



DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL

DECIDE MEJOR

John Walsh, activista a favor de los niños. ¡Toma el control! Vocero, Conductor de America's Most Wanted (FOX)



Hoy en día, ni siquiera tenemos que salir del hogar para acceder a un mundo de entretenimiento e información. Ahora más que nunca, los padres tenemos la responsabilidad de seleccionar el contenido, bueno y malo, que está disponible para nuestros hijos en la TV, Internet y el teléfono.

Un estudio reciente indica que el 70 por ciento de los padres desean ayuda para identificar el buen contenido de los medios y bloquear el contenido indeseable. Por ese motivo, me uní a Cox Communications en su nuevo programa "¡Toma el control!", **Decide mejor en tu hogar con Cox Digital**. Este programa tiene la intención de ayudarte a crear límites seguros con respecto a lo que tus hijos ven y escuchan en los medios de comunicación.

Gracias por ayudarme con esta iniciativa para mantener a nuestros hijos seguros, y felicitaciones por tomar el control de los medios en tu hogar.

www.cox.com/takecharge

10 SUGERENCIAS PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN FAMILIAR

¿Deseas mejorar la comunicación con tus hijos? Con estas diez sugerencias, podrás comenzar de inmediato.

- 1. Escucha.**
Escucha lo que tu hijo te dice y trata de comprender lo que sucede dentro de su ser. No hagas suposiciones.
- 2. No los interrogues.**
Haz preguntas abiertas, pero evita hacer demasiadas. Comienza una conversación con frases como: "¿Cómo te va?" o "¿Cómo andan las cosas?", y luego permanece en silencio. La mayoría de los niños te dirán lo que quieres saber si no se sienten abrumados.
- 3. Sé honesto.**
Practica la honestidad y el respeto. Si tu hijo te pregunta algo y tú desconoces la respuesta, sé honesto. Dile que no lo sabes y que lo averiguarás. Por el contrario, si haces algo incorrecto o cometes un error, muéstrate dispuesto a disculparte y admitirlo.
- 4. Mantén la calma.**
Evita gritar, proferir amenazas o usar epítetos para describir a tu hijo o sus amigos.
- 5. Evita sermonear a tus hijos.**
No sermonees a tu hijo ni repitas lo mismo constantemente; esas tácticas en general hacen que los niños pretendan no escucharte.
- 6. Presta atención**
Cuando tu hijo adolescente te habla, escúchalo con interés. Deja de hacer lo que estás haciendo en ese momento y míralo a los ojos.
- 7. Sé amable.**
Evita las luchas de poder. Aunque podrías tener el poder, lo perderás finalmente cuando quebrantes el espíritu de tu hijo.
- 8. No prejuzgues.**
Expresa tus opiniones sin prejuzgar a tus hijos. Recuerda ser breve para que tus comentarios no se conviertan en un sermón.
- 9. Usa una reafirmación positiva.**
No te concentres en los errores de tu hijo, sino en sus logros para demostrar que lo apoyas y para ayudar a formar su autoestima.
- 10. Sal a caminar**
Genera situaciones que te permitan comunicarte con tus hijos. Ya sea ir a dar una vuelta en auto sin encender la radio, hacer trámites juntos o salir a caminar después de cenar, este tiempo personal fortalecerá su relación.



DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL



DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL



www.cox.com/takecharge



www.cox.com/takecharge

¡TOMA EL CONTROL DE LA TV!



Desde el Discovery Channel hasta el Disney Channel, tus hijos pueden aprender mucho con una programación educativa de calidad por cable. Solo necesitan un poco de orientación para encontrar una programación apropiada para su edad y beneficiosa para su desarrollo. Habla con tus hijos sobre los tipos de programas de TV que quieres que vean y porqué hay otros que deben evitar. Visita nuestro sitio web www.cox.com/takecharge para averiguar más sobre las alternativas de programación positivas por cable para los niños. Luego usa las herramientas tecnológicas a tu alcance para tomar el control. La mayoría de las cajas de cable poseen controles parentales incorporados que te permiten controlar lo que tus hijos miran, aun cuando no estás presente. Puedes bloquear canales específicos y, con una caja digital, hasta aquellos programas de TV de acuerdo con su clasificación.

Para aprender cómo, sigue las instrucciones que correspondan al sistema en tu casa.

Servicio análogo

La mayoría de las cajas análogas permiten bloquear canales de la siguiente manera:

1. Usando tu control remoto o teclado numérico del decodificador de señal digital, crea un número de identificación personal (NIP).
2. Repite el procedimiento de control para cada combinación de TV/decodificador de señal digital en tu casa.

Los niños no podrán ver el/los canal/es bloqueado/s ni cambiar los parámetros de control sin ingresar el NIP.

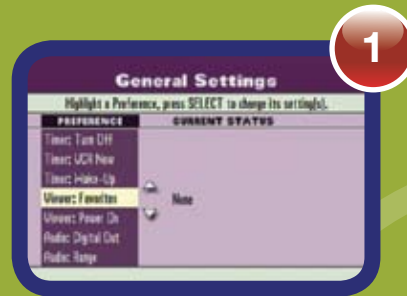
Uso de V-Chips

Otro recurso parental de utilidad es el V-chip, el cual está disponible en los televisores recién fabricados con pantallas de 13" o más grandes. El V-chip, junto con el sistema de clasificación de programas televisivos, bloquea aquellos que se encuentran dentro de un nivel de clasificación especificado. Los parámetros están protegidos por contraseña y se pueden cambiar en cualquier momento. Sigue las instrucciones en tu manual de la TV o visita el sitio web www.tvguidelines.org para obtener más información.

Opciones adicionales

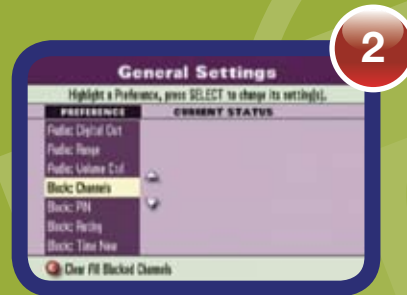
El servicio de cable digital te brinda el máximo control y flexibilidad posible para tomar el control de tu TV. Sin embargo, si no tienes un decodificador de señal digital, entonces Cox puede bloquear canales instalando un filtro electrónico que "atrapa" un canal en particular. Este filtro se instala físicamente en el equipo de cable afuera de tu casa y bloquea por completo el canal específico hasta que se retira el aparato. Comunícate con el servicio de atención al cliente de Cox para obtener información.

DECODIFICADOR DE SEÑAL DIGITAL DE SCIENTIFIC-ATLANTA



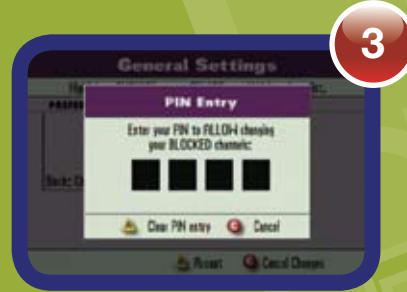
1

Oprime el botón **Settings** en tu control remoto dos veces y podrás ver el menú **General Parameters**.



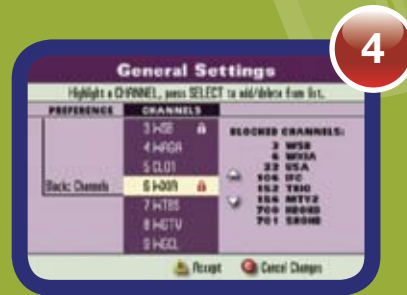
2

Usa las teclas **Up** y **Down** en tu control remoto para marcar una de las siguientes opciones: **Block Channels**, **Ratings** o **Timer**.



3

Cuando hayas elegido el área que deseas controlar, oprime **OK/Select**. Cuando hayas escogido la opción que deseas controlar, tendrás que ingresar un número de cuatro dígitos que utilizarás como tu **NIP** de control parental.



4

Selecciona el canal que deseas bloquear y oprime **Select**. Podrás ver los canales bloqueados en el lado derecho de la pantalla.

¡TOMA EL CONTROL DE INTERNET!



Acéptalo: los chicos saben mucho acerca de Internet y, a menudo, saben más que sus padres. Aunque los niños solo tienen que hacer un clic para acceder a un sitio web con un contenido de gran calidad, también pueden visitar otros que tu preferirías que ellos evitaran. En una encuesta reciente, el 40% de los padres mencionaron que su preocupación principal es el contenido inapropiado de Internet. Sin embargo, no tienes que guardar la computadora bajo llave en el sótano ni estar por detrás de tus hijos como un soldado para asegurarte de que naveguen por Internet de modo responsable.

Una investigación reveló que los chicos cuyos padres hablan con ellos sobre cómo navegar por Internet de modo seguro se preocupan más por el riesgo de compartir información personal en línea que aquellos cuyos padres no se dedican tanto.

Para obtener más información sobre cómo puedes tomar el control de Internet en tu casa, visita el sitio web: [visit www.cox.com/takecharge](http://www.cox.com/takecharge).

¡TOMA EL CONTROL DEL TELÉFONO!



Con tantas noticias sobre el contenido inapropiado de la televisión e Internet, a veces damos por sentado la seguridad del teléfono; sin embargo, se debe educar a los niños sobre el uso responsable del teléfono también. Puedes leer sobre los cinco pasos para garantizar un uso responsable del teléfono en tu casa, visitando el sitio web www.cox.com/takecharge.

[visit www.cox.com/takecharge](http://www.cox.com/takecharge).





DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL

DECIDE MEJOR

John Walsh, activista a favor de los niños. ¡Toma el control! Vocero, Conductor de America's Most Wanted (FOX)



Hoy en día, ni siquiera tenemos que salir del hogar para acceder a un mundo de entretenimiento e información. Ahora más que nunca, los padres tenemos la responsabilidad de seleccionar el contenido, bueno y malo, que está disponible para nuestros hijos en la TV, Internet y el teléfono.

Un estudio reciente indica que el 70 por ciento de los padres desean ayuda para identificar el buen contenido de los medios y bloquear el contenido indeseable. Por ese motivo, me uní a Cox Communications en su nuevo programa "¡Toma el control!", **Decide mejor en tu hogar con Cox Digital**. Este programa tiene la intención de ayudarte a crear límites seguros con respecto a lo que tus hijos ven y escuchan en los medios de comunicación.

Gracias por ayudarme con esta iniciativa para mantener a nuestros hijos seguros, y felicitaciones por tomar el control de los medios en tu hogar.

www.cox.com/takecharge

10 SUGERENCIAS PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN FAMILIAR

¿Deseas mejorar la comunicación con tus hijos? Con estas diez sugerencias, podrás comenzar de inmediato.

- 1. Escucha.**
Escucha lo que tu hijo te dice y trata de comprender lo que sucede dentro de su ser. No hagas suposiciones.
- 2. No los interrogues.**
Haz preguntas abiertas, pero evita hacer demasiadas. Comienza una conversación con frases como: "¿Cómo te va?" o "¿Cómo andan las cosas?", y luego permanece en silencio. La mayoría de los niños te dirán lo que quieres saber si no se sienten abrumados.
- 3. Sé honesto.**
Practica la honestidad y el respeto. Si tu hijo te pregunta algo y tú desconoces la respuesta, sé honesto. Dile que no lo sabes y que lo averiguarás. Por el contrario, si haces algo incorrecto o cometes un error, muéstrate dispuesto a disculparte y admitirlo.
- 4. Mantén la calma.**
Evita gritar, proferir amenazas o usar epítetos para describir a tu hijo o sus amigos.
- 5. Evita sermonear a tus hijos.**
No sermonees a tu hijo ni repitas lo mismo constantemente; esas tácticas en general hacen que los niños pretendan no escucharte.
- 6. Presta atención**
Cuando tu hijo adolescente te habla, escúchalo con interés. Deja de hacer lo que estás haciendo en ese momento y míralo a los ojos.
- 7. Sé amable.**
Evita las luchas de poder. Aunque podrías tener el poder, lo perderás finalmente cuando quebrantes el espíritu de tu hijo.
- 8. No prejuzgues.**
Expresa tus opiniones sin prejuizar a tus hijos. Recuerda ser breve para que tus comentarios no se conviertan en un sermón.
- 9. Usa una reafirmación positiva.**
No te concentres en los errores de tu hijo, sino en sus logros para demostrar que lo apoyas y para ayudar a formar su autoestima.
- 10. Sal a caminar**
Genera situaciones que te permitan comunicarte con tus hijos. Ya sea ir a dar una vuelta en auto sin encender la radio, hacer trámites juntos o salir a caminar después de cenar, este tiempo personal fortalecerá su relación.



DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL



DECIDE MEJOR EN TU HOGAR CON COX DIGITAL



www.cox.com/takecharge



www.cox.com/takecharge

¡TOMA EL CONTROL DE LA TV!



Desde el Discovery Channel hasta el Disney Channel, tus hijos pueden aprender mucho con una programación educativa de calidad por cable. Solo necesitan un poco de orientación para encontrar una programación apropiada para su edad y beneficiosa para su desarrollo. Habla con tus hijos sobre los tipos de programas de TV que quieres que vean y porque hay otros que deben evitar. Visita nuestro sitio web www.cox.com/takecharge para averiguar más sobre las alternativas de programación positivas por cable para los niños. Luego usa las herramientas tecnológicas a tu alcance para tomar el control. La mayoría de las cajas de cable poseen controles parentales incorporados que te permiten controlar lo que tus hijos miran, aun cuando no estás presente. Puedes bloquear canales específicos y, con una caja digital, hasta aquellos programas de TV de acuerdo con su clasificación.

Para aprender cómo, sigue las instrucciones que correspondan al sistema en tu casa.

Servicio análogo

La mayoría de las cajas análogas permiten bloquear canales de la siguiente manera:

1. Usando tu control remoto o teclado numérico del decodificador de señal digital, crea un número de identificación personal (NIP).
2. Repite el procedimiento de control para cada combinación de TV/decodificador de señal digital en tu casa.

Los niños no podrán ver el/los canal/es bloqueado/s ni cambiar los parámetros de control sin ingresar el NIP.

Uso de V-Chips

Otro recurso parental de utilidad es el V-chip, el cual está disponible en los televisores recién fabricados con pantallas de 13" o más grandes. El V-chip, junto con el sistema de clasificación de programas televisivos, bloquea aquellos que se encuentran dentro de un nivel de clasificación especificado. Los parámetros están protegidos por contraseña y se pueden cambiar en cualquier momento. Sigue las instrucciones en tu manual de la TV o visita el sitio web www.tvguidelines.org para obtener más información.

Opciones adicionales

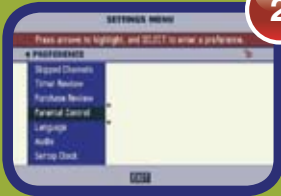
El servicio de cable digital te brinda el máximo control y flexibilidad posible para tomar el control de tu TV. Sin embargo, si no tienes un decodificador de señal digital, entonces Cox puede bloquear canales instalando un filtro electrónico que "atrapa" un canal en particular. Este filtro se instala físicamente en el equipo de cable afuera de tu casa y bloquea por completo el canal específico hasta que se retira el aparato. Comunícate con el servicio de atención al cliente de Cox para obtener información.

DECODIFICADOR DE SEÑAL DIGITAL MOTOROLA



1

Oprime el botón de menú en tu control remoto para acceder a Settings Menu.



2

Usa las teclas Up y Down en tu control remoto para seleccionar Parental Control.

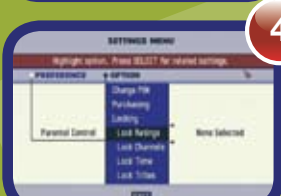


3

Oprime "Select" en tu control remoto e ingresa tu NIP.

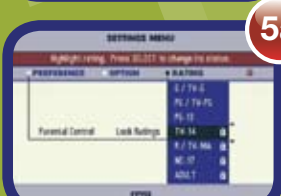
a. Si no ingresaste antes un número NIP de control parental, se te pedirá que crees uno.

Nota: Es posible que tengas que activar la función de bloqueo.



4

Usa los botones de dirección en tu control remoto para seleccionar la categoría que decidas bloquear. Puedes seleccionar programas por título, hora o clasificación, o puedes decidir bloquear todo un canal.



5a

Usa las teclas Up y Down para seleccionar Lock Ratings, Lock Channels o Lock Time.

a. En Lock Ratings, selecciona la clasificación más baja que deseas bloquear.

i. Avanza hasta esa clasificación usando las teclas Up y Down.

ii. Una vez seleccionada la clasificación esperada, oprime Select en el control remoto.

Nota: Se bloquearán todas las clasificaciones que están por encima de tu selección.



5b

b. En Lock Channels, avanza por la lista de canales y oprime Select en aquellos que deseas bloquear.



5c

c. En Lock Time, selecciona la hora en que deseas comenzar el bloqueo. Oprime Select en el control remoto.

i. Selecciona la hora en que deseas dejar de bloquear todos los canales. Oprime Select en el control remoto.

Nota: Cuando elijas la opción Lock Time, se bloquearán todos los canales durante la hora designada.

¡TOMA EL CONTROL DE INTERNET!



Acéptalo: los chicos saben mucho acerca de Internet y, a menudo, saben más que sus padres. Aunque los niños solo tienen que hacer un clic para acceder a un sitio web con un contenido de gran calidad, también pueden visitar otros que tu preferirías que ellos evitaran. En una encuesta reciente, el 40% de los padres mencionaron que su preocupación principal es el contenido inapropiado de Internet. Sin embargo, no tienes que guardar la computadora bajo llave en el sótano ni estar por detrás de tus hijos como un soldado para asegurarte de que naveguen por Internet de modo responsable.

Una investigación reveló que los chicos cuyos padres hablan con ellos sobre cómo navegar por Internet de modo seguro se preocupan más por el riesgo de compartir información personal en línea que aquellos cuyos padres no se dedican tanto.

Para obtener más información sobre cómo puedes tomar el control de Internet en tu casa, visita el sitio web: [visit www.cox.com/takecharge](http://www.cox.com/takecharge).

¡TOMA EL CONTROL DEL TELÉFONO!



Con tantas noticias sobre el contenido inapropiado de la televisión e Internet, a veces damos por sentado la seguridad del teléfono; sin embargo, se debe educar a los niños sobre el uso responsable del teléfono también. Puedes leer sobre los cinco pasos para garantizar un uso responsable del teléfono en tu casa, visitando el sitio web www.cox.com/takecharge.

[visit www.cox.com/takecharge](http://www.cox.com/takecharge).

