

# CONTROLA TU RED

CONTROLA TU RED



¿Reconoces alguno de estos comportamientos?

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Tengo más de un perfil en TikTok, Instagram, Facebook, X u otros                          |  |
| 2 | Mis perfiles en las redes sociales son públicos   |  |
| 3 | Posteo fotos o videos donde salen mis datos personales o uniforme                         |  |
| 4 | Tengo la misma contraseña en todas mis cuentas, así no la olvido                          |  |
| 5 | Tengo amigos en Internet que no conozco en la vida real con quienes converso e interactúo |  |
| 6 | Al crearme una cuenta en redes o algún juego, prefiero aumentarme la edad                 |  |
| 7 | Cuando recibo "likes", siento una gran felicidad  |  |



# Cómo navegar SEGUROS

Las prácticas mencionadas en la primera página, son señales de alerta de una relación poco sana con internet. Estas son acciones que realizamos y que, sin darnos cuenta, podrían hacernos mucho daño.

En Fundación MAPFRE queremos que aproveches y disfrutes las redes sociales de manera segura. Para ello, te proponemos algunas estrategias y consejos para ayudarte.

## 1 PROTEGE TU IDENTIDAD DIGITAL



- Mantén un perfil privado** en las redes sociales para que solo tus amigos puedan ver tu información.
- No des información personal** (dirección, teléfono, colegio...) a través de Internet.
- Cuida lo que publicas**. Recuerda que Internet "no olvida".

## 2 UTILIZA MÉTODOS DE SEGURIDAD



- Usa contraseñas seguras** y complicadas (al menos de 8 caracteres entre mayúsculas, minúsculas, números y símbolos o caracteres especiales).
- No uses la misma contraseña** en todas tus cuentas.
- Tapa la cámara web** cuando no la estés usando y utilízala solo con personas conocidas.
- Instala un antivirus** en tus dispositivos electrónicos.
- Desactiva el GPS**.



## 3 PIENSA ANTES DE HACER CLIC



- En Internet puedes encontrar **contenidos inadecuados y contenidos ilegales**. Acceder a los inadecuados puede hacerte daño. Acceder a los ilegales, como fotos o videos comprometedores de menores, es delito.
- Comprueba que la URL empiece siempre por "https"** y que tenga un candado. Esto te indica que la conexión de esa página es segura.

## 4 DESCONFÍA



- No aceptes** solicitudes de amistad de desconocidos.
- En Internet es fácil mentir sobre la edad, nombre, fotos, hobbies, amistades, etc. **Desconfía de los perfiles de personas que no conoces** en el mundo offline.
- Si un perfil desconocido te escribe**, no aceptes la solicitud del mensaje ni respondas. No te dejes llevar por la curiosidad.

## 5 EVITA LAS TRAMPAS DE LA RED



- ¿Hay forma de **comprobar la identidad** y experiencia de la cuenta que te da la información? ¿Vale la pena dedicarle tu tiempo?
- Desconfía de mensajes masivos**, reenviados muchas veces, que no llevan firma ni sabes el origen, como las cadenas de mensaje.
- Comprueba las comunidades online en las que participas**. Hay espacios en los que se tratan temas inapropiados o peligrosos. Si detectas algo extraño, avisa a un adulto.



## 6 PROTÉGETE EN LOS JUEGOS ONLINE



- a **Nunca des datos personales** y mantén las sesiones privadas.
- b **No te fíes de la gente que te regala cosas** o te ofrece ayuda. Tampoco des clic en enlaces para upgrades o regalos.
- c **Nunca asocies una tarjeta de crédito a un videojuego.** Si tú y tus padres acuerdan invertir un monto, es preferible que sea a través de una tarjeta prepago.

## 7 REVISAS TUS APPS



- a **Descarga aplicaciones solo de sitios oficiales** y mantén las actualizaciones al día.
- b **Desconfía de las versiones gratuitas.**
- c **Revisa los permisos que te solicitan** cuando descargas una aplicación y creas una cuenta.
- d **Cada cierto tiempo haz una "limpieza" de apps.** Retira las que no uses y reinstala las que sí utilizas. Esto te ayuda a revisar tus opciones de privacidad y seguridad.

## 8 CUIDADO CON LAS IMÁGENES O VÍDEOS QUE COMPARTES Y REENVÍAS



- a **No compartas fotografías o vídeos privados con desconocidos,** una vez que los envíes, pierdes el control sobre el contenido.
- b Si alguien te solicita que le mandes fotos o vídeos comprometedores, **avisa a tus padres.** Enviar este tipo de contenido, aunque sea una única vez, puede hacer que luego seas víctima de ciberchantaje o de acoso.
- c Si recibes **imágenes comprometedoras o sexuales** de otros, avisa a un adulto y bórralas. Nunca las reenvíes.
- d Si en las **imágenes sexuales aparecen menores,** estás ante pornografía infantil, que **es un delito.**
- e **Denuncia o bloquea** cualquier contenido o interacción que te haga sentir incómodo.
- f **Si alguien te está acosando, chantajeando o incomodando** en línea, guarda las pruebas para poder denunciar el hecho.

## 9 NO DEJES QUE EL MÓVIL CONTROLE TU VIDA



- a **Establece cuál es el tiempo que pasas online.** Los dispositivos suelen tener una función para monitorear tu consumo y también hay apps que miden la cantidad de veces que enciendes tu pantalla en el día. Luego, ponte una meta para reducir tu tiempo en las pantallas. Puedes empezar con un reto pequeño, como disminuir 5 minutos al día e ir aumentando.
- b **Encuentra actividades offline** para reemplazar el tiempo en pantalla. Puedes involucrar a otros amigos para que lo intenten juntos.
- c **Si no eres capaz de reducir el tiempo que pasas online,** sientes angustia cuando no puedes conectarte o si luego de navegar te sientes triste, son señales de que hay un problema.
- d **Pide ayuda** a tus padres, profesores, tutores o a un adulto en el que confíes y al que conozcas en la vida real.

## Cómo evitar SITUACIONES PELIGROSAS



**CIBERACOSO:** Humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo usando Internet.

**SEXTORSIÓN O CIBERCHANTAJE:** Chantaje promovido por el envío de fotos comprometedoras de carácter sexual.

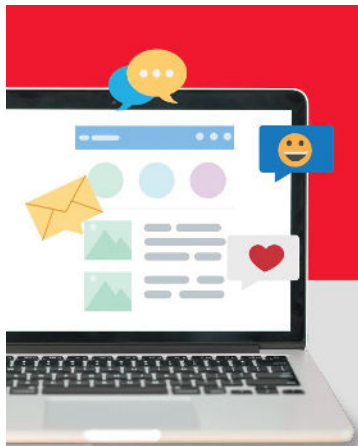
**GROOMING:** Adulto que puede hacerse pasar por un menor para convertirse en tu amigo y conseguir algo de ti con una finalidad sexual.

Si conoces algún caso, pide ayuda, habla con tus padres, tutores o un adulto en el que confíes. No toleres ningún tipo de amenaza, chantaje o cualquier otra agresión.

Si eres víctima, guarda las pruebas que tengas.

Si eres testigo, no te quedes callado, no participes de la agresión con tu silencio.





# Constructor de hábitos

Romper los hábitos que nos hacen daño puede ser difícil. Te proponemos una herramienta que te ayudará a empezar.

## DECODIFICA tus hábitos en redes sociales y REPROGRÁMALOS

¿Qué has identificado en tu relación con las Redes Sociales que podría ser problemático?

---

---

---

Nombra una ventaja que te traería cambiar ese hábito o comportamiento

---

---

---

¿Qué acción concreta se te ocurre para empezar a cambiar? Recuerda que puede ser algo pequeño, lo más importante es que seas constante y logres cambiar por 21 días seguidos.

---

---

---



Marca cada día en el que logres realizar la acción que te has propuesto.

Si no lo logras, deja el día en blanco.

Semana del:

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---


¿Pudiste cumplir el reto durante 21 días? ¿Qué fue lo más difícil?  
¿Cuándo empezó a ser más fácil? ¿Cómo crees que esto ayudará a que tu navegación sea más segura?