CONTROLA TU RED

Consejos para evitar el ciberacoso y el mal uso de internet

Fundación MAPFRE

Policía Nacional

CONSEJOS PARA EVITAR EL CIBERACOSO Y EL MAL USO DE INTERNET

Controla tu red es un proyecto de la Policía Nacional junto con Fundación MAPFRE que busca ayudar a los jóvenes a comprender cómo funcionan las redes sociales y las nuevas tecnologías, con el objetivo de que aprendan a identificar peligros, denuncien situaciones de cyberbulling, grooming o sexting, identifiquen contenidos inadecuados y utilicen la red de forma segura y adecuada. La presente guía está dirigida a profesores de 3º y 4º de Educación Primaria.

Fundación **MAPFRE**

Policía Nacional

SI SUFRES O CONOCES ALGÚN CASO DE ACOSO ESCOLAR, CONTACTA CON NOSOTROS

900 018 018 **seguridadescolar@policia.es**

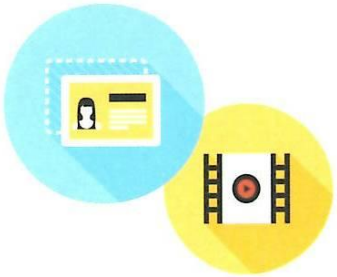
Acceder a información adecuada por edad
Pensar antes de hacer click
Usar contraseñas seguras
Proteger la identidad
Configurar la privacidad de tus rrss
Comprobar y verificar la información
Proteger la privacidad tapando la webcam
Ciberbullying
Denunciar el ciberacoso
No dejar que el móvil controle la vida
No compartir imágenes o vídeos comprometidos
Valemos más que un selfie
No confiar en desconocidos
No todo está en la red
No olvidar la regla de oro

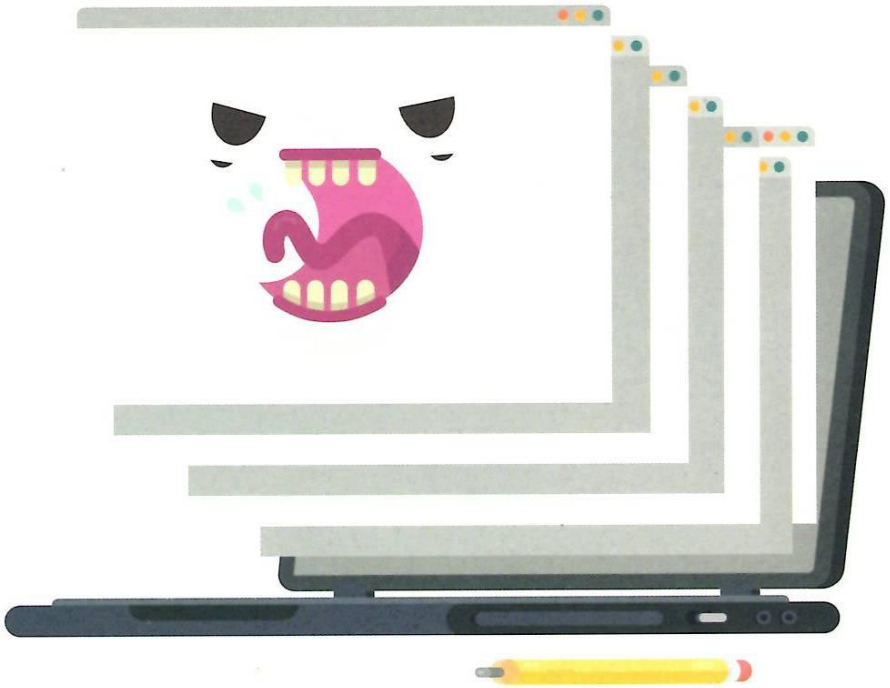
ACCEDER A INFORMACIÓN ADECUADA POR EDAD

Para entender todo lo que aparece y evitar problemas, se debe acceder a información apropiada para la edad, **evitando contenidos y sitios inadecuados**.

IMPORTANTE

La ley solo permite crear una cuenta en una red social a personas mayores de 14 años. Al crear dicho perfil se otorga consentimiento para el tratamiento de datos personales.





PENSAR ANTES DE HACER CLICK

Internet aporta muchas ventajas usada de forma responsable.
Pero también existen contenidos inadecuados, por lo que hay que **tomar ciertas medidas a la hora de navegar por la red**.

CONTENIDOS ILEGALES

¿Qué son?

Son aquellos contenidos que suponen un delito.

Cómo actuar

- Informar a padres o tutores.
- Dirigirse a la Policía, a la Guardia Civil o a las autoridades competentes (Inspección de Educación, Fiscalía de Menores, Juzgado de Menores, etc.)

CONTENIDOS INADECUADOS

¿Qué son?

Son páginas que, sin ser ilegales, no son aptas para menores.

Cómo actuar

- Dejar de verlo.
- Informar a padres o tutores.

USAR CONTRASEÑAS SEGURAS

La contraseña es la puerta de entrada a toda información personal.
Es preferible usar **contraseñas seguras, secretas y complicadas,** y no dejar que cualquiera acceda a dispositivos y a la información que se guarda en ellos.

NO OLVIDAR

Es muy importante poner contraseñas en todos los dispositivos: móvil, tablet, ordenador... Y no decírsela a nadie para que los ladrones no puedan entrar y acceder a la información que se guarda.

Se aconseja cambiarlas de vez en cuando.

PROTEGER LA IDENTIDAD

La intimidad es responsabilidad de cada uno, algunos de estos consejos mantendrán a los usuarios protegidos en Internet.

CONSEJOS

Evitar subir cierta información, fotografías o vídeos que muestren detalles personales (domicilio, centro de estudios, número de teléfono...).

En internet no todo el mundo es quien dice ser, nunca se ha de quedar a solas con un desconocido. Una persona con la que se habla en Internet nunca será alguien que se conoce realmente.

Configurar la cuenta para compartir la información sólo con amigos y no dar datos personales a personas que no sean de total confianza.

Desconfiar de las personas desconocidas que pidan información personal y no agregar en redes sociales a quien no sea una persona de confianza.

Tener cuidado con la información que se muestra, las fotos que se suben y los comentarios que se hacen, asegurándose de que sean adecuados.

Evitar incluir datos personales en los nombres de usuario y direcciones de correo electrónico. Esa información también debe protegerse.

POLICÍA NACIONAL

CONFIGURAR CORRECTAMENTE LAS REDES SOCIALES

En las redes sociales hay mucha información personal. No hay que dejar que cualquiera la vea, tenemos el deber de configurar las redes sociales para no compartir información con desconocidos y tomar ciertas **medidas a la hora de navegar por la red**.

CÓMO ACTUAR EN LAS REDES SOCIALES

Ajustes de seguridad

- Utilizar configuraciones que permitan personalizar la información compartida en RRSS y juegos en red.
- Mantener el perfil privado para que solamente los amigos que tengas agregados puedan ver lo publicado.

Desconocidos en las RRSS

Un desconocido es cualquier persona a la que no se conoce cara a cara.

- Si un desconocido intenta contactar, hay que eliminar la solicitud y no aceptarla.
- No dejarse llevar por la curiosidad, ya que puede ser muy peligroso.

Amigos agregados

Depende de nosotros hacer un buen uso de Internet para evitar problemas.

Importante:

No compartir demasiada información y asegurarse con quién se comparte.

Diferenciar entre amigos y conocidos, agregar únicamente a personas de confianza.

Número

- Agregar solamente a amigos reales, nunca a desconocidos.

Peligros

- Perfiles falsos: personas que se hacen pasar por otras en la red para engañar.
- Imágenes vergonzosas: que todos puedan ver imágenes que resulten vergonzosas.
- Grooming: un adulto se hace pasar por un niño para hacerse amigo de otros menores y así conseguir fotografías y vídeos suyos.

Consejos

- Agregar sólo a personas en las que se pueda confiar.

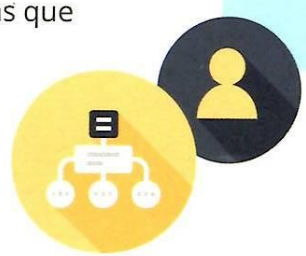
ACTIVIDAD

PINTA TU FACEBOOK

Realiza una plantilla y pide a tus alumnos que dibujen y rellenen su perfil de Facebook.

Podrás comprobar si:

- ✔ Eligen poner un pseudónimo.
- ✔ Evitan rellenar datos personales como el colegio o domicilio.
- ✔ Escriben un número reducido o excesivo de amigos.
- ✔ Dibujan una foto de perfil y de portada adecuada.



POLICÍA NACIONAL

COMPROBAR Y VERIFICAR LA INFORMACIÓN

No todo lo que hay en Internet es real. Es recomendable comprobar y verificar la información. Como ya hemos comentado, en Internet se puede encontrar información que es inadecuada o falsa.

NO OLVIDAR

- Desconfíar de las versiones gratuitas.
- Comprobar que las fuentes son adecuadas.
- Citar siempre la fuente usada.
- Descargar aplicaciones de sitios oficiales.
- Borrar las aplicaciones que no se usen, para evitar que sigan accediendo a información.
- Redactar sus propios trabajos. La originalidad, la innovación y el esfuerzo suben nota.

Importante

Revisar los ajustes de seguridad de cada dispositivo para evitar imprevistos.

PROTEGER LA PRIVACIDAD TAPANDO LA WEBCAM

Existe un virus que activa la webcam sin que la persona se de cuenta, se puede estar en casa mientras alguien ve o incluso graba a través de la cámara.

CONSEJOS PARA EVITAR QUE ACTIVEN LA WEBCAM

- Mantener la webcam tapada cuando no se esté utilizando.
- Utilizar la webcam solamente con personas que se conozcan personalmente.
- No olvidar que todo lo que se ve por la cámara puede ser grabado por otra persona.

POLICÍA NACIONAL

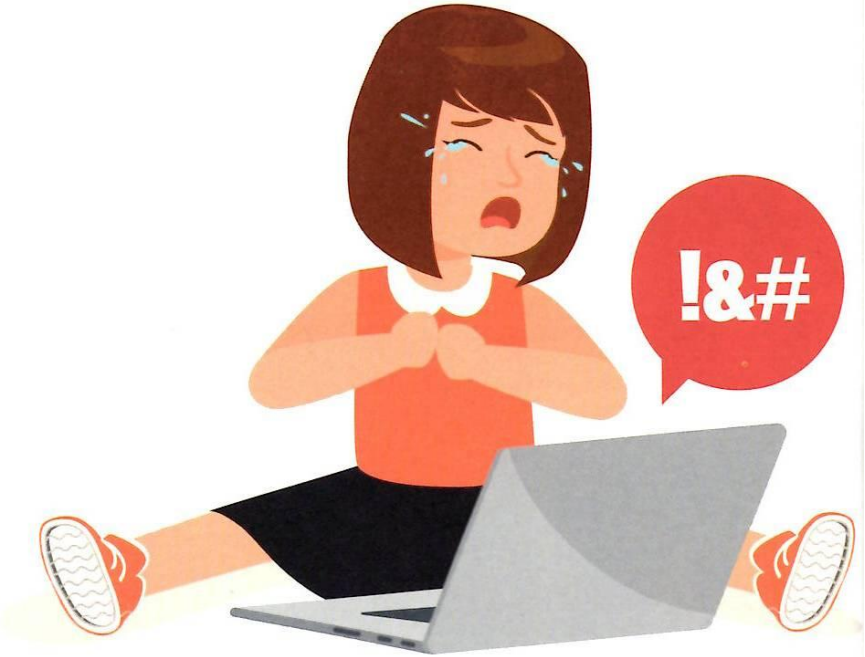
CIBERBULLYING

Cuando un compañero humilla, agrede, insulta o deja de lado a otro, podemos hablar de **ACOSO ESCOLAR**, siempre que tenga la intención de hacer daño y que se repita en el tiempo.

Cuando es a través de la tecnología, le llamamos **CIBERACOSO**.

CÓMO OCURRE

- Insultos, amenazas y ataques dirigidos contra otro compañero.
- Rumores o publicaciones humillantes.
- Perfiles falsos.



ACTORES QUE PARTICIPAN

Víctima:

- Cualquiera puede ser la víctima.
- No se quiere a sí mismo.

Agresor:

- También puede ser cualquiera.

Testigos:

- Los que participan acosando o defendiendo.
- Los que sólo miran.

¿POR QUÉ ES TAN GRAVE?

No hay descanso:

- El acoso puede ocurrir a cualquier hora (24/7).
- No importa el lugar en el que estén la víctima y el agresor.

Complica el acoso:

- Puede verlo mucha más gente dependiendo del número de amigos o seguidores que tengan.

Se extiende más rápido:

- Cada uno comparte los datos con todos sus amigos a la vez.
- Se pueden hacer virales e incluso dar la vuelta al mundo.

Tarda más en olvidarse:

- Cualquier cosa que se suba a Internet, no puede borrarse.

Importante:

Además de hacer daño, el ciberacoso es un delito.

Hay que tener cuidado con lo que se hace en la red.

DENUNCIAR EL CIBERACOSO

¿CÓMO ACTUAR EN UNA SITUACIÓN DE CIBERACOSO?

Víctima:

- Avisar a un adulto.
- Guardar las pruebas que tengas.
- Informar al profesor para que tome medidas.

Testigos:

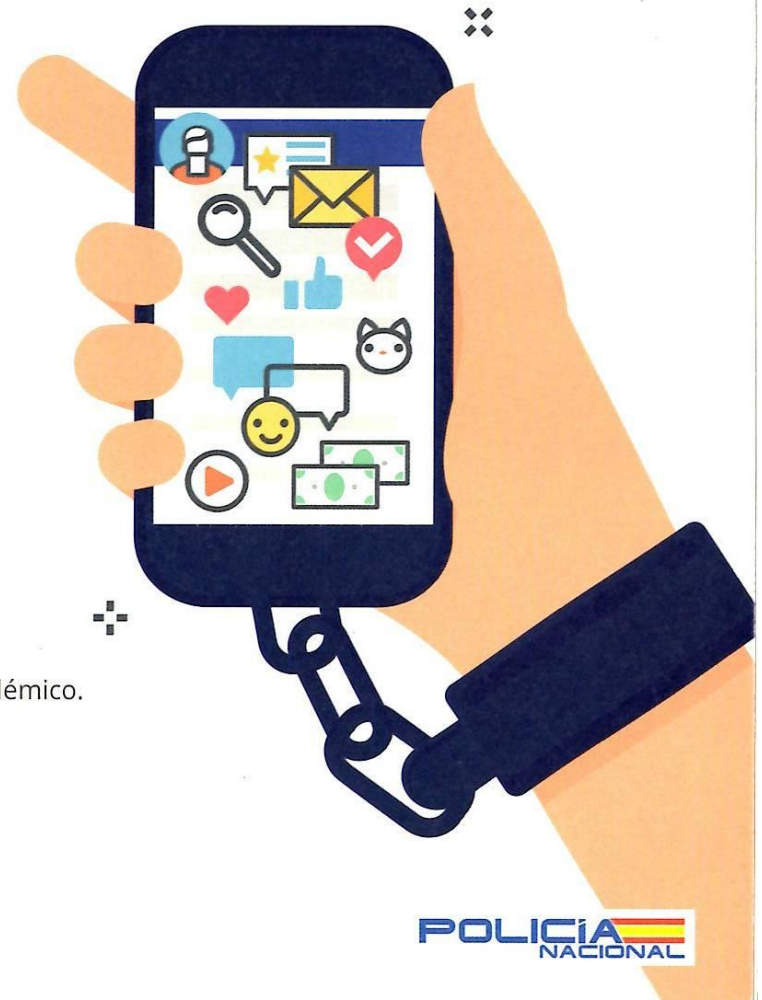
- **¡NO HAY QUE CALLARSE!**
- Contárselo a un adulto de confianza.
- No participar bajo ningún concepto en la agresión.

NO DEJAR QUE EL MÓVIL CONTROLE LA VIDA

Controlar el tiempo de uso del móvil e Internet, permaneciendo atento a estas señales de alarma de conductas adictivas a Internet y a los videojuegos. **Si se observan alguno de estos síntomas, lo recomendable es pedir ayuda urgente a padres, profesores o tutores.**

SEÑALES DE ALARMA

- Incremento de horas conectado.
- Negación del exceso de uso.
- Síndrome de abstinencia.
- Deterioro de la salud.
- Interferencia en la vida diaria.
- Disminución del rendimiento académico.



POLICÍA NACIONAL

NO COMPARTIR IMÁGENES O VÍDEOS COMPROMETIDOS

La imagen dice mucho de la persona. No hay que compartir imágenes o vídeos en los que se salga haciendo algo vergonzoso, **sin pensar en las consecuencias**.

SI SE RECIBE UNA FOTOGRAFÍA O VÍDEO INADECUADOS

- No compartir.
- Avisar a un profesor.
- Eliminar la fotografía o el vídeo.

VALEMOS MÁS QUE UN SELFIE

COMPARTIR CONFIANZA

Al igual que en la vida real, es muy importante saber distinguir entre amigos y conocidos para ser cuidadosos con la información que se comparte con cada uno de ellos.

Los desconocidos pueden no ser quienes dicen ser, pero también hay que tener cuidado con los amigos, porque nunca sabes cuándo pueden dejar de serlo.

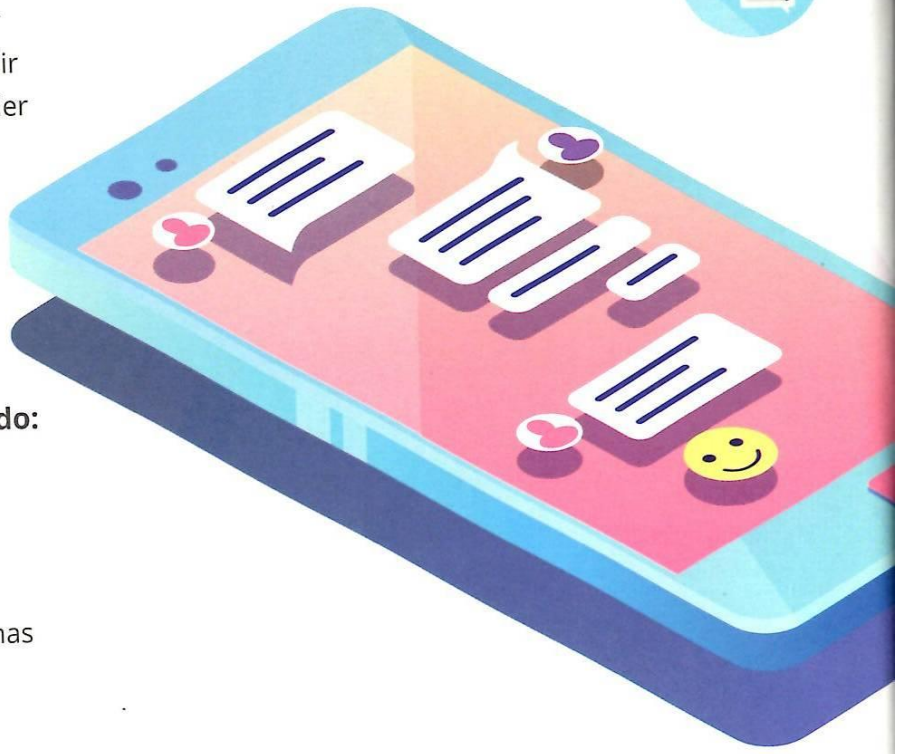
POLICÍA NACIONAL

NO CONFIAR EN DESCONOCIDOS

En Internet no todo el mundo es quien dice ser, si no se confía en desconocidos en la calle, en Internet tampoco se debe hacer.

GROOMING

Cuando un adulto se hace pasar por un menor e intenta hacerse amigo de ellos para conseguir fotografías y vídeos, incluso sin ropa, para poder chantajearle y quedar con él.



Formas de contacto

- Solicitud de amistad en las redes sociales.
- Videojuegos.

Si se recibe la solicitud de un desconocido:

- Eliminar la solicitud y no aceptarla.
- No dejarse llevar por la curiosidad, puede conllevar riesgos.
- Recordar tener en cuenta las mismas normas para relacionarse en Internet que en las relaciones cara a cara.

ACTIVIDAD

CÍRCULOS DE CONFIANZA

Tus alumnos aprenderán a distinguir los niveles de confianza que son necesarios para realizar diferentes acciones en la red. ¡Cómo en la vida real!

Elige unas cuantas interacciones que podemos realizar en la red (Por ejemplo: mandar una foto, aceptar una solicitud de amistad...) conviértelas en tarjetas o pegatinas y pegadlas en círculos de confianza -como el de la imagen- que hayas impreso o que cada uno haya dibujado. También puedes tener un solo círculo de confianza para toda la clase y que tus alumnos coloquen las tarjetas por turnos.

- Explica a los alumnos que deben pegar las tarjetas solo en los círculos de colores que correspondan a personas con las que pueden realizar esas acciones pudiendo repetir la tarjeta en varios círculos si esa acción pueden hacerla en varios niveles de confianza.
- Aprovecha para reflexionar sobre por qué no podemos hacerlo con todas las peronsas sino solo con aquellas con las que tenemos confianza.

POLICÍA NACIONAL

NO TODO ESTÁ EN LA RED

Viajar, hacer deporte, quedar con amigos, familiares, disfrutar de la vida fuera de Internet, **hay un montón de experiencias que solo pueden vivirse en el mundo "real".**

RECOMENDACIONES

- Reducir el tiempo dedicado a utilizar **el teléfono móvil o el ordenador.**
- Practicar **deporte** y realizar actividades en la calle.
- Disfrutar de aficiones.
- Proponer un tiempo máximo para estar **jugando a videojuegos y estar en Internet.**

NO OLVIDAR LA REGLA DE ORO

¡NO HACER A NADIE LO QUE NO SE DESEA PARA UNO MISMO!

ACTIVIDAD

CONSTRUYE LA HISTORIA DE LUIS

Sienta a tus alumnos en círculo, sitúate en el centro y elige un escenario inicial. Pregunta ¿Qué pasa después? e interviene guiando la historia antes de que continúe el siguiente

Cuando tus alumnos hayan intervenido reflexionad sobre cómo ha cambiado la historia de Luis y sus amigos desde el principio con buenas y malas decisiones.

Luis recibe un vídeo en su móvil en el que ve como otro amigo se está riendo de un compañero de clase... ***¿Qué pasa después?***

POLICÍA NACIONAL

CONTROLA TU RED

ES UN CONSEJO DE:

Fundación MAPFRE

Policía Nacional

Esta guía
ha sido elaborada por:

Fundación **MAPFRE**