once something is posted, it can be shared widely.

Encourage Healthy Tech Habits

- ☐ Balance tech time with offline activities like outdoor play, reading, and family fun.
- ☐ Practice digital mindfulness: Discuss how online time can impact mood and sleep.
- ☐ Keep communication open: Make sure your child knows they can talk to you about anything that feels wrong online.

ONLINE SAFETY CHECKLIST FOR PARENTS

Explore Educational Tech

- ☐ Do a digital scavenger hunt: Use tech-based challenges to build skills.
- ☐ Teach digital literacy: Help your child learn to check sources and spot fake news.

Reinforce Core Online Safety Messages (SMART Principles)

- ☐ **Safety First:** Think before clicking unknown links or opening messages from strangers.
- ☐ **Meet and Mingle Carefully:** Never agree to meet someone from online without parent approval.
- ☐ **Assess, Don't Accept:** Verify information instead of accepting everything as fact.
- ☐ **Reliable Sources:** Encourage critical thinking when browsing online.
Tell Someone: If something feels wrong, talk to a trusted adult immediately.
- ☐ **Be Kind Online:** Remind your child to treat others with kindness and respect online.

Bonus Tip:

Create a Family Tech Agreement

- ☐ Work together to set family expectations for device use, screen time, and online behavior.
- ☐ Plan weekly check-ins to review:
 - Online safety reminders (personal info, cyberbullying, online interactions)
 - Apps, games, and websites being used
 - Privacy setting updates

Weekly Reflection

QUESTIONS:

- 1 How was screen time balanced with offline activities?
- 2 What online activities made you feel good?
- 3 Which made you feel uncomfortable?
- 4 Is there anything you want to discuss with a parent or trusted adult?

Lista de Seguridad en Línea para Padres



Reforzar hábitos en línea seguros e inteligentes. Learning.com está aquí para apoyar a las familias con herramientas y recursos que ayuden a los niños a convertirse en ciudadanos digitales responsables.

Establecer Límites Digitales

- ☐ Crea límites de tiempo de pantalla diarios y programe tiempos sin pantalla.
- ☐ Configure controles parentales en dispositivos, aplicaciones y Wi-Fi doméstico.
- ☐ Revise y ajuste la configuración de privacidad en todas las aplicaciones, juegos y sitios web.

Mantenerse ciberseguro y protegido

- ☐ Utilice contraseñas seguras y únicas (y nunca las reutilice entre cuentas).
- ☐ Tenga cuidado con el fraude en línea: enséñele a su hijo a tener cuidado con los mensajes y enlaces sospechosos.
- ☐ Mantenga los dispositivos actualizados con el software y la protección antivirus más recientes.

Enseñar Conceptos Básicos de Seguridad en Línea

- ☐ Proteja la información personal: nunca comparta nombres completos, direcciones, escuelas o números de teléfono en línea.
- ☐ Peligro de personas extrañas en línea: no acepte solicitudes de amistad ni se comunique con personas que no conoce.
- ☐ Piense antes de publicar: recuérdale a su hijo que una vez que se publica algo, se puede compartir ampliamente.

Fomentar Hábitos Tecnológicos Saludables

- ☐ Equilibre el tiempo tecnológico con actividades fuera de línea como juegos al aire libre, lectura y diversión familiar.
- ☐ Practique la consciencia digital: analice cómo el tiempo en línea puede afectar el estado de ánimo y el sueño.
- ☐ Mantenga la comunicación abierta: asegúrese de que su hijo sepa que puede hablar con usted sobre cualquier cosa que le parezca mal en línea.

Lista de Seguridad en Línea para Padres

Explora la tecnología educativa

- ☐ Realicen una búsqueda del tesoro digital: utilicen desafíos tecnológicos para desarrollar habilidades.
- ☐ Enseñen alfabetización digital: ayuden a su hijo a aprender a verificar las fuentes y a identificar las noticias falsas.

Reforzar los mensajes fundamentales de seguridad en línea

- ☐ La seguridad es lo primero: Piensa antes de hacer clic en enlaces desconocidos o de abrir mensajes de extraños.
- ☐ Conoce y socializa con precaución: Nunca acuerdes reunirse con alguien que conociste en línea sin la aprobación de tus padres.
- ☐ Evalúa, no aceptes sin más: Verifica la información en lugar de aceptar todo como un hecho.
- ☐ Fuentes confiables: Fomenta el pensamiento crítico al navegar por internet. Cuéntaselo a alguien: Si algo te parece extraño, habla inmediatamente con un adulto de confianza.
- ☐ Sé amable en línea: Recuérdale a tu hijo que trate a los demás con amabilidad y respeto en internet.

Consejo adicional:

Crea un acuerdo familiar sobre el uso de la tecnología

- ☐ Trabajen juntos para establecer las expectativas familiares sobre el uso de dispositivos, el tiempo frente a las pantallas y el comportamiento en línea.
- ☐ Revisiones semanales para evaluar el plan:
 - Recordatorios sobre seguridad en línea (información personal, ciberacoso, interacciones en línea)
 - Aplicaciones, juegos y sitios web que se están utilizando
 - Actualizaciones de la configuración de privacidad

PREGUNTAS de Reflexión semanal:

- 1 ¿Cómo se equilibró el tiempo frente a la pantalla con las actividades fuera de línea?
- 2 ¿Qué actividades en línea te hicieron sentir bien?
- 3 ¿Cuáles te hicieron sentir incómodo/a?
- 4 ¿Hay algo que quieras comentar con tus padres o con un adulto de confianza?