

3ro a 5to de secundaria

# CONTROLA TU RED



¿Has oído hablar de "red flags" en una relación poco saludable?

- 1 No puedo pasar mucho tiempo separado/a, incluso si eso significa no ver a mi familia o amigos.
- 2 Necesito que valide mis elecciones, mis hobbies, mi look y se lo pregunto constantemente.
- 3 He mentido sobre mi edad para que podamos estar juntos.
- 4 Permite que otras personas opinen sobre mí o hagan comentarios que me incomodan o me asustan.
- 5 Interrumpe mis momentos de descanso, de paz o de estudio.
- 6 Revisa constantemente mis mensajes privados o las páginas que visito.

Ahora piensa en tu relación con las redes sociales o los videojuegos y vuelve a leer la lista. ¿Cómo está tu relación con internet? ¿Reconoces alguna "red flag"?

CONTROLA TU RED

Fundación **MAPFRE**

Fundación **MAPFRE**



# Cómo navegar SEGUROS

Las acciones que permitimos y realizamos en línea podrían ser igual de perjudiciales que en una relación interpersonal.

En Fundación MAPFRE queremos que aproveches y disfrutes las redes sociales de manera segura, eliminando aquellos comportamientos “tóxicos” que podrían hacerte mucho daño. 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 REVISAR TUS APPS



- a **Descarga apps 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 pide que le envíes 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 usando Internet.

**SEXTORSIÓN O CIBERCHANTAJE:** Forma de chantaje en el que se utilizan fotos o videos comprometedores de carácter sexual contra una persona.

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

**CIBERCONTROL:** Control por parte de la pareja, usando la tecnología. No es amor, es cibercontrol.



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, hacerlo significa participar de la agresión.

Protege tu intimidad y privacidad, no compartas tus contraseñas ni siquiera a tus amigos o a tu pareja.

No hay razón que justifique los actos violentos ni el cibercontrol.

