

Te invitamos a descargar la Guía Completa para Familias
y conocer las estadísticas y resultados de nuestros
estudios sobre adolescentes y redes sociales en el Perú en:
[Bit.ly/controlaturredperu](https://bit.ly/controlaturredperu)



Fundación **MAPFRE**

Fundación **MAPFRE**

CONTROLA TU RED
Consejos para Familias



El Internet y las redes sociales son herramientas con las que los adolescentes han crecido y tienen perfectamente integradas en su ocio y en sus relaciones. Pero esto no significa que sean conscientes de los riesgos que pueden existir para ellos y ellas o su entorno.

¿Quieres ayudar a tus hijas e hijos a usar las redes de manera segura?

Controla Tu Red es un programa gratuito de Fundación MAPFRE que busca concientizar a los adolescentes para que adquieran hábitos adecuados y saludables en el uso del Internet y las redes sociales.

Además, brinda a las familias herramientas, recursos e información necesarias para ayudar a sus hijas e hijos a minimizar conductas de riesgo y saber enfrentarse a los peligros que plantea la hiperconectividad: *grooming, sexting, ciberacoso*, etc.

Este folleto es parte del Programa

CONTROLA TU RED – Perú

Edición y Diagramación: PREVENIS SAC

© Fundación MAPFRE, CONSEJOS PARA FAMILIAS, 2024

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.org

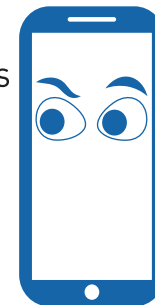
Adolescentes y riesgos psicosociales en redes

De acuerdo con el más reciente estudio de Fundación MAPFRE en Perú sobre riesgos derivados del Internet y las redes sociales, los adolescentes normalizan diversas conductas riesgosas en sus redes sociales, tales como interactuar con desconocidos, brindar la misma confianza y credibilidad a un contacto que conocen vía *online* que en la vía real. El contacto con adultos que no son su familia es también común, así como ser violentos (en la forma de amenazas, burlas, bromas pesadas), intercambiar contenido íntimo o tener citas a ciegas, todos indicadores vinculados con problemas de ciberacoso, *sexting*, *grooming* y *ciberchantaje*.

Un gran porcentaje de adolescentes tiene dolores físicos y angustia emocional vinculados a su uso de las redes sociales. Por un lado, las redes significan para muchos adolescentes un espacio donde se sienten más cómodos, menos juzgados. Por otro, representan el reflejo de realidades ideales y deseables que, en comparación con la suya, producen problemas de autoestima y percepción personal inadecuada, alimentando cuadros de depresión o facilitando situaciones tremendamente negativas como el *cibercontrol*.

Conductas de riesgo en redes sociales (RRSS)

- 37% tiene múltiples perfiles/usuarios/identidades para una misma RRSS
- 70% en Tik Tok conoce a menos de la mitad de sus seguidores
- 25% de adolescentes entre 15 y 17 años ha sido amenazado en RRSS
- 17% ha sido acosado en RRSS (24% de mujeres)
- 38% tiene contacto en RRSS con adultos que no son su familia
- 18% ha sido víctima de chantaje en RRSS por parte de un adulto
- 53% tiene menos actividad física a causa de las RRSS
- 40% se siente angustiado y 38% se siente solo cuando no está conectado
- 49% no puede dormir y 36% tiene dolores de espalda
- 56% conversa menos con familia y amigos a causa de las RRSS



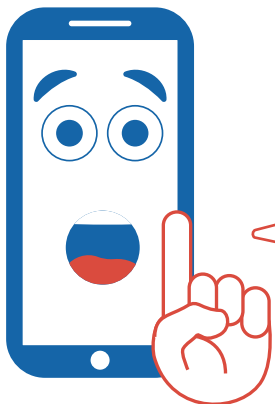
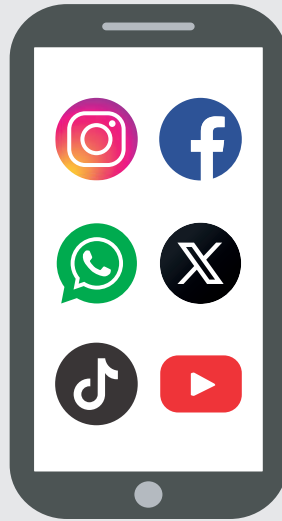
* Fuente: Estudio Riesgos psicosociales derivados de Internet y las redes sociales, Fundación MAPFRE 2022. Un estudio cuantitativo y representativo, con adolescentes entre 13 y 17 años en Lima y Arequipa.

Ciberacoso: El *bullying* o acoso escolar es el acto de humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo. Cuando ese acoso se produce a través de internet, le llamamos ciberacoso.

Grooming: Cuando un adulto se gana la confianza de un menor a través del engaño, con el propósito de obtener de él un beneficio de naturaleza sexual. El adulto se suele hacer pasar por un menor, para generar un vínculo de confianza que pasa por diferentes fases.

Sexting: El *sexting* es el envío de imágenes (fotografías y/o videos) de contenido sexual o erótico, creadas por el propio remitente de forma voluntaria, a través de Internet.

Cibercontrol: es una forma de violencia en la relación de pareja, que se produce en las redes sociales o mensajería instantánea y puede ser indicio de futuros maltratos y actitudes controladoras.



Prevenir y solucionar este tipo de problemas requiere de un trabajo diario de nuestra parte. Aquellos que acosan y chantajean, lo hacen sobre la base de generar temor y vergüenza.

Pregúntate qué herramientas le estás dando a tu hijo/hija para poder hacer frente a la presencia permanente de Internet en su vida.

Consejos para Familias

Conoce y comparte su mundo digital



- Conoce las *apps* de moda, explóralas y aprende su funcionamiento. Baja la aplicación, crea una cuenta y navega. Observa el tipo de contenido que se comparte, el lenguaje y forma de mostrar la información. Mira *streamings*, videos, acompáñalos en una partida de juego *online*, esto también te permitirá empezar conversaciones casuales con ellos sobre los peligros usando ejemplos que ambos conocen.
- Pídele ayuda para comprobar las opciones de seguridad de tus redes. De esta manera, tus prácticas de seguridad, o la ausencia de ellas, pueden servir de excusa para conversar sobre los perfiles privados, las solicitudes de extraños, etc. Tengan muy presente que cuando se crea una cuenta, el perfil es público y es responsabilidad de nosotros ajustar su privacidad.
- Conoce a qué *influencers* siguen y con qué amigos/as están conectados, conversa con ellos/ellas sobre lo fácil que es hacerse pasar por otra persona en Internet.
- Nunca deben encontrarse personalmente con alguien que conocieron de forma *online*, las citas a ciegas no deben ser una opción para ellos, aunque la persona con la que conversan parezca confiable. Conversa con ellos/ellas sobre eso, usa ejemplos aplicados a tu historia personal o la de algún familiar.

Fortalece su autoestima y desarrolla una relación de confianza entre ustedes



- Pregúntales cómo estuvo su día y escucha atentamente lo que te dicen. Observa su expresión al contarle. Hazles saber que pueden acudir a ti ante una situación de peligro y que no van a ser juzgados sin importar cuán grave crean que es la situación. Si no quiere conversar contigo por vergüenza, conéctalo con un adulto en el que ambos confíen.
- A través de actividades, talleres, y visita a especialistas puedes asegurarte de fortalecer la forma en la que tus hijos/hijas se ven a si mismos. Usar un lenguaje positivo, respetuoso y evitando los adjetivos calificativos o apodosos en casa.
- Desarrolla sus capacidades de comunicación, asertividad y solución de problemas, promoviendo el uso de un pensamiento crítico. Promueve el diálogo, no impongas. Escucha lo que tus hijos te quieren decir y explicar, busca entender sus argumentos. Cuando no estés de acuerdo, sé claro al exponer tus ideas, mantén la calma y no alces la voz.



TIPS PRÁCTICOS

Estas son algunas aplicaciones y juegos que se usan actualmente por los adolescentes. Te dejamos algunas recomendaciones para que puedan utilizarlas de manera saludable. Recuerda, lo más importante es diálogo y la confianza entre ustedes.



AI Programas de Inteligencia Artificial (IA)

Es una tecnología que permite generar información como textos, imágenes o sonidos. Existen múltiples programas y aplicaciones que la utilizan, como ChatGPT o Cici. Estos entregan sus respuestas en un formato de conversación similar a la de un chat o una red social. Las políticas y condiciones de uso exigen una edad mínima de 18 años para ser usuarios, **pero no impide su uso a menores de edad.**

- Valora con tus hijas e hijos los aportes que puede tener la IA y además reconozcan sus potenciales riesgos, como generar contenido perjudicial para otras personas. La inteligencia artificial es positiva si se utiliza responsablemente.
- Por más “amigables” que se presenten los asistentes de voz o artefactos inteligentes, no son amigos o personas.
- La inteligencia artificial se basa en la inteligencia humana, no al revés.
- Reflexionen juntos sobre la creación de contenido a través de esta plataforma. ¿Puedes reconocer imágenes, videos o audios creados artificialmente?
- **Recuerda, es solo una herramienta y su uso dependerá de la persona que la utilice.**

Tik Tok

- Activa la **Sincronización Familiar**. Esta permite a los padres vincular su cuenta de TikTok con la de tu hija o hijo para que juntos puedan decidir cómo quieren que sea su experiencia en la plataforma.
- Decide cuánto tiempo puede pasar en TikTok por día. Conversen para llegar a un acuerdo. Recuerda: si tiene de 13 a 17 años, la configuración predeterminada es de una hora al día.
- Puedes revisar un resumen del tiempo que tu hija o hijo adolescente pasa en la app.
- Restringe quién puede enviarte mensajes o desactiva la opción.
- La mensajería directa en TikTok está disponible solo para titulares de cuentas registradas mayores de 16 años. Esta se desactiva automáticamente para las cuentas de usuarios entre 13 y 15 años.
- Puedes activar el acceso de su cuenta al “Para ti” STEM de TikTok, donde encontrará contenido de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

Instagram

- Esta aplicación ofrece **Control Parental**. Para configurarlo, primero debes asegurarte de que tu cuenta y la de tu hijo(a) se sigan mutuamente.
- Luego, en tu perfil, visita el menú de “Configuración” y selecciona “Supervisión”. Dale clic en “Empezar”, escoge la cuenta de tu hijo y selecciona “Invitar”.
- Asegúrate que tu hijo acepte la invitación, esta llegará a sus notificaciones.
- Regresa al perfil de tu cuenta, en la opción de “Supervisión” podrás ver el tiempo que tu hijo(a) pasa en la aplicación y autorizar periodos de tiempo diarios de uso de Instagram. Te llegaran notificaciones cuando tengan nuevos seguidores.

Discord

Es una aplicación de chat en donde se reúnen personas con intereses similares para conversar. Permite poder hablar en vivo con otras personas, como una videollamada, lo que la ha hecho muy muy popular, principalmente en la comunidad de videojuegos, pues les permite hablar mientras juegan.

Cada comunidad se encuentra en un "servidor" y en cada uno puede haber múltiples "canales" en donde se converse sobre algún tema en específico. Si bien la plataforma indica que debes ser mayor de 13 años para usarla, se puede marcar que eres mayor de 18 con facilidad. Igualmente, Discord ofrece herramientas para personalizar su uso.

- Para configurar el perfil de tu hijo, necesitas tener una cuenta en Discord. Visita el perfil de tu hijo, "Configuración de Usuario", selecciona "Central Familiar" y "Conectar con Padre".. Esta opción te mostrará el código QR de su cuenta.
- Ahora, abre tu cuenta, visita "Configuración", "Centro Familiar" y "Conectar con adolescente". Escanea el código en este paso y selecciona enviar "Solicitud de Conexión".
- Regresa a la cuenta de tu hijo, anda a la sección "Mi familia" y acepta la solicitud.
- Con esta configuración puedes ver los nombres y fotos de los amigos de tu hijo, con quienes ha conversado recientemente y los servidores a los que se ha unido. No puedes ver el contenido que comparten ni sus conversaciones.

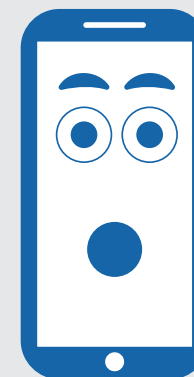
Roblox

Roblox es un patio de recreo virtual dinámico con juegos y experiencias generados por los mismos usuarios. Tiene un gran potencial para explorar la creatividad de los jugadores, pero también puede ser escenario de situaciones de riesgo.

- Al ser una plataforma en la que se construyen los juegos y espacios, puedes encontrarte con temas de índole sexual o contenido explícito.
- ODers (*Online Daters*, Parejas virtuales) en Roblox: Algunos jugadores utilizan la plataforma para tener citas virtuales. Esto puede resultar en que sean expuestos a situaciones de riesgo dado que los principales usuarios son niños y adolescentes. Además, puede ser una ventana para el grooming.
- Las monedas virtuales de Roblox, Robux están disponibles a través de compras. Los jugadores pueden tener la tentación de gastar de más, ya sea con su dinero o con el de sus padres, para conseguir ventajas en el juego.
- Configura la cuenta de tu hijo con su edad real. Esto activa los modos de chat seguro y las restricciones de juego apropiados para su edad.
- Personaliza los controles de chat para establecer quién puede enviar mensajes, chatear o seguir a tu hijo.
- Configura un PIN de 4 dígitos que restrinja los cambios en la configuración de la cuenta, asegurándote de que tu hijo no pueda alterar los controles de seguridad que has implementado.

Valorant

Valorant es un FPS (*first person shooter*, tirador en primera persona) multijugador. Actualmente es uno de los juegos digitales más populares entre los adolescentes. Es gratuito, previo registro y a pesar de que tiene clasificación 16+, no hay necesidad de confirmar la edad que tiene el usuario al registrarse.





Muéstrales cómo es una relación sana (amical, amorosa, familiar, etc.)



Explícales que una relación es sinónimo de confianza. Una relación con alguien debe suponer más momentos de alegría que de ansiedad y tristeza. Si no es así, deben tomarlo como una señal de alerta. Su tranquilidad y bienestar emocional debe ser lo más importante.



Los celos no son sinónimo de amor ni el chantaje debe ser tolerado en una relación. Las personas que se quieren no restringen su comportamiento a través de amenazas o situaciones donde su libertad para decidir está en juego.



La intimidad debe respetarse. Pedir contraseñas, ubicación en tiempo real, que borre a algún amigo/a como prueba de amor, cariño o lealtad, es inaceptable.



Fortalece su autoconfianza para decir NO cuando algo no les gusta. A alguien con quien tengo una relación de confianza, de cariño, no debería molestarle que le diga que no me siento cómodo con algo. Y si el pedido viene de un desconocido, debe ignorarlo, bloquearlo y reportarlo.



Asegúrate de que sepan que pierden el control sobre las fotos o videos que envían. El contenido puede ser compartido una cantidad de veces innumerable.

SI TU HIJO/HIJA YA TIENE UN PROBLEMA

- 1** Es común que el adolescente sienta que lo que le ocurre es su culpa o que la situación empeorará por contarla. No lo juzgues, felicítalo por su valentía y hazle saber que cuenta con todo tu apoyo para encontrar una solución. Averigua hace cuánto empezó, quién está involucrado, y todos los detalles posibles.
- 2** Aconseja a tu hijo/hija no responder a mensajes ni comentarios de ciberacoso, ya sean dirigidos hacia ellos/ellas u otras personas. Sin embargo, capturen las evidencias, correos y cuentas de donde provienen. Las necesitarán para probar el ataque ante las autoridades.
- 3** No desestimes lo que sienten, no les digas que “no hagan caso” o que “sean valientes” y enfrenten al agresor. Lo que sienten es real y doloroso, puede tener efectos en su autoestima y estado de salud emocional a largo plazo. Si es necesario conversen con un especialista.
- 4** Construye una red de apoyo, acude al colegio y conversa con directivos y profesores para que ellos tomen conocimiento de la situación, la monitoreen y tomen cartas en el asunto.
- 5** El uso excesivo o problemático de Internet puede ser una forma de afrontar algún problema psicológico o una situación difícil de manejar por la que está atravesando el/la adolescente. Por ello, es indispensable mantener una actitud de escucha activa y consultar con un especialista en salud mental si lo consideran necesario.