

Esta guía  
ha sido elaborada por:



Fundación **MAPFRE**



**CONTROLA TU RED**

**Consejos para evitar el ciberacoso  
y el mal uso de internet**

Fundación  
**MAPFRE**



# 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 cyberbullying, grooming o sexting, identifiquen contenidos inadecuados y utilicen la red de forma segura y adecuada. La presente guía está dirigida a profesores de 5º y 6º de Educación Primaria

Fundación **MAPFRE**



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

**900 018 018**

**seguridadescolar@policia.es**



## 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** como pueden ser webs y redes sociales.



### 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/tutores.
- Denunciar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o a las autoridades competentes (Inspección de Educación, Fiscalía de Menores, Juzgado de Menores, etc.).

#### Tipo de contenidos

- Pornografía infantil.
- Difamación en internet.
- Apología del terrorismo.
- Apología del racismo y xenofobia.

### CONTENIDOS INADECUADOS

#### ¿Qué son?

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

#### Cómo actuar

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

#### Tipo de contenidos

- Pornografía de adultos.
- Violencia.
- Incitación a la bulimia.
- Incitación a la anorexia.
- Publicidad engañosa.



## 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 fundamental proteger todos nuestros dispositivos con contraseñas de acceso para evitar que, en caso de descuido o robo, puedan acceder fácilmente a la información que tenemos en ellos.

Se aconseja el cambio periódico de las mismas.

**Importante**

Todo dispositivo que tenga conexión a internet puede sufrir ataques de virus.

Se puede conseguir un antivirus descargándolo desde las tiendas oficiales Play Store o Apple Store.









## 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 importantes 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 el perfil en modo privado en los ajustes de seguridad y no proporcionar 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.

# CONFIGURAR LA PRIVACIDAD DE TUS RRSS

En las redes sociales hay mucha información personal. No hay que dejar que cualquiera lo vea y configurar de forma correcta la privacidad tomando ciertas **medidas a la hora de navegar por la red**.

La falta de privacidad, permite que podamos ser objeto de ataques e incluso víctimas de delitos.

## CÓMO ACTUAR EN LAS REDES SOCIALES

### Ajustes de seguridad

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

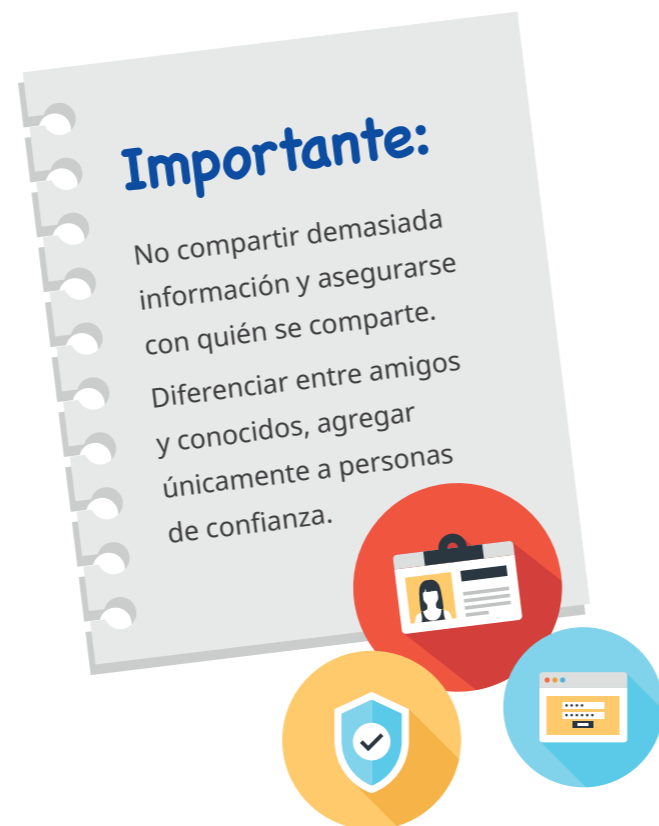
### Desconocidos en las RRSS

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

- Eliminar la solicitud y no aceptarla.
- Evitar dejarse llevar por la curiosidad, pues puede conllevar riesgos.

### Amigos agregados

En nuestras manos está hacer un uso seguro y eficaz de las redes sociales con el fin de evitar riesgos innecesarios.



### Número

- Agregar solamente a amigos reales, nunca a desconocidos.

### Peligros

- Suplantación de identidad:
  - Creación de perfiles falsos.
  - Usurpación del estado civil.
- Sexting:
  - Pérdida de control de las fotografías y/o vídeos de contenido sexual enviados a través de la red.
- Grooming:
  - Tipo de engaño que utiliza un adulto para obtener un beneficio sexual de un menor.

### Consejos

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

## ACTIVIDAD

### DISEÑA 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 su teléfono o domicilio.
- ✓ Escriben un número reducido o excesivo de amigos.
- ✓ Eligen fotos de perfil y de portada adecuadas.



## 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

- Desconfiar 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.



## 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.



# CIBERBULLYING

El **BULLYING** o **ACOSO ESCOLAR** es el acto de humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y que se repite en el tiempo.

Cuando ese acoso se produce a través de las redes sociales, le llamamos **CIBERACOSO** o **CIBERBULLYING**.

## CÓMO SE PRODUCE

- Ataques directos: insultos, amenazas y acciones dirigidas contra otro menor.
- Rumores, publicaciones vejatorias sobre otro menor, publicado todo ello en la Red.
- Suplantación de identidad, perfiles falsos, todo ello para hacer que terceros ataquen al acosado.

## ACTORES QUE PARTICIPAN

### Víctima:

- Cualquiera puede ser la víctima.
- Falta de autoestima.

### Agresor:

- No hay perfil, puede ser cualquiera.

### Testigos:

- Activos: apoyan o condenan las agresiones.
- Pasivos: sólo miran.



## ¿POR QUÉ ES TAN GRAVE?

### La víctima no descansa:

- El acoso puede producirse a cualquier hora (24/7).
- No importa el lugar en el que se encuentren víctima y agresor.

### Multiplica y complica el acoso:

- Puede verlo mucha más gente dependiendo del número de contactos que tengan víctima y agresor.

### Se extiende más rápido:

- Se expande exponencialmente, cada usuario comparte con todos sus contactos 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, así que funciona como un recordatorio constante.



# DENUNCIAR EL CIBERACOSO

## ¿CÓMO ACTUAR SI AL VER UNA SITUACIÓN DE CIBERACOSO?



### Víctima:

- Informar a padres o tutores.
- Guardar las pruebas que tengas.
- Informar al profesor para que tome medidas.

### Testigos:

- El silencio hace cómplice. **¡NO HAY QUE CALLARSE!**
- Informar a un adulto de confianza.
- No participar bajo ningún concepto en la agresión.

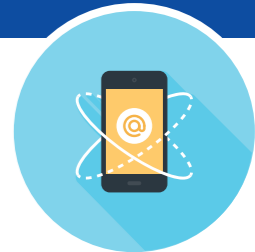


**Importante**

No tengas miedo a PEDIR AYUDA.

Los adultos están para ayudarte, ya sean tus padres, tus profesores o la policía.

# 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. |
| Revisar constantemente las redes sociales. | Disminución de la atención.            |
| Pérdida de la noción del tiempo.           | Aislamiento personal.                  |
| Perder interés por el ocio offline.        | Descuido y abandono personal.          |





## NO COMPARTIR IMÁGENES O VÍDEOS COMPROMETIDOS



La imagen dice mucho de la persona. No hay que compartir imágenes o videos comprometidos, **sin pensar en las consecuencias.**

### SEXTING

Consiste en el envío de fotos y vídeos con contenido sexual o erótico, de forma voluntaria a través de internet, móvil y otras tecnologías.

#### Consecuencias del sexting

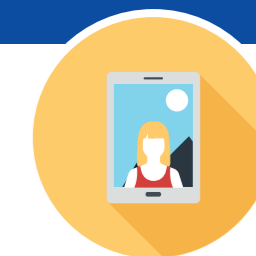
- Pérdida del control de la imagen.
- Ciberacoso.
- Sextorsión.
- Grooming.

#### Pautas de actuación

- No realizar imágenes de este tipo.
- Avisar a un adulto.
- Eliminar la fotografía o vídeo del dispositivo (en el caso de que se reciba este material de otras personas)
- Denunciar.



## VALEMOS MÁS QUE UN SELFIE



### PORNOGRAFÍA INFANTIL

**¡OJO!** Cualquier imagen de menores en actitud sexual, es Pornografía Infantil. Tenerla, ya es delito, pero enviarla, es todavía peor.

Como menor de edad, cualquier fotografía o vídeo que te hagas de este estilo, **SIEMPRE** será Pornografía Infantil. Si distribuyes, este tipo de material, estás cometiendo un delito.

Además, aunque tú no la envíes, alguien puede acceder a tu terminal (amigos, familia, pueden robarte el móvil...) y distribuir las imágenes que guardes en él.

### 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.



# NO CONFIAR EN DESCONOCIDOS

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

## GROOMING

Es un conjunto de acciones llevadas a cabo por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad y conseguir que este le envíe fotografías y vídeos con contenido sexual o quedar para abusar sexualmente de él.

### Formas de contacto

- Solicitud de amistad en una red social.
- Videojuegos.

### Si se recibe la solicitud de un desconocido:

- Eliminar la solicitud y no la aceptes.
- 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.



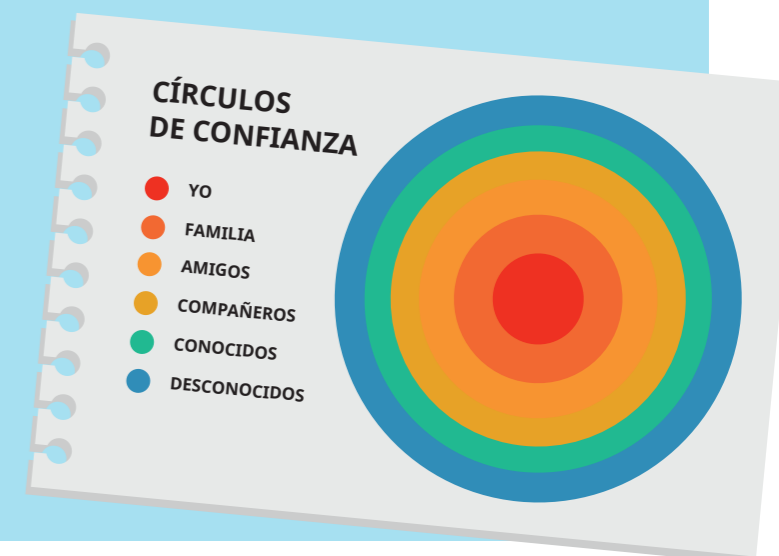
## ACTIVIDAD

### CÍRCULOS DE CONFIANZA

Tus alumnos aprenderán a tomar conciencia sobre los niveles de confianza e intimidad que son necesarios para realizar diferentes acciones en la web. ¡Cómo en la vida real!

Elige unas cuantas interacciones que podemos realizar en la red eligiendo algunas sensibles o privadas (Por ejemplo: mandar una foto, aceptar una solicitud de amistad...) y pide que las asignen a distintos círculos de confianza que hayas impreso. También puedes tener un solo círculo de confianza para toda la clase y que los chicos realicen votaciones sobre la idoneidad de cada interacción.

- Explica a tus alumnos que deben asignar las interacciones a 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 los riesgos que supone hacerlo con personas con las que no tenemos el nivel de confianza adecuado. Explica la importancia de proteger la privacidad e intimidad.



## 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



Limitar los sitios y actividades en las que se utiliza **el teléfono móvil**.



Practicar **deporte** y realizar actividades fuera de internet.



Disfrutar de hobbies.

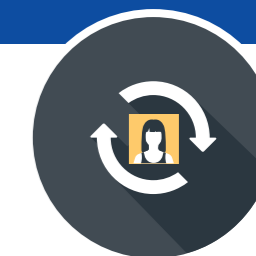


Establecer un tiempo máximo para estar **jugando en red y en internet**.



## NO OLVIDAR LA REGLA DE ORO

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



### ACTIVIDAD

#### CONSTRUYE LA HISTORIA DE JAVIER

Elige un escenario inicial y pasa una pelota entre tus alumnos animándoles a continuar la historia. Pregunta **¿Qué pasa después?**

Cuando hayáis terminado reflexionad sobre cómo ha cambiado la historia de Javier desde el principio con buenas y malas decisiones.

*Javier envía a su novia una foto en el baño frente al espejo... ¿Qué pasa después?*