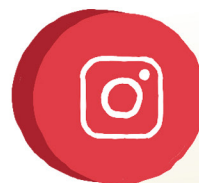


USO SEGURO DE LA TECNOLOGÍA



*Mamá, papá,
¿Puedo usar el móvil?
¿Puedo conectarme a internet?*

Guía para prevenir riesgos y promover un **uso seguro de la tecnología**
en la infancia y adolescencia, de Meridiano Seguros

Meridiano

**Inteligencia
Activa**

La presente publicación pertenece a Meridiano Seguros y está bajo licencia de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa a Meridiano Seguros y su sitio web: <https://www.segurosmeridiano.com>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Meridiano Seguros presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.

Uso No Comercial. El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.

Compartir Igual. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, se deben asumir y compartir los términos de esta licencia. alguna de estas condiciones puede modificarse si se obtiene el permiso de Meridiano Seguros como titular de los derechos de autor

Índice

Introducción	04
La infancia hiperconectada	05
Contexto social	06
Beneficios y uso saludable de la tecnología en la infancia y adolescencia	07
Propósito educativo	08
Herramienta de comunicación	09
Nuevas formas de ocio	09
Desarrollo personal	09
Problemas y riesgos más comunes derivados del mal uso de la tecnología	10
Problemas	11
Riesgos Físicos	11
Ciberadicción	12
Problemas de desarrollo emocional	14
Riesgos académicos	15
Problemas sociales	15
Exposición y acceso a contenidos perjudiciales o inapropiados	16
Pagos en Internet	18
Ciberdelitos	19
Ciberbullying	20
Sexting	22
Grooming	22
Estafas y robo de identidad	23
Privacidad y datos personales, un problema silencioso	25
Prevención: consejos sobre el uso de los medios digitales en la infancia y adolescencia	27
Educar y acompañar	28
Programas de control parental	29
Limitación en el uso de pantallas	31
Supervisión	34
Ser un modelo, la mejor herramienta	35
Orientación por edades	36
Configurar la privacidad de los dispositivos	37
Precauciones de seguridad por redes sociales ¿Qué hay que saber sobre el uso de...?	39
Redes sociales de imágenes y vídeos	42
Aplicaciones de mensajería instantánea	43
Conclusión, quedarse con lo positivo	44
Referencias	46
Sobre Meridiano Seguros y el equipo de Inteligencia Activa	47

01. *Introducción*

Desde su irrupción con fuerza hace algo más de dos décadas, las tecnologías de la información y la comunicación no han dejado de ganar terreno en nuestras vidas. Hoy, apenas podemos pensar en una actividad en la que no se vea implicado un dispositivo digital conectado a Internet.

Los niños no son ajenos a este fenómeno y desde muy temprana edad conviven con todo tipo de dispositivos y pantallas. Sus juegos son cada vez más digitales e interactivos, y en su entorno ven de manera cotidiana cómo los adultos o, incluso, sus propios compañeros se relacionan a través de los dispositivos móviles.

Pero son muchas las voces que alertan sobre los posibles riesgos que entraña esta oleada de

tecnología en la salud y el bienestar de los pequeños. Como cualquier avance, su adopción debe ir acompañada de un proceso de educación y madurez que permita entenderlo. Por eso, padres, madres, educadores y psicólogos se plantean cómo abordar el uso de la tecnología para que esta sea una herramienta más al alcance de los niños y adolescentes y no un peligro para ellos.

A través de esta guía se abordan algunos de los principales temas relacionados con el uso, y también el abuso, de la tecnología por parte de niños y jóvenes. El objetivo es proveer de información, herramientas y consejos para participar en la **educación digital** de los hijos ante una realidad de **hogares hiperconectados y multipantalla**.

La infancia hiperconectada

Es muy probable que el primer contacto de los niños con una pantalla digital sea poco después de nacer, cuando los padres immortalizan su recuerdo con un smartphone. A partir de ese momento, y desde una edad muy temprana, tendrán acceso a un universo de contenido a través de dispositivos digitales conectados a Internet, como móviles, tablets, smart tv, electrodomésticos o juguetes. Esta conectividad abre muchas posibilidades, pero a su vez, conlleva consecuencias a veces no tan deseables.

La tecnología nos empuja a una (casi inevitable) renuncia de nuestra privacidad y nos expone más allá de lo que podríamos asumir abiertamente.

También puede enfrentarnos a otros problemas, menos evidentes en apariencia, como la adicción o posibles trastornos de conducta: una serie de patologías de las que apenas ahora empezamos a ser conscientes. Estos problemas pueden llegar a afectar más a niños y a adolescentes, ya que carecen de un sentido crítico o de la madurez necesaria para diferenciar un uso sano de otro más arriesgado. En ese sentido, resulta especialmente importante avanzar en la comprensión del mundo que nos rodea y en su evolución para poder acompañar a nuestros menores en un proceso de aprendizaje vital para su bienestar.

Uso de las TIC por parte de los menores (de 10 a 15 años)



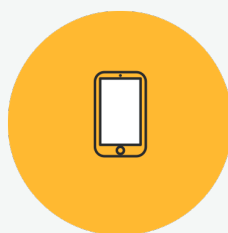
USO DE ORDENADOR

Más del 91%



USO DE INTERNET

Más del 94%



DISPONEN DE TELÉFONO PROPIO

Cerca del 70%



Por género, son las niñas las que usan en mayor medida las nuevas tecnologías. El uso de las TIC crece exponencialmente con la edad, sobre todo a partir de los 13 años.

- En un 97% de los casos es habitual el uso de Internet a diario en personas de 16 a 24 años.
- El 76% de esta franja de edad reconoce tener habilidades digitales avanzadas y conocimiento informático.

*INE (Instituto Nacional de Estadística)

Contexto social

Aunque los datos reflejen un uso frecuente de las tecnologías de la información y comunicación por parte de los menores, esto no significa que lo hagan siempre de la forma más segura. Existe la falsa creencia que postula que al desarrollarse rodeados de tecnología, ya son expertos en todas las facetas que implican su utilización. Es el concepto de “Nativos digitales”.

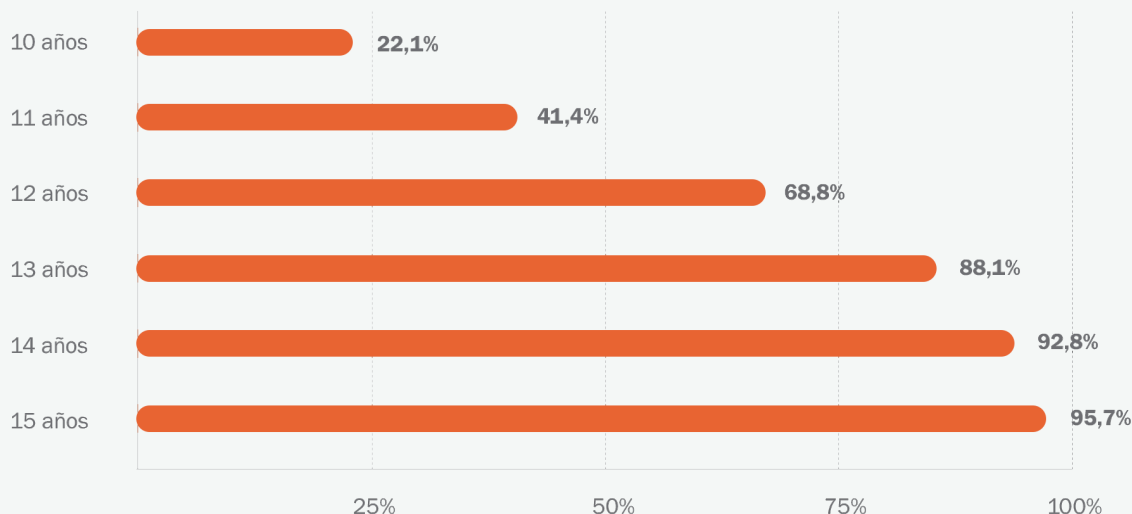
En realidad, todo conocimiento es fruto de un aprendizaje. Saber hacer un uso adecuado de estos recursos implica un proceso de formación, de la misma manera que lo aplicamos a nuestro entorno, para comunicarnos o convivir socialmente.

Y en este caso, los niños pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas sin apenas preparación o supervisión, lo que entraña un gran riesgo para su desarrollo emocional y también físico

“ La pandemia del coronavirus Covid-19 ha acelerado y adelantado los pronósticos sobre dependencia tecnológica unos 10 años.”

- Ben Hammersley - editor de la revista Wired UK y experto en ciberseguridad

Menores usuarios de TIC en los últimos 3 meses de 2020



*INE (Instituto Nacional de Estadística)

Para padres, madres y tutores, esto supone todo **un desafío. No sólo por la imposibilidad de conciliar el tiempo de cuidado de los niños** con sus propias responsabilidades laborales y domésticas, sino por la pérdida de control sobre **el tiempo de exposición y el contenido consumido por niños y adolescentes** en este nuevo contexto.

Beneficios y uso saludable de la tecnología en la infancia y adolescencia



Propósito educativo

Las acciones relacionadas con la prohibición, control o limitación, ponen de manifiesto la tendencia a fijar la vista más en los peligros de la tecnología que en sus beneficios.

Indudablemente, los riesgos existen y reciben atención y monitorización por parte de múltiples agentes sociales, incluidos los medios de comunicación. Esto también puede contribuir a crear involuntariamente una imagen distorsionada, obviando que, en realidad, los beneficios son claramente superiores a los riesgos, especialmente cuando los comparamos con los de otras actividades ordinarias (como por ejemplo conducir o hacer deporte).

Entender que la tecnología ya es parte integrante de nuestras vidas, y saber evaluar sus ventajas e inconvenientes, nos ayudará a proponer un uso más adecuado de la misma. A lo largo de las próximas páginas, desgranaremos tanto sus principales beneficios, como algunos de los posibles problemas y riesgos que conlleva.

Internet puede ser un espacio ideal para actividades de aprendizaje siempre y cuando se descubra el lado formativo de manera adecuada y supervisada. El primer paso de este propósito es **la planificación**, indicando qué tipo de dispositivo va a necesitar el menor y qué tipo de uso va a hacer de él.

En este sentido, resulta clave fomentar la curiosidad y la proactividad más allá de la pantalla, así como permitir cierta autonomía de los menores para que aprendan a relacionarse con el entorno digital buscando información y no sólo como herramienta de ocio. De esta manera reforzaremos su **interés por la investigación y el aprendizaje**.

Siempre será una buena idea acompañarles para ayudarles a seleccionar el contenido deseado. También enseñarles a **ser críticos** con aquello que ven, contrastando la información a la que acceden.

Herramienta de comunicación

Internet y los dispositivos móviles son herramientas clave en la nueva forma de comunicarnos y compartir contenido. La pandemia ha potenciado esta faceta, permitiéndonos mantener el contacto con nuestros seres queridos y amigos en un contexto de cuarentena y distancia social. El uso de esta tecnología promueve la **cooperación entre compañeros** y la construcción de relaciones personales más allá del plano físico. Si tenemos en cuenta que las personas somos “animales sociales” el beneficio que introducen las tecnologías en este campo es indudable.

Desarrollo personal

La red nos ofrece la posibilidad de **acceder a distintos puntos de vista**, también contrarios a los nuestros o a los que conocemos en nuestro entorno más cercano. Esto nos permite desarrollar nuestro pensamiento crítico y un sentido de pertenencia, así como participar y promover movimientos de cambio a nivel mundial, siendo parte activa de una comunidad que tiene su sede en todo el mundo.

Nuevas formas de ocio

El contenido que se consume a través de las plataformas digitales, así como los juegos en línea o los videojuegos, han introducido un mundo de posibilidades de ocio que hubiera sido impensable sin las nuevas tecnologías. Aunque existen voces muy críticas en este sentido, conviene remarcar el valor para el desarrollo personal o emocional que estas actividades pueden tener para los menores, desde el planteamiento y la resolución de situaciones virtuales que les ayuden a desarrollar su capacidad de respuesta en la vida real, a todo tipo de aprendizajes y desarrollos cognitivos y creativos.

Problemas, y riesgos más comunes derivados del mal uso de la tecnología



Riesgos físicos

En España, al menos 2,5 millones de los menores de entre 10 y 15 años son usuarios de Internet y 1,7 millones tienen móvil propio. Son cifras importantes si tenemos en cuenta el escaso control y conocimiento que se tiene aún sobre el impacto de la tecnología en estas edades.

Los expertos empiezan a vislumbrar, con la perspectiva del tiempo, determinados problemas y riesgos a los que se pueden estar enfrentando nuestros niños y adolescentes en su relación con la tecnología. Algunos de estos problemas han empezado a manifestarse en las consultas médicas y psicológicas, por no hablar de los centros educativos.

Los principales problemas físicos derivados del uso de la tecnología tienen que ver con el carácter sedentario de la misma. Consumimos tecnología sentados. La consecuencia es que los menores se mueven cada vez menos, desarrollando hábitos de vida sedentarios que pueden acabar derivando en problemas como sobrepeso o enfermedades cardiovasculares en su edad adulta.

También cuestiones como la alteración del sueño que se deriva de la exposición a la luz de las pantallas justo antes de dormir, puede llegar a ser un grave problema. La llamada luz azul de las pantallas inhibe una hormona que se segrega a nivel cerebral y que regula nuestro sueño:

la melatonina. No disfrutar de un descanso adecuado puede desencadenar problemas físicos como alteraciones del sueño, cansancio, irritabilidad y bajo rendimiento académico.



Los expertos recomiendan no usar dispositivos móviles ni pantallas al menos dos horas antes de ir a dormir.

Ciberadicción

Aunque los riesgos físicos pueden ser los más evidentes, son los riesgos psicológicos los que más preocupan a educadores, madres, padres y psicólogos. El diseño de las aplicaciones, juegos y contenidos a los que tenemos acceso están pensados para maximizar nuestro tiempo de uso y de ahí que la tecnología **pueda ser altamente adictiva**.

Si el tiempo de uso de estas aplicaciones resulta excesivo o altera nuestra conducta, podemos estar desarrollando un problema de adicción,

algo que resulta especialmente grave en edades tempranas. También puede derivar en problemas de ansiedad debido a la necesidad de estar pendientes de forma continua de avisos y notificaciones en el teléfono móvil.

En situaciones más extremas, esta dependencia puede llegar a depresión o desarrollo de trastornos psicológicos graves si no se recibe respuesta o esta no es la esperada.

Conducta Adictiva a Internet (CAI)

Se trata de un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet. Este tipo de conductas pueden llevar a una serie de casos extremos como:



NOMOFOBIA

Miedo irracional a no poder utilizar el teléfono móvil (por falta de batería, cobertura o ausencia del dispositivo).



INFOSURFING

Navegación continua por Internet sin objetivo claro.



GAMBLING

Adicción al juego y las apuestas en línea.



VAMPING

Reducir horas de sueño por estar jugando o navegando hasta la madrugada.

Cuando se manifiesta la adicción puede llegar a anular la capacidad de gestionar el tiempo de uso por parte de la persona que la sufre, hasta experimentar malestar psicoemocional o síndrome de abstinencia a nivel físico.

Estar atentos a algunos patrones de comportamiento de nuestros hijos, puede ser **de ayuda a la hora de detectar una posible adicción a las tecnologías:**

- Analizar la actitud mostrada cuando no hay conexión a Internet más tiempo del esperado.
- Control del impulso de conectarse a Internet o revisar una notificación entrante durante la realización de otra tarea de manera automática.
- Vigilar la reacción de incomodidad e incluso de ansiedad al no tener a mano el dispositivo.
- Ver si una reducción del tiempo de uso de videoconsolas u otros dispositivos similares activan actitudes nerviosas o irritables.

En casos de mayor gravedad, es importante ofrecer apoyo, plantearse la posibilidad de tratar el problema con un especialista, e incluso acudir a un grupo de apoyo para compartir con otras personas la situación que están viviendo.

Si se detecta algún tipo de conducta adictiva relacionada con el uso de las nuevas tecnologías se debe intentar romper los hábitos de conexión del menor:

- 1 Cambiar el horario de uso de los dispositivos, posponiendo toda actividad relacionada a un segundo plano en el conjunto de las actividades diarias.
- 2 Utilizar relojes, alarmas o aplicaciones para interrumpir la conexión o utilización. Una buena estrategia es incluir otro tipo de actividades como por ejemplo salir a hacer algún tipo de recado o practicar actividad deportiva pasado un límite de tiempo.
- 3 Limitar o cancelar el uso de alguna aplicación especialmente problemática o generadora de conflicto en el menor.
- 4 Fijar un horario que permita al menor tener sensación de control real sin abandonar otro tipo de actividades. Esto ayudará a prevenir recaídas.
- 5 Ayudar al menor a hacer una lista de 5 problemas relacionados con esta conducta y 5 beneficios obtenidos gracias a la desconexión. Esta acción le ayudará a fortalecer su voluntad.

Problemas de desarrollo emocional

Los menores también se enfrentan a la visión de un mundo digital, muchas veces “irreal” o incompleto, con muy pocas herramientas. Viven permanentemente expuestos a la competitividad, donde el valor personal se mide en función de la validación externa que se recibe en forma de “likes” o visualizaciones.

A esto hay que añadir que aún no han desarrollado un sentido crítico que les permita diferenciar que aquello que se muestra en la red es una “idealización” de la vida y no “la” vida. Esto les puede llevar a crearse una imagen del mundo distorsionada y a querer conseguir objetivos poco o nada realistas que les aboquen a la frustración.

El desarrollo personal de niños y adolescentes puede verse comprometido si no se les acompaña, se les refuerza para que tengan una buena autoestima o si no se les enseña a desarrollar la capacidad para discernir la realidad de la fantasía.

Los influencers

Los influencers son personas cuya opinión es referencia en ciertos ámbitos y ejercen un ascendente sobre el público por su estilo de vida, preferencias y consejos.

Fomentar el pensamiento crítico de los más jóvenes les ayudará a discernir entre lo que les interesa y que se podría adaptar a sus necesidades y lo que no, así como a no comparar su propia realidad con la de aquellos que ven en la red. El rol de padres, madres y tutores, además de supervisar si este tipo de personas publican **contenido adecuado** a la edad del “seguidor”, sería el de ayudarles a entender que no todo lo que se ve a través de la pantalla es la totalidad de la vida de una persona, por muy exitosa que pueda parecer.

Algunos de los mayores influencers han llegado a manifestar públicamente los problemas de ansiedad que sufren por esta necesidad de mostrarse siempre felices y exitosos en la red para recibir la aprobación de los demás.

Fake news

Las llamadas fake news o noticias falsas son aquellas que se divulgan de manera intencionada para provocar un **peligroso círculo de desinformación**. Las redes sociales son la mayor fuente de difusión de este tipo de contenido, por la facilidad para compartirla y por tanto, por su viralidad.

La mejor manera de detectar una información falsa es aplicando el pensamiento crítico y contrastando la información o la veracidad del sitio web, en caso de duda.

Pasos para detectar una noticia falsa o incorrecta

- 1 Búsqueda de las credenciales de la fuente informativa y su grado de autoridad en la materia.
- 2 Investigación de la veracidad de los hechos que se presentan.
- 3 Confirmación de la publicación de esa información en otros medios.
- 4 Contrastar otros enfoques de la misma noticia
- 5 Actuar con escepticismo sospechando de aquel contenido que nos pueda parecer exagerado en mayor o menor grado.

Riesgos académicos

Las tecnologías son una excelente herramienta aplicada a la educación, como bien ha quedado demostrado durante la pandemia. Pero lo cierto es que la hiperconectividad y el abuso de los dispositivos también pueden provocar problemas como déficit de atención, alteraciones del sueño o ansiedad, que podrían desembocar en consecuencias devastadoras para el rendimiento académico de los menores. Por eso, conviene estar muy alerta para poder detectar posibles problemas cuando empiezan a manifestarse y abordarlos de manera adecuada junto al personal docente.

Problemas sociales

Cuanto más tiempo dedicamos a consumir contenidos digitales, menos tiempo dedicamos a otro tipo de actividades. Esto puede conducir a un **aislamiento social**, al dejar de valorar la presencia real de otras personas por estar más pendiente de la respuesta virtual. Y si algo estamos viendo a lo largo de estos últimos meses, afectado por la COVID-19, es que esto puede afectar a la salud psicológica de las personas. Por otra parte, se pierde interés por realizar otras actividades que no estén relacionadas con las nuevas tecnologías, cuyas características son grandes aliadas para combatir los efectos de una **vida sedentaria**.

Exposición y acceso a contenidos perjudiciales o inapropiados

En la red existe un gran volumen de contenido que resulta inadecuado para los menores, así como sitios web con contenidos ilegales o comunidades potencialmente peligrosas. Es, sin duda, uno de los problemas que más preocupan a las familias y a los profesionales.

La falta de legislación que ha venido arrastrando Internet desde su origen y el carácter global de la red ha favorecido la proliferación de este tipo de contenidos y también la dificultad para limitarlos o perseguirlos.

Contenidos nocivos en la red

 CONTENIDO INAPROPIADO	 CONTENIDO PELIGROSO	 CONTENIDO ILEGAL
• Pornografía de adultos • Violencia • Juegos de azar • Fake news	• Inducción a acciones autolesivas • Incitación a la bulimia/anorexia • Publicidad engañosa • Consumo de drogas • Retos virales que pongan en peligro la integridad física	• Apología del terrorismo • Pornografía infantil • Promoción del genocidio, la xenofobia y la homofobia.

Contenidos inapropiados

Algunas herramientas de control parental pueden resultar efectivas para evitar la exposición del menor, pero no pueden evitar que estos accedan a contenidos inapropiados en algún momento. Los menores recurren a Internet para buscar información de aquellos temas que les interesan o les generan curiosidad. Además, si en el entorno familiar el menor no se siente apoyado o no con la confianza suficiente para plantear sus preguntas,

es fácil que busque la respuesta en la red y acabe topándose con contenido no deseado.

Tanto si es el menor el que admite haber encontrado estos contenidos, como si los adultos descubren que ha accedido a ellos, es fundamental reaccionar con serenidad y no culpabilizar. Lo más importante a la hora de buscar soluciones es **mantener la comunicación y la confianza**.

¿Cómo denunciar conductas o contenido inapropiado?

REPORTAR AL PROVEEDOR DE SERVICIOS

Si consideramos inapropiado que determinados contenidos estén al alcance de los más pequeños, podemos notificarlo a los responsables del servicio, plataforma digital o sitio web, para que tomen medidas. La línea de reporte puede ser utilizada tanto para denuncias CASI (contenido de abuso sexual infantil) como para el reporte de situaciones relativas a contenidos inapropiados.

DENUNCIA

En los casos más graves, como comunidades peligrosas o fraudes, y más aún cuando las víctimas son menores, es importante poner el problema en conocimiento de las autoridades, para que pueda ser atajado y evitar que derive en situaciones más complejas. Para ello, debemos acudir a los departamentos correspondientes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Pagos en Internet

Un dispositivo electrónico con acceso a Internet, como una videoconsola o un teléfono móvil, puede convertirse en una fuente de gastos por motivos como:



MICROPAGOS

Comprar complementos de bajo coste para personalizar y mejorar un avatar o progresar en el juego. Se trata de micropagos que a la larga pueden convertirse en un gasto considerable.



PAY TO WIN

Pagar por beneficios premium como ventajas sobre otros jugadores con cuenta gratuita.

La supervisión del uso de aplicaciones y juegos, revisando las opciones de pago que permiten, nos dará una visión más realista del riesgo real de que el ocio acabe en un problema en nuestra cuenta bancaria. Mantener el control sobre los medios de pago que el menor tiene a su alcance para las actividades online sería una manera de prevenir que este pueda apostar o hacer compras online.

Gambling: apuestas en línea que pueden derivar en una adicción

La facilidad de acceso a las apuestas en línea ha propiciado una evolución del perfil del consumidor y por tanto, también del grupo de riesgo. Ahora **son más propensos a este tipo de adicciones los varones de 15 a 35 años**. Además de informar a los adolescentes de los peligros que comportan las apuestas online para que ellos mismos aprendan a controlar su conducta, debemos insistir en que un menor de edad no puede apostar, pues sencillamente está prohibido por ley.

El poder adictivo de esta actividad se debe a factores como:

- La aparente facilidad de ganar un dinero extra.
- No requieren de habilidades específicas para poder participar en la actividad.
- Se puede jugar a cualquier hora y en cualquier momento.
- La cantidad inicial de apuesta suele ser muy baja.

Ciberdelitos

En la red hay personas que se esconden detrás del anonimato de una pantalla para atacar o perjudicar a otros. Existe una amplia variedad de delitos tipificados como **ciberdelitos** que las autoridades ya contemplan y persiguen. Ser conscientes de su existencia, así como de nuestras alternativas frente a estos problemas resulta esencial para que los niños y adolescentes puedan protegerse ante posibles ataques.

Mantener los ojos muy abiertos es clave para evitarlos y combatirlos.



Ciberbullying o ciberacoso

El ciberbullying o ciberacoso es el acoso social que se da en el entorno digital. La principal característica que diferencia el ciberacoso del acoso escolar o social que conocíamos, es que en el primero, el problema acompaña a la víctima en todo momento. Los dispositivos móviles abren la puerta a esta práctica, que trasciende más allá del tiempo que la víctima pasa en la escuela o en la calle y llega hasta lo más íntimo de su hogar.

Según un comunicado¹ emitido por Unicef, en España al menos dos menores por aula son víctimas de acoso o violencia en Internet.

Algunas formas de ciberacoso son la **revelación de información personal**, el hackeo de cuentas personales, la propagación de rumores falsos, las **amenazas o insultos**, la **ridiculización de la víctima** o manipulación de fotografías en redes sociales. También hay un tipo de ciberacoso que se da a través de los canales de comunicación privados, como el envío de mensajes intimidatorios, amenazas o insultos a través de Whatsapp o correo electrónico. En este caso, puede resultar más difícil su detección.

HAPPY SLAPPING

Lo que puede percibirse en primer término como un juego o reto entre amigos o compañeros, es un tipo de violencia que consiste en grabar una agresión física, verbal, o sexual que se ejerce sobre otra persona para difundir este contenido en redes sociales y otras plataformas digitales.

El ciberacoso genera estados de ansiedad y angustia muy elevados en la víctima, que puede llegar incluso al suicidio con tal de escapar de esa situación. La detección precoz resulta fundamental para evitar consecuencias más graves. Por eso, tanto educadores como padres y madres deben prestar atención a la conducta de los menores con el fin de detectar posibles alteraciones en su comportamiento y analizar el origen de dicha alteración. En los casos más graves, podría ser necesario acudir a las Fuerzas de Seguridad del Estado.

^{*1} Día Internet Segura. Unicef

Si se detecta algún tipo de ciberacoso



VÍCTIMA

- Si el acoso se circunscribe al entorno escolar debemos ponernos en contacto con el centro educativo para transmitir la información que ha ofrecido el menor.
- Recopilar pruebas como capturas de pantalla del tipo de acoso que se está produciendo.
- No caer en la provocación y la tentación de contestar.
- Reportar las acciones abusivas a los administradores de las plataformas como las redes sociales donde se esté cometiendo el acoso.
- En casos de mayor gravedad, denunciar el caso ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, y concretamente al B.I.T (Brigada Central de Investigación Tecnológica de la Policía Nacional).
- Es importante que el menor se sienta legitimado y apoyado en todo momento.



OBSERVADOR

- Si un menor es testigo del acoso que se está produciendo hacia otra persona debemos facilitarle la opción de comunicarlo, puesto que el silencio nos hace cómplices del abuso.
- Informar a los padres del menor que está siendo víctima y/o al centro educativo.
- Es clave que el menor se sienta legitimado y apoyado por la labor que hace, así como evitar el enfrentamiento con la figura del agresor.



AGRESOR

- Ante todo debemos mantener la calma a la hora de resolver la situación.
- Es importante frenar la conducta del menor y entender la motivación de sus actos, remarcando que no son aceptables. Explicarle las consecuencias reales que puede tener este tipo de actos tanto para la víctima como para quien produce el ataque.
- Debemos tener en cuenta que el ciberacoso es considerado como un ciberdelito que tendrá un tipo de consecuencias a nivel legal:
 - Los menores de 14 años están exentos de responsabilidad penal y son los padres, madres o tutores los responsables civiles de las acciones cometidas por el menor.
 - Cuando el menor tiene entre 14 y 18 años se le puede exigir responsabilidad penal, por lo que el caso estaría regulado en la Ley Orgánica 5/2000 de Responsabilidad Penal del Menor.

Un especialista puede ayudar al menor pero también a la familia para saber cómo enfrentar este proceso.

Sexting, cuando la intimidad se convierte en chantaje

El sexting es el envío de archivos de contenido sexual o erótico creadas por el propio remitente de forma voluntaria usando la tecnología. Este tipo de acciones fomentadas por la sobreexposición de la imagen del menor en redes sociales y la posibilidad de publicar contenido que desaparece en poco tiempo, puede tener consecuencias como la pérdida de control sobre el destino de la imagen y la vulneración del derecho a la intimidad.

En la franja de edad de los 10 a los 13 años se acentúa el ingreso en redes sociales, edad en la cual además, aparece la curiosidad por temas como la sexualidad que pueden incrementar el riesgo de casos de Sexting.

La educación de los más pequeños en el respeto y la empatía resulta esencial para prevenir cualquier forma de acoso, haciendo hincapié en que detrás de la pantalla hay una persona.

Es fundamental trabajar en la prevención de este tipo de problema, dedicando tiempo a hablar con los más jóvenes sobre estas temáticas, tanto en la familia como en los centros educativos. Identificar y tratar la cuestión eliminará el sentimiento de culpa que se da en este tipo de situaciones.

El chantaje sexual está tipificado como delito en el código penal por lo que, si se sufre este problema, se puede denunciar ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Grooming

Se considera grooming cuando un adulto se hace pasar por un menor para obtener información. Suele aprovechar plataformas digitales como redes sociales, el chat de un videojuego o a través de cualquier vía para establecer contacto y generar confianza. El objetivo último del adulto suele ser manipular al menor para conseguir que este le envíe imágenes o vídeos íntimos sin que el menor comente con nadie esta situación.

En este caso, como la comunicación se realiza a través de canales privados, puede resultar más difícil la detección del problema, por lo que es muy importante actuar en caso de que detectemos cambios de comportamiento en el menor.

Si detectamos alguna de estas situaciones, una actuación integral tanto desde el entorno familiar como desde el entorno educativo ayudará a atajar el problema y ponerle solución acompañando al menor en el proceso.

Es importante concienciar a los menores de que el silencio nos hace cómplices, por lo que si son testigos de este tipo de acoso, deben ponerlo en conocimiento de un adulto para alertarle del caso y frenar la difusión eliminando el contenido y no compartiéndolo con nadie.

Estafas y robo de identidad

Además del riesgo personal, la red también entraña una serie de peligros económicos, mediante ciber estafas. En el caso de los menores, puede llegar a representar una contingencia importante si tenemos vinculados nuestros datos de pago o tarjetas de crédito con su perfil o incluso si hacen uso de nuestros dispositivos. La elaboración cada vez más sofisticada de estas trampas hace que, a menudo, resulte complicado darse cuenta a tiempo y no caer en ellas.

PHISHING

Es una técnica orientada a la suplantación de identidad para conseguir de forma fraudulenta información personal y contraseñas e incluso datos bancarios.

Los ciberdelincuentes buscan conseguir esos datos a través de páginas web o apps falsas en las que simulan ser algún tipo de organismo público o empresa conocida. Saber detectar algunos detalles nos evitará más de un problema.

Un aviso en la bandeja de entrada del correo electrónico de un desconocido o de un servicio o aplicación que no tenemos contratada deben hacernos sospechar, porque podría tratarse de un caso de Phishing.

¿Cómo actuar si se detecta alguno de estos problemas?

Saber reaccionar ante un conflicto relacionado con los riesgos del uso de la tecnología es esencial para poder ayudar al menor en la resolución de un incidente que puede convertirse en un grave problema con el tiempo.

5 consejos para saber cómo reaccionar ante un conflicto:

1 Escuchar y dialogar

Adoptando una actitud calmada, podemos preguntarle al menor sobre lo ocurrido para poder conocer toda la información de la situación sin juzgar de antemano su actuación. Es importante poder transmitirle calma, ya que se trata de encontrar una solución juntos.

2 Reforzar su autoestima y aconsejarle

Hacerle ver y comprender que cuenta con nuestro apoyo y ayuda, sin necesidad de buscar culpables en primer término. Es mejor enfocar los esfuerzos hacia las soluciones y después analizar las causas cuando la situación se haya calmado para prevenir que se repita en un futuro.

3 Trazar un plan de acción

Mirar hacia otro lado no va a resolver nada y puede resultar contraproducente, por lo que resulta muy importante abordar la situación. Para evitar improvisaciones que puedan agravar el problema, es recomendable seguir un plan de acción y compartirlo con el menor para hacerle comprender porque se va a dar cada paso y que pueda analizar cómo tiene que actuar.

4 Buscar ayuda especializada

Si no tenemos claro por dónde empezar en la resolución de un conflicto, en el propio centro educativo nos pueden asesorar, así como en el centro de salud. Según la naturaleza de las causas, es posible que necesitemos el seguimiento del caso por parte de un abogado, un psicólogo y/o un experto en ciber seguridad.

5 Situaciones graves

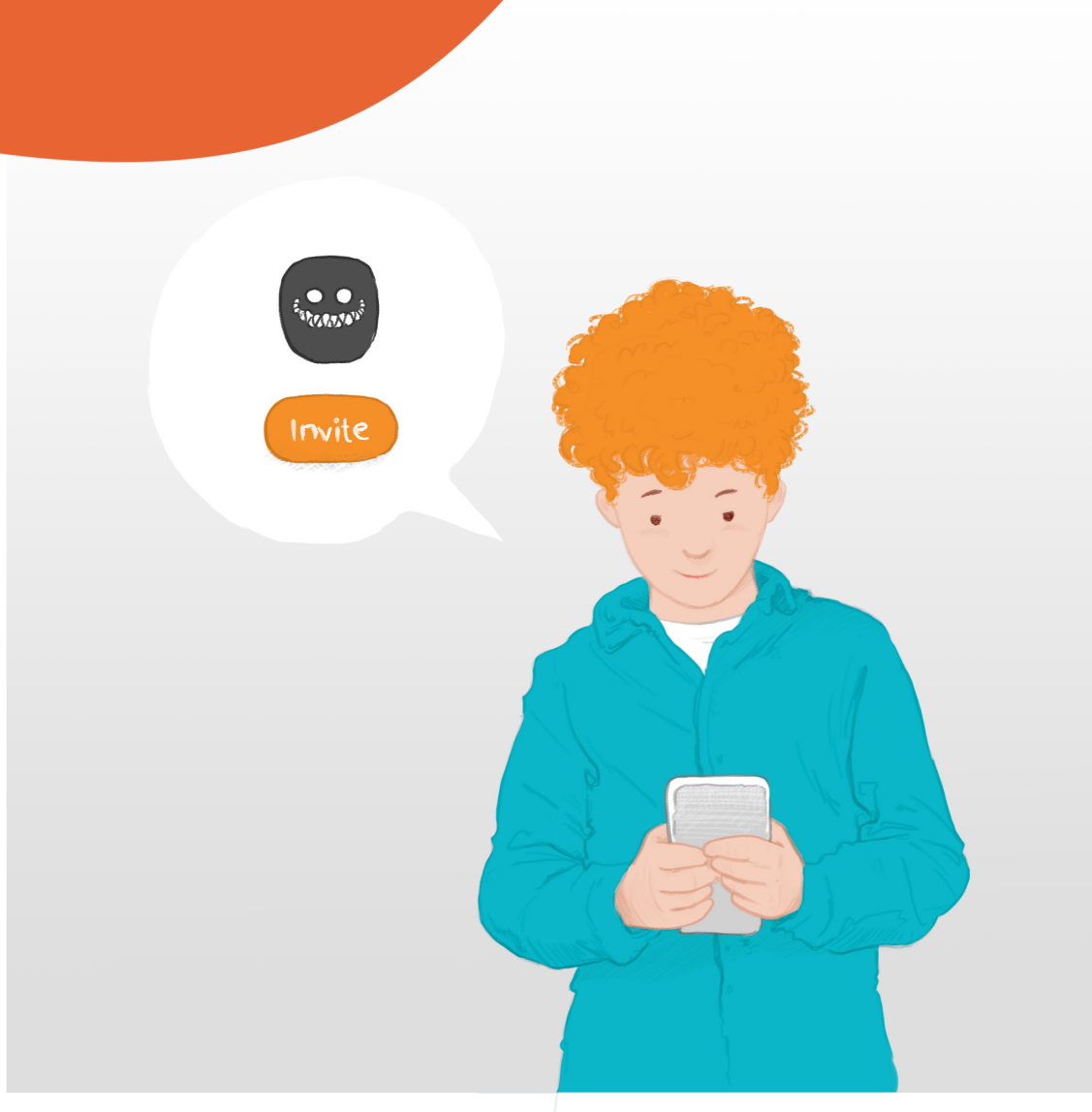
En los casos de mayor gravedad e impacto, debemos poner el asunto en manos del departamento correspondiente de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a través de una denuncia. Llegados a este punto, es clave conservar todas las evidencias posibles de esa situación mediante capturas de pantalla de mensajes, imágenes y comentarios.

Existen **opciones de bloqueo** como paso previo para cortar algún tipo de situación problemática:

- Dejar de seguir al usuario o ese tipo de contenido para que dejen de llegar publicaciones de esa persona o de ese tipo de temática.
- El siguiente paso sería bloquear directamente al usuario. De esta manera, no podrá ver lo que compartimos y tampoco podrá interactuar con nosotros a través de mensajería privada. También podemos bloquear cierto tipo de contenido en nuestras preferencias para evitar entrar en temas inadecuados.
- La denuncia sería el último paso si el agresor se niega a dejar de utilizar nuestra imagen, intenta suplantar nuestra identidad o actúa como acosador con mensajes ofensivos, contenido dañino o ilegal.

Si tienes alguna duda relacionada con este tipo de problemática, puedes consultar de manera gratuita y confidencial al equipo de la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)

04. Privacidad y datos personales, un problema silencioso



Internet es una herramienta que nos acerca a un derecho fundamental como es el del libre acceso a la información. Pero también es una vía por la cual pueden verse vulnerados derechos como el de la intimidad o la protección de datos.

La red está marcada por una gran opacidad y muchas veces cuesta detectar quién está detrás de un determinado contenido o aplicación, así como saber qué datos recaba de nosotros y qué uso se le dará a los mismos. Aunque gobiernos e instituciones de todo el mundo están tratando de introducir aspectos legales que eviten el uso fraudulento o poco transparente de Internet, lo cierto es que aún queda un largo camino hasta lograr una total seguridad.

Resulta comprensible, por tanto, que los adultos sientan inquietud a la hora de dejar que los niños hagan uso de las tecnologías. Pero la solución no pasa por limitar o negar el acceso a estos recursos que, como ya hemos mencionado, son de enorme utilidad para el normal desarrollo del niño o del adolescente. En su lugar, se les debe acompañar y supervisar en el proceso de construcción de su identidad digital.

*"Internet
nunca olvida"*



Se trata de una premisa que debemos tener siempre muy presente. Una vez nuestros datos llegan a la red es muy difícil poder ejercer un control sobre ellos. Por eso, resulta de especial interés ser conscientes de todo lo que exponemos, así como de las posibles herramientas a nuestro alcance para tener un mayor control sobre la información.

Transmitir esta orientación a niños y adolescentes, sin caer en la estrategia del miedo, sino desde la calma, es esencial para permitir que desarrollen un sentido crítico y de responsabilidad en el uso de las tecnologías.

También debemos tener en mente que, aun con todas las precauciones, en ocasiones podremos enfrentar problemas. En ese caso, es importante hablarlo abiertamente, sin culpabilizar al menor y ayudándole a buscar la solución o la ayuda que precise cada caso.

Consejos sobre el uso de los medios digitales en la infancia y adolescencia



Educar y acompañar

Educar en valores, empatía y respeto, pero también entender que hay personas que no siguen estos valores, les ayudará a poder desarrollarse en la red con confianza y tomando precauciones cuando sea necesario, como lo harían en la vida real.

En edades tempranas existen filtros, como el control parental, que nos puede ayudar en muchas de las acciones que los menores realizan cuando están solos delante de un dispositivo conectado a Internet. Estas herramientas pueden evitarles la exposición a cierto contenido no deseado. Pero el mejor control parental es aquél que realizamos estando presentes y disponibles para ellos mientras están conectados. Ofrecerles nuestra opinión o formación sobre aquello que ven les ayudará a aprender a relacionarse con estos medios desde una posición serena y madura.

Situar **el espacio de conexión y ocio en zonas comunes de la casa** hará más fácil saber cómo se usa y es una forma de transmitir que todo lo que hacemos, decimos y publicamos está a la vista de cualquier persona. Es recomendable transmitir también a los menores que si algún tipo de contenido les hace sentir mal, tristes o incómodos, no duden en hablar con un adulto que les pueda orientar y ayudar.

La manera en que los adultos reaccionamos ante situaciones de conflicto es clave. Adoptar una postura abierta y serena les transmite confianza. Mientras que adoptar una postura de censura o en la que el menor sienta nuestra reacción negativa con respecto a algo, provocará que en ocasiones futuras se esconda o no acuda a nosotros cuando tenga un problema por miedo a nuestra reacción.

Programas de control parental

Los programas de control parental ayudan a hacer un uso razonable de la tecnología permitiendo fijar restricciones, filtros y bloqueos en determinado tipo de contenidos o páginas. Además permiten estar informados del uso que hacen los menores del dispositivo.



Para ayudarte a elegir alguna de estas aplicaciones, debes conocer las funciones que ofrecen, entre las que destacan:

- Ver el historial de llamadas, día y duración.
- Fijar el horario de uso del móvil.
- Restringir algunas aplicaciones para evitar un uso excesivo.
- Bloquear aplicaciones con funciones no aptas.
- Bloquear la pantalla desde tu teléfono en cualquier momento.
- Saber la localización exacta del menor y delimitar un área.
- Conocer el historial de localizaciones para saber dónde ha estado.
- Filtrar cierto contenido web.
- Disponer de informes que resuman el uso del dispositivo.

Aplicaciones de control parental

Nombre	Sistema operativo	Localización tiempo real	Gratis
ESET PARENTAL CONTROL	Android	No	Sí
GOOGLE FAMILY LINK	Android	Sí	Sí
GRUPO DEIDEV SECURE KIDS CONTROL PARENTAL	Android	Sí	Sí
INFOWEISE CONTROL PARENTAL SECURE TENN	Android	Sí	Sí
KASPERSKY SAFE KIDS	Android	No	Sí
KIDDOWARE KIDS PLACE	Android	No	Sí
LOCATEGY CONTROL PARENTAL	Android	Sí	Sí
QUSTODIO CONTROL PARENTAL	Android	No	Sí
WANTAGETECH SHIELDMYTEEN PARENTAL CONTROL	Android	Sí	Sí
APPLE TIEMPO DE USO	iOS	Sí	Sí
INFOWEISE SECURETENN CONTROL PARENTAL	iOS	Sí	Sí
KASPERSKY SAFE KIDS	iOS	No	Sí
LOCATEGY FAMILY LOCATOR	iOS	Sí	Sí
QUSTODIO CONTROL PARENTAL	iOS	No	Sí

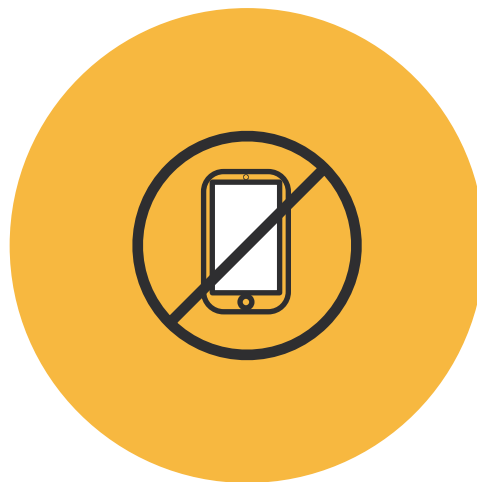
*** Ten en cuenta que el sistema operativo debe ser el del dispositivo al que se le quiere aplicar la restricción de uso.**



A la hora de navegar también puedes filtrar las búsquedas de información. Navegadores como Chrome o Firefox incluyen la opción de configuración Safe Search que permite filtrar contenido explícito en imágenes, vídeos o sitios web.

Limitación en el uso de pantallas (tiempo, lugares,...)

Conviene tener presente que controlar el tiempo de exposición a las pantallas no se relaciona directamente con un control sobre aquellos contenidos que ven niños/as y adolescentes en Internet. Se puede estar realizando una actividad saludable que ocupe un determinado período de tiempo más largo o ver contenido inadecuado en un corto espacio de tiempo. Lo que sí resulta recomendable, en cualquier caso, es **limitar el uso de las pantallas** por la salud física, psíquica y social del menor.



Fomentar la **realización de actividades alejadas de las nuevas tecnologías** como el deporte, actividades al aire libre o la lectura, les ayudará a entender que el tiempo de ocio no debe estar asociado únicamente a una pantalla. Y es que un uso excesivo de la tecnología a edades tempranas puede **interferir en la salud de los pequeños**, puesto que influye directamente en el desarrollo del lenguaje y en el del aparato psicomotor.

¡Toca ponerse a prueba!

Cada miembro de la familia tiene que escribir un propósito relacionado con la gestión del uso de cada uno de los dispositivos para mejorar la relación en familia y para hacer otro tipo de actividades. Podéis indicar un lugar de uso de los dispositivos único en casa o prohibido, e incluso qué momento de la semana vais a desconectar de verdad. Periódicamente, evaluad en familia cómo os ha ido añadiendo notas sobre aquello que habéis cumplido, lo que podéis mejorar y ese propósito que no habéis completado todavía.

Ejemplo

Nombre:

Andrea

Edad:

45

Dispositivos:

Ordenador portátil, móvil, televisión.

Propósito:

No mirar el móvil mientras estamos jugando en el parque

Lugar de uso:

Prohibidos los dispositivos en la mesa

Tiempo sin pantallas:

Sábados por la mañana

- Con el ordenador trabaja y compra.
- Con el móvil trabaja y se comunica en apps de mensajería y redes sociales.
- En la televisión no se pierde el programa de la tarde y películas el fin de semana.

NOTAS

- ✓ no utiliza el móvil en las cenas
- ⚡ en el parque a veces mira Instagram
- ✗ sábado viendo una serie por la mañana

Nombre:

Raúl

Edad:

44

Dispositivos:

Móvil y tablet

Propósito:

No mirar la tablet cuando estamos viendo una serie o película en familia.

Lugar de uso:

Prohibidos los dispositivos en la mesa

Tiempo sin pantallas:

Sábados por la mañana

- Con el móvil se comunica en apps de mensajería y redes sociales.
- Con la tablet consulta sitios web de interés y compra de forma esporádica.

NOTAS

- ✓ no utiliza la tablet cuando está en familia
- ⚡ Consulta el móvil si recibe algún aviso
- ✗ El sábado haciendo compras con la tablet

Nombre:

Laura

Edad:

12

Dispositivos:

Ordenador y tablet

Propósito:

No aislarse en la habitación todas las tardes con la tablet..

Lugar de uso:

Prohibidos los dispositivos en la mesa

Tiempo sin pantallas:

Sábados por la mañana

- Con el ordenador estudia y consulta sitios web de interés.
- Con la tablet navega por Youtube y escucha música.

NOTAS

- ✓ ha reducido el tiempo de uso de la tablet
- ⚡ cuando usa la tablet se aísla del resto
- ✗ El sábado viendo series en la tablet

Nombre:

Edad:

Dispositivos:

Propósito:

Lugar de uso:

Tiempo sin pantallas:

- _____
- _____

NOTAS

- ✓ _____
- ⚡ _____
- ✗ _____

Nombre:

Edad:

Dispositivos:

Propósito:

Lugar de uso:

Tiempo sin pantallas:

- _____
- _____

NOTAS

- ✓ _____
- ⚡ _____
- ✗ _____

Nombre:

Edad:

Dispositivos:

Propósito:

Lugar de uso:

Tiempo sin pantallas:

- _____
- _____

NOTAS

- ✓ _____
- ⚡ _____
- ✗ _____

*Haz clic aquí
y descarga la plantilla*

Supervisión

Supervisar qué ven y qué no ven niños, niñas y adolescentes cuando navegan por Internet no significa controlar su comportamiento, sino mediar entre ellos y los riesgos de la red.

Existen dos tipos de mediación parental que se deben aplicar de manera complementaria:



MEDIACIÓN ACTIVA	MEDIACIÓN RESTRICTIVA
● Supervisión, acompañamiento y orientación. ● Implicación parental en todo el proceso de uso de las tecnologías digitales por parte de los menores. ● Dar ejemplo con el uso de la tecnología. ● Hablar sobre los riesgos y establecer un espacio de confianza para conocer el comportamiento de los menores con estas tecnologías.	● Establecer reglas y límites. ● Adaptar las normas de uso a la edad y madurez del menor para que vaya adaptándose progresivamente a su uso de manera segura. ● Poner en práctica las normas. ● Herramientas de control parental, cuentas de usuario limitado para menores y aplicaciones específicas como buscadores infantiles.

Ser un modelo, la mejor herramienta

Evitar mirar el móvil cuando suene el aviso de una nueva notificación mientras hablamos con alguien o estamos sentados comiendo o cenando en familia, es una forma de dar un buen ejemplo sobre cómo gestionar la relación con la tecnología. Nuestros comportamientos son observados e imitados por los más pequeños de la casa, por lo que un comportamiento ejemplar en nosotros mismos será la mejor educación que les podamos ofrecer. Además, nos evitará tener que prohibirles a futuro lo que nosotros mismos les enseñamos a hacer. Si los más jóvenes nos ven dedicarle todas nuestras horas de ocio y tiempo libre a los teléfonos móviles, la smart tv, las tabletas, los ordenadores o las videoconsolas, pueden normalizar ese tipo de conducta y adoptarla.

También resulta recomendable medir lo que nosotros mismos compartimos de la vida de los niños en la red. Es lo que se conoce como sharenting, la exposición pública y constante de la vida de los hijos por parte de los padres. Aunque puede parecer inofensiva, esta práctica entraña diversos riesgos: por una parte, el rastro que vamos dejando, compartiendo y sobreexponiendo nuestra vida y la del menor, lo que puede contribuir a una suplantación de identidad; por otra la difusión de imágenes que nos pueden resultar graciosas, pero que a futuro pueden ser vergonzosas para el menor.

El sharenting (formado por la contracción de “share” - compartir y “parenting” - crianza) es la exposición pública y constante de la vida de los hijos en la red.

Orientación por edades

Imponer una postura rígida sobre el uso de Internet y las redes sociales puede provocar que los jóvenes se alejen de sus padres, madres y tutores. Hay que tener en cuenta que su contexto social y personal está ya muy vinculado a este tipo de medios, por lo que, si se lo prohibimos de manera tajante, encontrarán la manera de hacerlo a nuestras espaldas.

Una alternativa para evitar esto, es establecer patrones de uso en función de la edad y la madurez del niño. Por tanto, se puede optar por una mediación parental efectiva, progresiva y coherente en cada etapa del desarrollo de un menor.

De 3 a 5 años	De 6 a 9 años	De 10 a 13 años	Más de 14 años
Acompañamiento desde el primer uso, aprovechando para compartir experiencia y transmitir valores relacionados con la seguridad y la privacidad.	Limitar la conexión a Internet de todos los dispositivos según la madurez del menor.	Eliminar algunas restricciones según observemos la madurez del menor y su capacidad de decisión, adaptando las normas.	Impulsar la responsabilidad de los menores, eliminando poco a poco el control parental y las restricciones. Conversar con ellos sobre temas que atraigan su curiosidad.
Evitar el acceso a Internet si el menor se queda solo con el dispositivo.	Programas de control parental para controlar el acceso a contenido fomentando aquél más apropiado y positivo.	Los códigos PEGI son una herramienta para poder orientarnos en la selección de videojuegos en las videoconsolas con conexión a Internet.	Deben ser respetuosos y conscientes de los riesgos de compartir información personal en las aplicaciones de contacto con otras personas.
Poner límites de tiempo y momentos de uso . Ellos pueden participar en las normas aportando sus preferencias.	Ayudar al menor a gestionar su responsabilidad haciéndole participe de las decisiones sobre tiempo, uso y tipo de contenido al que puede acceder.	Consensuar las normas fomentando valores como el respeto hacia los demás y la reflexión en las publicaciones en ambientes virtuales de socialización.	Animarles a mantener una reputación positiva cuidando la imagen que transmiten y las consecuencias que pueden tener en el presente y en el futuro.
Elegir y seleccionar el contenido al que va a acceder el menor de forma previa.	Hablar con el menor para hacerle comprender los riesgos de Internet así como la importancia de la privacidad, la protección y el pensamiento crítico.	Valorar la compra de su primer teléfono móvil sin dejarnos llevar por la presión social, analizando la madurez del menor.	Consensuar las normas para una mayor libertad y autonomías de los menores teniendo en cuenta su grado de madurez.

Configurar la privacidad de los dispositivos

Los niños y adolescentes, a menudo no son conscientes de que un dispositivo móvil es un objeto que alberga información personal. Con frecuencia, ceden el uso de su dispositivo a otros compañeros o amigos, comparten sus contraseñas o códigos de desbloqueo sin pensar que, con ello, están abriendo la puerta a sus datos y a su privacidad. Hacerles ver la importancia de cuidar ese ámbito sería el primer paso.



Pautas de seguridad en aplicaciones

Las aplicaciones también pueden ser una puerta de entrada de propósitos malintencionados por lo que hay que asegurarse siempre de **descargar aplicaciones desde sitios oficiales**, mantener las actualizaciones al día para corregir fallos de seguridad de versiones anteriores, controlar el almacenamiento de datos y borrar el historial cuando se deje de utilizar la aplicación, así como eliminarla del dispositivo para evitar que siga registrando y accediendo a nuestra información. El acceso a las aplicaciones, los permisos o el desbloqueo de los dispositivos son algunas de las herramientas a nuestro alcance a la hora de configurar la privacidad.



Huella dactilar

Este tipo de herramienta de seguridad permite al propietario del dispositivo configurar una huella digital para desbloquearlo así como para acceder a determinadas aplicaciones. Es una manera precisa y efectiva de proteger información delicada para evitar suplantaciones y fraude.



Geolocalización

Muchas de las aplicaciones que utilizamos, así como los sitios web por los que navegamos recopilan diferentes tipos de datos del usuario entre los que se encuentra información sobre su localización. Una medida de seguridad puede ser desactivar el GPS o localización. Además, debemos recordar borrar todas las aplicaciones que no se estén utilizando y así evitar que sigan recopilando datos.

Contraseñas

Entre las opciones de seguridad con las que podemos contar a la hora de proteger nuestros dispositivos, cabe destacar un recurso como es el de las contraseñas. En aquellos dispositivos que ya contengan una contraseña por defecto, es importante cambiarla. Pero para que esta herramienta de protección funcione, debemos realizar un buen uso de nuestras contraseñas:



CONTRASEÑA SEGURA

Elegir una contraseña compleja, de al menos 8 caracteres que contenga mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.



RECUPERAR CONTRASEÑA

Vincular nuestro número de teléfono o correo electrónico para poder recuperar el acceso a la cuenta si se olvida la contraseña.

Cuidado con la opción de pregunta: si elegimos esta opción para recuperar la contraseña, debe ser una respuesta poco evidente o sencilla.



VERIFICACIÓN EN DOS PASOS

Esta opción hace referencia a la posibilidad de añadir una vía de protección adicional a la contraseña como, por ejemplo, recibir un código a través de SMS en el móvil o usar una aplicación de autenticación.

¿Qué hay que
saber sobre el
uso de...?



Redes Sociales

Una red social es un servicio en línea donde cada usuario tiene un perfil que le permite comunicarse y compartir información y contenidos con otras personas. El usuario puede elegir si quiere compartir este contenido de forma pública o restringir su acceso a un grupo determinado de usuarios.

¿Cómo funcionan las redes sociales?

Estas plataformas se valen de un algoritmo para mostrar al usuario un tipo de contenido que suele ser de su interés y que está en consonancia con sus ideas. También se utiliza para mostrarnos todo tipo de publicidad en base al público que lo va a visualizar, segmentado por intereses, comportamiento y datos sociodemográficos.

Para qué utilizan los más jóvenes las redes sociales

- Charlar con amigos, conocidos y familiares.
- Buscar reconocimiento social.
- Compartir contenidos.
- Estar al día de los temas que les interesan.
- Seguir a personas cuyos contenidos les resultan relevantes.
- Conocer gente nueva.

Se debe tener en cuenta que en las condiciones de uso de estas plataformas se indica de manera expresa que el contenido que se comparte en redes pasa a pertenecer a la plataforma, lo que supone una renuncia expresa al derecho sobre nuestros contenidos.

Las redes sociales son las plataformas preferidas por aquellos que desean hacer un uso fraudulento o dirigido de los contenidos, debido a su alto potencial de viralidad. Por eso, conviene estar alerta ante los siguientes aspectos:



BULOS Y FRAUDES

La proliferación de noticias falsas causa desinformación y alarma social.



DISCURSOS DE ODIO

El tono agresivo de ciertos contenidos promueve ideas extremistas incitando actitudes intolerantes y violentas.



COMUNIDADES PELIGROSAS Y DAÑINAS

Existe el riesgo de contactar con personas que promueven conductas como desórdenes alimenticios, algún tipo de autolesión o consumo de drogas.



RETOS VIRALES PELIGROSOS

Desafíos que pueden poner en peligro la integridad física de las personas a menor o mayor nivel.

A la hora de compartir información, imágenes y/o videos es clave hacer publicaciones con responsabilidad y con el permiso de todos los implicados, respetando la reputación propia y la de los demás. Detectaremos una evolución en la madurez del menor, cuando este se guíe por la premisa de **generar contenido constructivo**, transmitiendo valores saludables e información veraz.

Retos virales, la alerta se esconde detrás del juego

Una de las actividades más populares entre los jóvenes en redes sociales son los **retos o desafíos virales**. Se trata de grabarse haciendo un determinado reto o acción y publicarlo en la red.

En general estos retos pretenden ser divertidos, pero hay algunos que esconden intenciones más oscuras y que pueden suponer un riesgo para la salud y la integridad física de los que los realizan.

Es importante trabajar con los más jóvenes el sentido crítico, no dejarse llevar por la masa y no participar en ciertos desafíos que puedan considerar poco adecuados para ellos, así como no contribuir a su difusión. Si se detectan retos potencialmente peligrosos es clave reportarlo a los profesionales de la red social e incluso denunciarlos a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.



Antes de participar en este tipo de cadenas, pensar antes de actuar si un verdadero amigo nos pediría realizar una acción así o, si le pediríamos a un ser querido que lo hiciese.

Redes sociales de imágenes y vídeos

Las redes sociales de imágenes y vídeos como Instagram, Youtube o TikTok son las más populares entre los jóvenes y tienen como principal función que los usuarios compartan imágenes y vídeos. Algunas, además, ofrecen la posibilidad de aplicar filtros, efectos fotográficos o marcos, y así compartir este contenido con otros usuarios de la comunidad.

YouTube



Cómo configurar un uso seguro

- 1 Mantener el perfil como **Privado**, de manera que solo aquellas personas a las que le hemos dado permisos de amistad podrán ver nuestras publicaciones, actualizaciones, etc.
- 2 Gestionar de manera adecuada las **solicitudes de amistad**. Descartar y eliminar solicitudes de personas desconocidas es clave para mantener una seguridad óptima de nuestras cuentas.
- 3 No compartir información personal o íntima de ningún tipo con otros usuarios. Es recomendable **compartir un tipo de contenido** que no vulnere nuestra imagen o pueda suponer motivo de chantaje.

Aplicaciones de mensajería instantánea



Whatsapp

- En los ajustes de Privacidad puedes seleccionar si quieres que Todos, Sólo tus contactos o Nadie pueda ver tu **última conexión** (esta acción también determina lo que puedes ver de los demás).
- También puedes establecer quién puede ver tu **Foto de perfil**, por eso es tan importante gestionar bien la lista de contactos y no agregar a desconocidos.
- En Privacidad también podrás seleccionar quién puede ver nuestra información y nuestras actualizaciones en el formato “Estado”.
- Entre estos ajustes también encontramos la posibilidad de gestionar quién puede incluirnos o añadirnos a **grupos** de varias personas.
- Es habitual utilizar la opción **Compartir ubicación en tiempo real** para darle a un contacto señales sobre nuestra ubicación pero debemos comprobar que esta localización se ha desactivado cuando ya no la estemos utilizando.
- Es posible bloquear otros contactos para impedir que puedan enviarnos mensajes o llamarnos a través de la aplicación.

Las aplicaciones de mensajería instantánea son aquellas que permiten intercambiar información entre dos o más personas en grupo, en tiempo real, en modo texto, a través de llamada o su modalidad con imagen, la videollamada.

A la hora de hacer un correcto uso de este tipo de aplicaciones es recomendable que los menores cuenten con nuestra ayuda para crear sus perfiles, para lo que tendremos en cuenta la edad y la madurez del menor.

Seguro que ya conoces **Whatsapp Web**, ¿pero sabes cómo hacer un **uso seguro** de la **plataforma**?

Debemos tener especial cuidado si utilizamos esta herramienta en ordenadores de zonas públicas como bibliotecas o aulas educativas, así como en dispositivos de otras personas. Podríamos olvidar cerrar la sesión web y nuestras conversaciones estarían abiertas a personas ajenas. La comprobación es sencilla, accedemos al apartado de Ajustes y a Escritorio donde podremos ver qué dispositivos están conectados con nuestra aplicación.

*Conclusión,
quedarse con
lo positivo*



Mantener una conversación sosegada y de plena confidencialidad con los más jóvenes a la hora de tratar el uso de la tecnología es posible si se abordan los problemas virtuales del mismo modo que los problemas reales.

Como padres, madres o tutores/as les decimos que no hablen con desconocidos en la calle, que no acepten regalos de personas que no conocen o que no se burlen de un compañero del centro escolar... Debemos presentarles del mismo modo los riesgos que se viven en el ámbito digital. Hablar con ellos sobre el peligro de chatear con una persona que realmente no conocen les ayudará a ser más conscientes de que el riesgo es el mismo dentro y fuera de la pantalla.

Debemos abrir un espacio de confianza en el que el menor se sienta seguro a la hora de reportar algún tipo de problema o contenido que le haya podido molestar en Internet. Lo primero que debemos hacer como padres, madres o tutores/as es no prejuzgar y dejar que se expliquen, incluso preguntarles y entender su razonamiento para conocer su posición. Este tipo de diálogo con los más pequeños y jóvenes tiene cierta complejidad, por lo que es posible que precisemos ayuda y algo de formación para entender primero la herramienta y tomar un tiempo de reflexión para ligar el caso específico del menor con lo aprendido.

Trabajar la **autoconfianza** en familia ayudará a niños y adolescentes a no refugiarse en Internet para resolver sus problemas. Tareas como la gestión de emociones y de los cambios en el estado de ánimo, les ayudará a abrirse y pedir consejo a su entorno más cercano, evitando que sientan que Internet es la única salida.

Es importante que los menores tomen conciencia sobre el plano virtual de manera que entiendan que todo lo que se vive allí puede extrapolarse al mundo físico. Entender que el mundo virtual y el mundo físico son complementarios y paralelos les ayudará a adoptar una actitud real en ambos sitios, siendo **fieles a sí mismos** y evitando conductas que no van relacionadas con su personalidad ni con su comportamiento habitual. “Si no lo haces en la calle, en casa o en la escuela, tampoco lo hagas en Internet”.

Por otra parte, estar atentos a posibles **cambios de actitud y de comportamiento** en el menor es clave para frenar cualquier situación que pueda estar causándole daño aunque no pida ayuda. Irritabilidad, ansiedad, pereza, pena, negatividad, así como aislamiento, trastorno en la alimentación son solo algunos indicadores que nos podrían dar pistas de que algo no va bien. Buscar ayuda profesional en caso necesario, eliminar los estigmas o prejuicios que podamos tener al respecto resulta también esencial para gestionar adecuadamente cualquier tipo de situación para la que nos sintamos preparados.

Referencias

Dónde informarse para saber más:

Is4k: internet segura for kids

<https://www.is4k.es/>

Pantallas Amigas

<https://www.pantallasamigas.net/>

Asociación Española de Pediatría

<https://www.aepap.org/>

Familia y Salud

<https://www.familiaysalud.es/>

Fuentes

https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf

https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k_guiajuguetesconectados_v1.pdf

<https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf>

<https://www.common sense media.org>

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://www.familiaysalud.es/>

Sobre los redactores de esta guía



Sobre Meridiano

Meridiano es una de las compañías especializadas en seguros de decesos más importantes de España, con 50 años de experiencia, más de 600.000 clientes y 80 oficinas repartidas por todo el territorio nacional.

Fundada en en 1966, ha experimentado una notable evolución abriendo paso a nuevos segmentos. Desde 2003 pertenece a GRUPO ASV, líder en servicios funerarios y transporte sanitario de toda la costa de levante y sur del país.



Sobre Inteligencia Activa

INTELIGENCIA ACTIVA es una organización formada por un equipo multidisciplinar de profesionales de los ámbitos de la neuro-educación, psicología, pedagogía, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia, trabajo social, sociología, y mediación, así como otros profesionales del mundo de la Educación, que investigan, desarrollan y ofrecen una gran diversidad de productos y servicios adaptados a los retos que tiene cada intervención, también realizan acciones formativas con entidades privadas y públicas dentro del territorio nacional.