

# internet y nuevas tecnologías

## ¿HABLAMOS EN FAMILIA?



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES



# internet y nuevas tecnologías

## ¿HABLAMOS EN FAMILIA?



**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2016

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red Bibliotekak del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Edición: 1ª, febrero de 2016

Tirada:

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Empleo y Políticas Sociales

Internet: [www.euskadi.net](http://www.euskadi.net)

Autoría: suspergintza elkarte

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastian, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Impresión:

D.L.: xxxxxxxx

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO</b>	<b>9</b>
ESTRUCTURA DEL DOCUMENTO	11
<b>INTERNET EN POSITIVO</b>	<b>13</b>
INTERNET; UN ESPACIO PARA LA OPORTUNIDAD	13
LA MIRADA SIEMPRE POSITIVA Y PROACTIVA	14
COMPETENCIAS DIGITALES	15
INTERNET; ESPACIO FAMILIAR DE APRENDIZAJE	16
TODO LO QUE NOS OFRECEN LAS REDES SOCIALES	17
PODEMOS CONFIAR EN INTERNET	18
IDENTIDAD DIGITAL	19
ALGUNAS PAUTAS PARA CAMINAR “EN POSITIVO”	20
<b>CONOZCAMOS LAS AMENAZAS</b>	<b>21</b>
¿SE PUEDE GARANTIZAR LA SEGURIDAD EN INTERNET?	21
PÁGINAS “SEGURAS”	22
CYBERBULLYING - CIBERACOSO	23
¿ES MI HIJO O HIJA VÍCTIMA DE CYBERBULLYING?	24
¿ES MI HIJO O HIJA LA PERSONA AGRESORA?	25
GROOMING - ACOSO/ABUSO SEXUAL	26
SEXTORSIÓN - EXTORSIÓN SEXUAL	27
SEXTING - ENVÍO CONTENIDOS DE CARÁCTER SEXUAL	28
¿CÓMO PODEMOS PREVENIR SITUACIONES DE CYBERBULLYING, SEXTORSIÓN Y GROOMING?	29
¿ESTAMOS CONTINUAMENTE EN CONEXIÓN?	30
¿DEPENDENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?	31
PÉRDIDA DE PRIVACIDAD	32
DESCARGAS ILEGALES	33
¿DEMASIADO TIEMPO FRENTE A UN VIDEOJUEGO?	34
<b>RESUMIENDO</b>	<b>35</b>
PUEDES MIRAR INTERNET CON GAFAS DE COLOR VERDE	35
O PUEDES MIRARLO CON LAS GAFAS DE COLOR ROJO	36
RESUMIENDO...	37
<b>BREVE DICCIONARIO</b>	<b>39</b>
<b>ALGUNOS ENLACES PARA PROFUNDIZAR</b>	<b>43</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>49</b>



---

## INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías, Internet y las redes sociales se han convertido en algo indispensable en la sociedad. Los niños y niñas de hoy en día nacen y crecen rodeados de las nuevas tecnologías, tanto que decimos que son nativos digitales. Y es que **en qué casa no hay un ordenador, un Smartphone, una Tablet o una videoconsola.**

La facilidad de acceder a Internet, tanto desde dispositivos informáticos como desde dispositivos de telefonía móvil, convierte a esta herramienta en imprescindible. Las nuevas tecnologías marcan tanto la percepción que nuestros hijos e hijas tienen de su entorno como la manera de interactuar con sus iguales.

Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías son un espacio de oportunidad y descubrimiento para toda la familia, sin embargo, también son un espacio de riesgos y peligros, sobre todo para los y las más vulnerables de casa (nuestros hijos e hijas). Por ello, **madres y padres debemos invertir en capacitación, formación e información de estas herramientas.** De ese modo, conseguiremos educar a nuestros hijos e hijas para que adquieran **aprendizajes que garanticen un desarrollo ético-moral que les permita utilizarlas de forma segura y responsable.**

***¿HABLAMOS DE TODO ESTO EN FAMILIA?***

***INTERNET HA LLEGADO A NUESTRA CASA.  
¡DISFRUTEMOS!***





---

## PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO

Cada vez pasamos más tiempo conectados a la red; escuchamos música, vemos una charla sobre un tema que nos interesa, leemos libros, dibujamos, escribimos ideas, conversamos con amigos y amigas, compartimos enlaces que nos interesan, ligamos, etc. Y, siendo una acción llena de actividades, a veces la contraponemos con aquello que ocurre sin dispositivos e Internet, otra realidad igual de rica de matices.

En lo que a Internet y nuevas tecnologías se refiere, los padres y madres debemos realizar un gran esfuerzo para entender un lenguaje que a veces parece alejado de nuestra experiencia y nuestra manera de entender las relaciones.

Este aprendizaje se enfoca principalmente desde tres puntos de vista:

- Conocer las herramientas digitales, las nuevas tecnologías y las aplicaciones digitales.
- Entender qué cosas están cambiando gracias a Internet y las redes sociales. Cómo se construye una identidad digital, qué cosas que ocurrían antes en el barrio y en el patio de la escuela ocurren hoy en las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter...).
- Descubrir cómo nos pueden ayudar las nuevas tecnologías cuando queremos potenciar valores y aprendizajes positivos en nuestros hijos e hijas, tales como el trabajo en equipo, la autonomía o la autoestima.

Tres puntos de vista para sentarnos frente a Internet: conocer las herramientas digitales, entender como ocurren las cosas y potenciar valores positivos en el uso.

Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías son una especie de plaza pública digital y global.

Hoy en día Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías son una especie de plaza pública digital y global. Cuando nuestros hijos e hijas juegan en la calle (barrio o plaza) siempre les repetimos cómo deben cuidarse y protegerse, dónde pueden ir y dónde no, a qué edad podrán ir solos y solas... Sabemos transmitir estos cuidados porque también nosotros y nosotras los recibimos de nuestros padres y madres o personas cuidadoras.

**Con las nuevas tecnologías nuestros hijos e hijas también necesitan de ese acompañamiento.**

Podéis optar por una restricción total del uso (educación autoritaria) o, por el contrario, por un “dejar hacer” sin restricción (educación demasiado permisiva). La decisión es solo vuestra. No obstante, a veces los lugares intermedios son la clave para una mejor experiencia educativa.

¿Cómo garantizamos que haya **un acompañamiento lo suficiente seguro y libre** para que las personas jóvenes puedan explorar y aprender de estas experiencias de una manera segura?

Podéis dejar algunas ideas claras sobre los riesgos que existen tras estas herramientas digitales y la manera de usarlas de forma segura. Después, podéis confiar en el criterio y la capacidad que tienen vuestros hijos e hijas para vivir experiencias positivas y compartirlas. En cualquier caso, generando la confianza y la cercanía suficiente vuestros hijos e hijas os sentirán cerca y predispuestos a escucharles si tienen algún problema o se sienten amenazados en estos espacios.

Es esta perspectiva de acompañamiento desde donde planteamos este documento. Con él, pretendemos acercar y facilitar a las familias este mundo tan fascinante de Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías.

(Parte del texto creado por Asier Gallastegi Fullaondo para el Día de Internet Segura 2015. [www.korapilätzen.com](http://www.korapilätzen.com))

## ESTRUCTURA DEL DOCUMENTO

El documento se ha organizado de manera que la persona lectora pueda hacer una lectura sencilla, ágil y rápida.

Se huye además de grandes explicaciones, complejidades y tecnicismos en los temas que exponemos, ya que pretendemos dar una respuesta ágil a dudas y preguntas que todos tenemos relacionadas con Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Para ello, distribuimos los contenidos de la siguiente manera:

1. **Presentación** y contextualización del documento. (Pág. 2 )
2. **El lado positivo** en el uso seguro y proactivo de Internet. (Pág. 6)
3. **Amenazas** que nos encontramos en Internet. (Pág. 15)
4. **Resumiendo** lo tratado en el documento. (Pág. 30)
5. **Aclaración de conceptos.** Breve Diccionario (Pág. 35)
6. **Algunos enlaces** donde profundizar (Pág. 40)
7. **Bibliografía** y fuentes documentales (Pág. 47)

El documento está estructurado en 5 partes: introducción, Internet en positivo, amenazas en la red, aclaración de conceptos y enlaces interesantes.

Mostraremos los contenidos expresando nuestra propia forma de pensar y entender **Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías**. Hemos incorporado también nuestras dudas, miedos e inseguridades en relación a la temática, pero entendiendo y compartiendo la necesidad de abordar este maravilloso mundo desde su lado más atractivo, positivo y participativo con el propósito final de integrar Internet y las nuevas tecnologías en el día a día de las familias.



---

## INTERNET EN POSITIVO

### INTERNET; UN ESPACIO PARA LA OPORTUNIDAD

**Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías ofrecen múltiples oportunidades** para conocer experiencias, personas, actividades, informaciones, iniciativas con las que compartir aficiones, intereses, opiniones, dudas, informaciones...

**Nos acercan a infinitas posibilidades de crecimiento personal y colectivo;** Plataformas colaborativas, formaciones, capacitaciones, acceso a publicaciones de todo el mundo, plataformas que nos ayudan a concretar nuestras creaciones (artísticas, audiovisuales, musicales...) y conectarlas con personas de cualquier parte del mundo...

Nos conectan también con escenarios abiertos de trabajo colaborativo, donde son necesarias habilidades de filtro y búsqueda, creatividad, adaptación a la multitarea, memoria transactiva, multialfabetización, gestión cognitiva de la abundancia, pensamiento flexible, variedad de lazos sociales, entorno lúdico, entorno formativo, personalización del aprendizaje, da cabida a manifestaciones de múltiples inteligencias... tal y como nos dice Dolors Reig en su libro "Jóvenes en la era de la Hiperconectividad".

**Nos convierte en personas** más participativas, expuestas a más puntos de vista, mayor libertad de pensamiento, construcción social con expertos y contactos en todo el mundo...

¿Por qué no aprovechar todas estas oportunidades?

En definitiva,  
Internet, las  
redes sociales y  
las aplicaciones  
digitales nos  
acercan y conectan  
con escenarios de  
mayor participación  
y colaboración.

## LA MIRADA SIEMPRE POSITIVA Y PROACTIVA

Conocer para  
utilizar. Utilizar  
para compartir.  
Compartir para  
crecer.

Internet se ha convertido en un gigante lugar donde toda información tiene cabida. Saber seleccionar aquello que realmente consideramos de interés, valioso y didáctico, para incluirlo en la práctica diaria, es un aprendizaje necesario para todas las personas. **Adquirir competencias para saber identificar la información relevante** y no sentirnos abrumados por la cantidad inmensa de datos a los que podemos acceder.

Conocer de primera mano Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías, nos ayuda a romper tabúes, a vivirlo con normalidad y a fomentar espacios de seguridad en la navegación y uso diario. Tener esta mirada abierta, es fundamental para conectar con redes y redes educativas que complementan nuestras experiencias vitales.

Cuando la mirada es positiva, toda la perspectiva con la que nos sentamos frente a nuestro ordenador o dispositivo móvil cambia por completo. Nos convertimos, entre otras cosas, en personas generadoras de contenidos para que otras personas puedan hacer uso de ellos (de manera libre, en muchas ocasiones), los complementen, modifiquen y mejoren con sus bagajes personales. **Conocer para utilizar. Utilizar para compartir. Compartir para crecer.**

Tener esta mirada abierta hacia las posibilidades de Internet nos sitúa a padres y madres en escenarios de responsabilidad. Nuestros hijos e hijas **nos imitan, nos observan**, somos modelo de conducta. Por ello, debemos ser conscientes de lo que decimos, cómo actuamos y participamos, **somos su gran referente.**

Una educación tanto autoritaria como demasiado permisiva potencia la frustración y desorienta al niño o niña en su crecimiento.

Una **educación democrática** nos invita a ser **sus guías**, escuchar sus miedos y errores, potenciar su autonomía, resolver conflictos y problemas, y fomentar el respeto mutuo y la cooperación.

Como hemos comentado anteriormente, esta última será la mejor opción.

## COMPETENCIAS DIGITALES

Hoy en día se están instaurando en el ámbito educativo nuevas maneras de aprender, estudiar, compartir, elaborar... utilizando diferentes dispositivos digitales que permiten a los y las jóvenes poder acceder, expresar y compartir la información de manera inmediata con sus iguales, fomentando la cooperación entre ellos y ellas y enriqueciendo su autonomía y creatividad.

Las **competencias digitales** básicas se refieren precisamente a las habilidades para usar la tecnología digital, las herramientas de comunicación o las redes para acceder, gestionar, integrar, evaluar, crear y comunicar información ética y al amparo de la ley, a fin de funcionar de una manera plena en la Sociedad de la Información y del Conocimiento. En definitiva, conseguir las herramientas necesarias para asegurarnos una navegación segura por la red y una utilización responsable de las aplicaciones que tenemos instaladas en nuestros terminales.

Las competencias digitales son tan importantes como las habilidades sociales o la comunicación entre las personas. Conocerlas, trabajarlas, mejorarlas y profundizar en ellas es, además de muy recomendable, necesario para todos nosotros y nosotras.

Las personas adultas debemos tener una predisposición de aprendizaje, y dejar que los y las jóvenes nos guíen en este nuevo escenario. Aprovechar estas herramientas para compartir espacios con nuestros hijos e hijas. Es una **excelente oportunidad** para interesarte por el funcionamiento de los dispositivos, cómo los utilizan, conocer sus ventajas y posibilidades.

Si quieres profundizar sobre competencias digitales:

<http://ikanos.blog.euskadi.net>

Las competencias digitales son tan importantes como las habilidades sociales o la comunicación entre las personas.

## INTERNET; ESPACIO FAMILIAR DE APRENDIZAJE

Las personas  
jóvenes nos  
llevan ventaja  
en experiencias,  
conocimiento,  
habilidades y  
destreza.

Es importante no percibir Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías como situaciones de conflicto con nuestros hijos e hijas, sino como un lugar donde todas las personas podamos aprender, compartir, convivir y comunicarnos.

Eso no quiere decir que no consideremos **importante marcar límites**. Los límites pactados y compartidos, son pautas que derivan en una buena **comunicación, empatía, seguridad y confianza**. De esa manera generamos el clima adecuado para que el o la menor utilice la red como un lugar de aprendizaje y búsqueda.

Debemos comprender que las nuevas tecnologías son nuevas para todos y todas, pero que nuestros hijos e hijas nos llevan “muchas horas de vuelo”. Prácticamente podemos decir que han nacido y se están desarrollando con esta nueva manera de aprender, comunicar y relacionarse con el resto de personas. Nos llevan ventaja en experiencias, conocimiento, habilidades y destreza.

Dejar que nos muestren el uso que hacen de estas **nuevas tecnologías**, de manera que sientan que su aportación es valiosa y enriquecedora (que también pueden enseñarte a ti). Generar un ambiente para la comunicación en un lenguaje distinto e innovador es una oportunidad para la familia.



## **TODO LO QUE NOS OFRECEN LAS REDES SOCIALES**

Las **redes sociales** son, fundamentalmente, lugares creados para conocer e interactuar con otras personas. Están diseñadas, pensadas y construidas para conectar personas, facilitar la comunicación entre ellas y para acercar mundos, momentos, situaciones, noticias...

Gracias a las redes sociales, como Facebook, Instagram, Twitter o LinkedIn, tenemos la oportunidad de compartir y relacionarnos con el mundo, despertar y desarrollar nuestra creatividad y encontrar o crear espacios donde poder visualizar aquello que deseamos.

Desde un punto de vista positivo y constructivo, las redes sociales nos conectan no solo con nuestro círculo más cercano, sino con otros círculos con quienes compartir intereses y aficiones. Son tejedoras de Redes personales que se convierten en Redes colectivas.

Las familias debemos conocer estas redes sociales que con tanta destreza están manejando nuestros hijos e hijas. Acercarse a la herramienta es el primer paso para optimizar su uso. Comprender el contexto de su utilización, las posibilidades tecnológicas de las mismas, ejemplos de uso positivo y negativo... nos ayudarán a **educar para un uso adecuado y responsable.**

Las redes  
sociales son  
tejedoras  
de Redes  
personales que  
se convierten en  
Redes colectivas.

## PODEMOS CONFIAR EN INTERNET

Internet es un espacio de confianza si estamos dispuestos y dispuestas a disfrutar, aprender, crear, compartir, facilitar, impulsar...

**Internet** es una herramienta que avanza a una gran velocidad. A veces no conseguimos captar de manera inmediata los cambios que sufre y las oportunidades que ofrece, lo que nos genera inseguridad y desconfianza. Sin embargo, cuando nos disponemos a disfrutar, aprender, crear, compartir, facilitar, impulsar, etc., podemos hablar de espacio de confianza.

Pero, adaptarnos a los cambios continuos necesita de una predisposición constante a profundizar en la red y en su mar inmenso de posibilidades, perdiendo cuanto antes la sensación de no poder controlar de manera óptima todos los recursos.

**La confianza pivota en el conocimiento de las herramientas digitales**, de manera que podamos acompañar a nuestros hijos e hijas en su proceso hacia un uso seguro y responsable.

A las familias nos toca ser parte de este movimiento de **buenas prácticas**, que generen un escenario de tranquilidad y confianza para todas las personas, reflejándose en acciones de respeto y escucha, donde ninguna persona se sienta invadida ni obligada a expresar su vida privada.

Generar **empatía** con tu hijo o hija te permitirá acceder a su vida de una manera más natural, ya que será él o ella quien decida compartir sus inquietudes y experiencias en la vida. Buscamos que exista un equilibrio entre la parte privada, pública y la familiar de cada persona.

## IDENTIDAD DIGITAL

Las personas no somos diferentes en Internet y en la “vida real”. Somos la misma persona, con nuestras carencias, virtudes, ilusiones, defectos, esperanzas, etc.

Nuestros hijos e hijas mostrarán su personalidad al usar la Red y acabarán mostrándose tal cual son a lo largo de su vida digital. La educación, por lo tanto, debe proporcionar a los y las menores competencias para poder desenvolverse en los diferentes planos de la vida.

**¿Quién es tu hijo o hija en la Red?** Seguramente sea la misma persona que ves a diario en tu casa y sobre la que tienes una inmensa influencia.

Si está educada en el respeto, respetará al resto de los y las usuarias en Internet. Si le gusta la lectura, utilizará Internet para leer. Si tiene aficiones, buscará personas con las mismas aficiones y conectará con ellos y ellas gracias a las redes sociales... y así con todas las características que le definan como persona. La construcción de una **Identidad digital** tiene que ver con la gestión de la información y comunicación que colgamos en Internet. La familia se convierte en pilar clave en este desarrollo.

### Algunos datos extraídos del último informe de la Unión Europea publicado en Marzo del 2015 “Net Children Go Mobile”:

1. Más del 70% de los domicilios disponen de conexión a Internet. El 65,3% de la población es usuaria de Internet.
2. Entre los y las menores de 10-15 años el 92,5% utiliza ordenadores y el 91,8% utiliza Internet.
3. El 70% de los y las niñas de 12 años disponen de teléfono móvil. Hasta los 14 años este porcentaje sube hasta el 83%.
4. El 76% de las personas jóvenes entre 11 y 14 años son usuarias de WhatsApp.
5. El 23% de los niños y niñas entre 11 y 14 años suben fotos y vídeos en Internet de manera habitual. El 52,5% de jóvenes de estas edades juegan habitualmente con el teléfono móvil. El 52% nunca piden permiso a sus padres y madres cuando se descargan una aplicación.
6. El 31% de los y las menores (el 40% si son usuarios de Smartphone) conocen como crear un blog.

Las personas no somos diferentes en Internet y en la “vida real”. Tenemos nuestras mismas carencias, virtudes, ilusiones, defectos, esperanzas...

## ALGUNAS PAUTAS PARA CAMINAR “EN POSITIVO”

Caminar en positivo significa tener responsabilidad en el uso que hacemos de Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías. Las familias debemos acompañar en este camino a los y las jóvenes.

- **Comunicación afectiva:** La comunicación familiar es básica para ayudar a niños y niñas a desarrollar una autoestima fuerte, una personalidad saludable y unas buenas relaciones sociales. Sentirán que se les escucha y se les comprende.
- **Enseñarles con nuestro propio ejemplo** a que nos transmitan sus afectos. Esto contribuirá, no a resolver los conflictos pero sí, a crear un clima que posibilite su abordaje.
- **Tiempo de calidad:** Dedicar tiempo a tus hijos e hijas, aunque sea poco pero que sea de calidad.
- **Familiarizarse con los conflictos:** Abordándolos, dándoles respuestas y aprendiendo a verlos como naturales. El conflicto es algo que va unido a la propia relación entre personas.
  - Muy unida a la anterior, **enséñale a defenderse con la palabra** y a que se exprese asertivamente ante cualquier decisión que le afecte y con la que no esté de acuerdo.
  - **Refuérzale la autoestima** valorando sus buenas cualidades y potenciándolas.
    - Recuérdale que puede **pedir ayuda a alguien de confianza** (madre, padre, algún profesor o profesora, otros compañeros o compañeras), pues siempre va a encontrar a alguien que le escuche y se interese por su situación.
  - **Dale apoyo y seguridad** con tu presencia y tu atención, muestra interés por sus necesidades y sus relaciones.
  - **Intenta tener conocimientos mínimos sobre Internet** y la red, no dejando la responsabilidad de todo lo que tenga que ver con las tecnologías en tus hijos e hijas.
    - Habla con ellos y ellas sobre la importancia de no publicar en los perfiles de Internet **datos personales inadecuados**. Explícale la importancia de las contraseñas y de preservarlas en un lugar seguro.

---

## CONOZCAMOS LAS AMENAZAS

### ¿SE PUEDE GARANTIZAR LA SEGURIDAD EN INTERNET?

**Internet** será más o menos segura dependiendo del uso que las personas usuarias hagan de la Red. Su seguridad por lo tanto tendrá que ver con las intenciones, necesidades, gustos, reacciones y formas de entender la vida de cada una de esas personas usuarias. Básicamente como la vida misma.

Así que preguntarnos si Internet es segura será como preguntarnos si una ciudad es totalmente segura para sus habitantes. En la “vida real” las personas interactúan continuamente entre sí, para bien o para mal. Internet, en ese sentido, es un buen espejo de la vida.

Por lo tanto, si queremos proteger a nuestros hijos e hijas en Internet, debemos preguntarnos ¿cómo preparamos a nuestros hijos e hijas para la vida?

Podríamos hablar de **educación**, espacios de **convivencia, respeto, sentido común**, uso adecuado de los materiales y recursos que nos ofrecen, **responsabilidad** en las relaciones, honestidad, transparencia, claridad, sinceridad, **conocimiento de las herramientas**, etc.

#### ¿Cómo puedo proteger a mis hijos e hijas de las amenazas de la Red?

Educándoles de forma que adquieran herramientas para poder responder con normalidad a los “imprevistos” que les surjan. Acompañando en el camino, descubriendo junto a ellos y ellas realidades en la Red. Conociendo los espacios digitales por donde se mueven. Entendiendo que el sentido común es el mejor de los sentidos de los que disponemos las personas. Invirtiendo tiempo y esfuerzos en ser ejemplos de buenas prácticas para los y las más jóvenes.

Podríamos hablar de educación, espacios de convivencia, respeto, sentido común, uso adecuado de los materiales y recursos que nos ofrecen, responsabilidad en las relaciones, honestidad, transparencia, claridad, sinceridad, conocimiento de las herramientas, etc.

## PÁGINAS “SEGURAS”

Cada vez es más habitual que realicemos operaciones cotidianas vía Internet. Si accedemos a nuestra información personal, o realizamos alguna compra o transacción, es fundamental asegurarnos que no estamos ante una página falsa. Desgraciadamente son cada vez mayores las estafas que se reproducen debido a páginas “no seguras” o páginas “copia” de las originales a las que pretendemos acceder. Podríamos ser víctimas de phishing.

**Phishing:**  
Robo de datos personales por medio de fuentes aparentemente fiables, pero que realmente son páginas web falsificadas donde la persona usuaria introduce sus datos.

**Phishing:** Robo de datos personales por medio de fuentes aparentemente fiables, pero que realmente son páginas web falsificadas donde la persona usuaria introduce sus datos.

### ¿Cómo podemos saber si un sitio web es oficial, no oficial o falso?

- Verifica que la URL es correcta.
- Observa si aparece un **candado**. Cuando una página es segura, aparece un candado en la parte izquierda de la web, donde está escrito el https.
- Actualmente las **redes sociales** hacen que los y las usuarias de Internet sean personas muy activas. Encontrarás con facilidad comentarios de otros y otras usuarias sobre distintas páginas web.
- Si debes proporcionar información personal, que sea la imprescindible para realizar la operación.
- Confía en tu **sentido común**. Suele ser la mejor “alarma” de detección de este tipo de páginas.
- Lee la Política o Declaración de Privacidad del sitio web.
- Desde **SecurityByDefault**, presentan una manera más sencilla y rápida de saber cuándo una web es oficial o no: consiste en entrar en [desenmascara.me](http://desenmascara.me) y pegar el enlace de la web que queremos comprobar. En esta página nos dirán si es oficial, no oficial o falsa.

Para profundizar en la información se puede entrar en [www.osi.es](http://www.osi.es) (Oficina de Seguridad del Internauta) o en la página [www.pandasecurity.com](http://www.pandasecurity.com)

## CYBERBULLYING - CIBERACOSO

El **cyberbullying o ciberacoso** es un acto entre iguales, agresivo e intencionado llevado a cabo de manera repetida y constante a lo largo de tiempo. Se produce un acoso y abuso psicológico en forma de amenazas, hostigamientos y humillaciones mediante Internet, redes sociales, aplicaciones de mensajería móvil, videojuegos, etc.

*Según el Protocolo de actuación escolar ante el cyberbullying (elaborado por EMICI con la colaboración del Departamento de Educación):*

### Las características principales del cyberbullying son:

- Escenarios virtuales que trascienden a los tradicionales.
- Anonimato
- Alternancia entre espacios privados y públicos.
- Reiteración
- Intencionado
- Muchos y numerosos roles de personas participantes.
- Utilización de diversos medios para realizarlo.
- Diferentes maneras de expresarse (hostigamiento, exclusión y manipulación).
- Consecuencias impredecibles.
- Activo 24h al día gracias a la capacidad de expansión de la Red.

**Cyberbullying:**  
acoso y abuso psicológico entre iguales en forma de amenazas, hostigamientos y humillaciones mediante Internet, redes sociales, aplicaciones de mensajería móvil, videojuegos, etc.

### ¿Cómo se ejerce presión sobre la víctima?

- Imágenes comprometidas.
- Datos delicados y privados que puedan avergonzar.
- Perfiles falsos en nombre de la víctima sin su permiso.
- Comentarios ofensivos en foros y espacios de difusión de la red.
- Utilizar su email para difundirlo libremente. Usurpar su contraseña para acceder a dicho correo.
- Provocaciones públicas en la Red.
- Envío de mensajes amenazantes a través de las redes sociales.
- Incitar a su marginación en grupos de WhatsApp compartidos.
- Otras manifestaciones.

## ¿ES MI HIJO O HIJA VÍCTIMA DE CYBERBULLYING?

Ante situaciones de cyberbullying, la familia se convierte en el soporte principal.

### Algunas características que se suelen manifestar:

- Pueden sufrir cambios en su carácter y personalidad, mostrándose de repente como una persona callada, débil y sumisa.
- Muestra nerviosismo exagerado en situaciones de convivencia familiar que en teoría no debieran generarlos.
- Ante situaciones de conflicto, tienden al aislamiento y la resignación, aceptando su papel de víctima.
- En muchas ocasiones, acaban pensando que merecen lo que les ocurre.
- Se limitan muchísimo las relaciones con otros y otras jóvenes del centro donde estudia, generalmente suele estar en familia, se siente más protegido/a en actividades sin vinculación con el centro educativo.
- En ocasiones su rendimiento escolar baja notablemente.
- No suele querer participar en ninguna actividad extraescolar o salida programada por el centro.
- Se vuelve una persona tímida e insegura.

### La familia se convierte en el soporte principal, por eso:

- Apóyale en todo lo que necesite (física y emocionalmente). Es un momento perfecto para que tu hijo/a os sienta cerca.
- Habla abiertamente con tu hijo o hija, no le reproches que se haya mantenido en silencio. Es la víctima. No tiene ninguna culpabilidad.
- Recaba la mayor cantidad de información posible. Hablando con el profesorado, alumnado, equipo directivo, familia del agresor(a), de la manera más objetiva y abierta posible. Debes asumir desde el principio que son procesos largos.
- Acompáñale en todo el proceso de denuncia y visualización. No es su problema, somos una familia y es algo que nos influye a todos y todas.
- Anímale a que participe en actividades fuera del centro para que libere y descansa la cabeza.
- Refuerza su autoestima y muéstrale confianza.
- Recopila pruebas sobre lo que está ocurriendo para ser utilizadas en futuros posibles escenarios legales.



## ¿ES MI HIJO O HIJA LA PERSONA AGRESORA?

Aunque nos cueste admitirlo, debemos afrontar que nuestros hijos e hijas son capaces de llevar a cabo algunas situaciones de abuso y agresividad para con sus iguales. Por cada persona que sufre abusos, hay una o varias personas abusadoras.

- Conversa con tu hijo e hija, intenta sin presión, indagar en sus emociones y sentimientos e intenta entender el porqué de sus acciones.

*¿Qué es lo que está sintiendo al realizar eso? ¿Desde qué punto de vista ejerce el abuso? ¿Cuál es la razón que le mueve a realizarlo?*

- Hazle comprender que la empatía es una de las herramientas más valiosas para poder ponerse en la situación de otra persona. *¿Puede entender cómo se siente la otra persona?*
- Ten la mente abierta para escuchar lo que está haciendo en boca de terceras personas.
- No busques personas culpables ajenas. Colabora con el centro facilitando información sobre la evolución diaria. Tu hijo o hija necesita más que nunca tener a la familia cerca.
- Gestiona y analiza los límites y conductas que estáis impulsando desde la familia.
- Acuerda límites y comportamientos con tu hijo o hija. Hazle saber las consecuencias en caso de que no cumpla su parte.
- Anima a que muestre sus insatisfacciones y frustraciones sin violencia.  
La gestión de las emociones es vital en estos casos.
- Reconocer el error y pedir perdón a la víctima es necesario. Acompáñale a hacerlo, pero deja que sea él o ella quien se manifieste.
- La familia está para acompañarle en el proceso y guiarle hacia la solución.

En situaciones de Cyberbullying, al igual que la víctima, la persona agresora también necesita todo el apoyo y soporte de su familia.

## **GROOMING – ACOSO/ABUSO SEXUAL**

Estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin último de obtener concesiones de índole sexual (abusos sexuales). Está directamente relacionado con la pederastia y la pornografía infantil.

(Recomendamos la definición que realiza Pantallas Amigas en <http://Internet-Grooming.net>)

Nuestros hijos e hijas, a medida que van creciendo, tienen la necesidad de compartir nuevos escenarios y experiencias con otras personas que no sean de su entorno. Ampliar nuevos círculos es muy enriquecedor siempre que sean conscientes de la importancia de su propia intimidad, privacidad y seguridad.

Ante situaciones relacionadas con el acoso sexual, tener unas pautas claras es importante para las personas jóvenes. Actualizar los dispositivos, no responder a personas desconocidas, presentar las amenazas, respetar los límites de edad en las redes sociales y sobre todo mucho sentido común.

### **Para evitar situaciones relacionadas con el Grooming:**

- Conversa con tus hijos e hijas sobre las amenazas existentes en la Red.
- Ubica el ordenador en un área visible y común de la casa. Un lugar de paso, común para todos y todas.
- Mantén actualizado el antivirus del equipo. Evitarás la entrada de virus.
- Conoce los controles parentales que puedes utilizar en los distintos dispositivos electrónicos que tengas en casa.

**(<https://www.google.es/safetycenter/families/start/>)**

- La webcam es una puerta de entrada. Configurar su uso y conocer su funcionamiento interno es importante.
- Invita a tus hijos e hijas a respetar los límites de edad de las redes sociales.
- Conversad sobre la importancia de no compartir información privada y relevante en sus conversaciones, ni que respondan correos o mensajes de personas que no conocen y que, en caso de recibirlos, informen.
- Invita a tus hijos e hijas a recurrir a ti, u otra persona adulta, en caso de encontrarse en una situación incómoda en la red.
- Sobre todo, enseña a las y los más jóvenes mucho sentido común en el uso que hacen de Internet y de las redes sociales.

## SEXTORSIÓN - EXTORSIÓN SEXUAL

En la **sextorsión (extorsión sexual)** una persona es chantajeada con imagen(es) (fotografías o vídeo) “comprometida(s)” normalmente de contenido sexual, que generalmente ha sido previamente compartido o conseguido sin su consentimiento. Se alimenta precisamente de las imágenes (fotografías y vídeos) que compartimos, enviamos y subimos a través de Internet, las redes sociales y los servicios de mensajería.

(Recomendamos la definición que realiza Pantallas Amigas en <http://www.sextorsion.es> )

La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida, bajo la amenaza de difundir las imágenes originales si no accede a las exigencias del chantajista.

### Ante este perfil de situaciones, nos puede ayudar:

- Evitar generar imágenes comprometidas y enviarlas a otras personas. Cuando enviamos una imagen, perdemos el control absoluto sobre ella.
- La webcam de nuestro ordenador es una puerta abierta por la que pueden acceder a nuestra intimidad. Es importante controlar su uso y poner los filtros necesarios para que nadie pueda activarla remotamente.
- No es un fenómeno exclusivo de personas jóvenes. La sextorsión se produce también en personas adultas.
- Si es víctima de sextorsión, ofrecer un escenario de seguridad y confianza es fundamental. Ofrecer espacios donde nuestro hijo e hija no sienta vergüenza a la hora de expresar sus sentimientos.
- Todas las personas, en muchas ocasiones, somos rehenes de nuestros impulsos y acciones.
- Debemos recordarles que ante cualquier situación de riesgo, si así lo perciben, la familia siempre estará dispuesta a ayudarle. La figura de la persona adulta de confianza vuelve a tener una importancia máxima.
- El miedo debe transformarse en un sentimiento de acogida y acompañamiento donde la persona joven se sienta protegida. La persona “sextorsionada” es la importante en el proceso, y su comodidad es el objetivo.
- Se deben recopilar pruebas, mensajes y toda la información posible de la sextorsión para ponerlo cuando antes a disposición de las autoridades.
- Denunciar cuanto antes es muy importante. Hay que arropar y acompañar a la víctima para que lo haga.

En situaciones de **sextorsión** se produce un chantaje con imágenes comprometidas enviadas previamente por dispositivo móvil o colgadas en las redes sociales.

## **SEXTING - ENVÍO CONTENIDOS DE CARÁCTER SEXUAL**

El **sexting** está directamente relacionado con el uso que realizamos de nuestras imágenes y la gestión de imágenes del resto de personas que nos llegan a nuestros dispositivos móviles.

El **sexting** consiste en el envío de contenidos de carácter sexual (principalmente fotografías o vídeos) producidos generalmente por el propio remitente, a otras personas por medio de dispositivos móviles.

(Definición extraída en <http://www.Sexting.es> que realiza Pantallas Amigas)

Es razonable pensar que este envío de contenidos se genera en un clima de cercanía, privacidad y confianza entre persona emisora y receptora. Es un acto privado, íntimo, dentro de un marco relacional donde ambas partes están de acuerdo (se realiza de manera voluntaria).

### **¿Dónde aparece el problema?**

Cuando esas imágenes salen de ese círculo de confianza y son utilizadas malintencionadamente por una de las dos partes. Esta persona las difunde, las comparte a otras personas que no están en ese círculo de confianza inicial. La expansión es inmediata y en poco tiempo pueden llegar a cientos de personas gracias a la inmediatez de la red (24 horas 365 días al año).

Debemos tener claro que en el momento en que mandamos una imagen (fotografía o vídeo) desde nuestro dispositivo móvil, perdemos el poder sobre ella y sobre el uso que el resto de personas realicen con ella.

### **¿Cómo podemos evitar los problemas derivados del sexting?**

1. Evitar difundir imágenes “comprometedoras” por las redes sociales. Las personas perdemos el control de lo que colgamos en Internet.
2. Si te llegan este tipo de imágenes de terceras personas, no compartirlas, ya que nos convertimos en cómplices de esa difusión.
3. Se recomienda borrarlas directamente, ya que pertenecen a un espacio de privacidad al que no pertenecemos.
4. Intentar no pedir y realizar este perfil de imágenes para que jamás puedan caer en manos de terceras personas.
5. Legalmente, difundir imágenes “comprometidas” de terceras personas sin su permiso es un delito perseguido por la Ley.
6. No vincularlo solo a personas jóvenes. Tanto personas jóvenes como adultas realizan sexting.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR SITUACIONES DE CYBERBULLYING, SEXTORSIÓN Y GROOMING?

La propuesta de acompañamiento continuo de la familia con los y las menores que realizamos no es gratuita, ya que lo que pretende es trabajar este perfil de casuísticas para proporcionar a los y las jóvenes esas herramientas futuras.

### Entre estas herramientas, destacamos las siguientes:

- Conocer cómo proteger nuestra privacidad.
- El respeto a las personas en la Red empieza, entre otras cosas, por salvaguardar su imagen y pedir que se haga lo mismo con la nuestra.
- Pensar antes de enviar un mensaje de contenido dañino, humillante y malicioso. La orientación **“piensa antes de publicar”** es fundamental.
- Las familias debemos potenciar el pensamiento crítico y respetuoso de nuestros hijos e hijas.
- Gestionar la información en Internet para saber diferenciar lo que es real de lo que no.
- Los mensajes que escribimos no siempre son interpretados de la misma manera por los demás. Buscar encuentros donde poder hablar de la importancia del lenguaje no verbal para contextualizar todo aquello que escribimos y leemos.
- Generar momentos donde tus hijos e hijas puedan consultarte sus dudas y miedos sin que sientan que se les juzga.
- Orientar a las personas jóvenes hacia el “Nunca responder a las provocaciones”. Pedir ayuda, cuanto antes mejor.
- Evitar los lugares donde la persona se pueda sentir agredida y guardar las pruebas de la situación de acoso para poder denunciarlo. Tomar medidas legales.

La prevención siempre empieza en la educación que regalamos en familia.

## ¿ESTAMOS CONTINUAMENTE EN CONEXIÓN?

Cada vez es más habitual espacios familiares donde cada persona está con su dispositivo móvil sin interactuar con el resto de personas de la familia. Cuando esto sucede, la socialización y relación familiar está en riesgo, ya que tiende a ser cada vez menor. No debiéramos olvidar que es precisamente la familia el espacio socializador más importante para todas las personas (donde aprendemos, compartimos y nos relacionamos).

En la familia, **los límites en el uso** de Internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías **son fundamentales para crear escenarios de convivencia positiva.**

### **Pautas que nos pueden ayudar:**

Ofrezcamos alternativas al ocio digital.

- Tener el ordenador en un lugar común y transitado de la casa (al igual, por ejemplo, que la televisión).
- A la hora de dormir, podemos poner un “aparcamiento” en la casa donde dejar todos los dispositivos digitales, situado fuera de las habitaciones. Algo así como un “guarda móviles”.
- Proponer tener un despertador diferente que el teléfono móvil ayuda.
- Elegir entre todos los miembros de la familia, los filtros, motores de búsqueda, bloqueo de ventanas emergentes, programas de control parental que utilizamos en nuestros ordenadores.
- Auto gestionarnos como familia en el uso de Internet. No hay recetas, cada familia pondrá los ingredientes que más se le adapten.
- En estancias compartidas, fomentar el diálogo y la comunicación donde con paciencia y tranquilidad se trabaje y alimente la socialización en la familia.

## ¿DEPENDENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

### Tener los siguientes hábitos puede indicar una dependencia de las nuevas tecnologías:

- Pasar cada vez más tiempo conectado a las Nuevas Tecnologías.
- Tener la sensación de haber perdido el control y de depender cada vez más del uso de las Nuevas Tecnologías.
- Haber desplazado otros intereses, ocupando mayor tiempo en el uso de las Nuevas Tecnologías.
- Notar cambios de comportamiento, emocionales, de hábitos y en las rutinas de la vida.
- Sentirse aislado de la familia y amigos, más irascible, irritable y ansioso.
- Lo primero y último que haces al levantarte o acostarte es coger el teléfono móvil.
- Tener la necesidad de estar continuamente conectado a Internet.
- Sentirse irritado al dejarse el teléfono móvil en casa e incluso volver a por él.

### ¿De qué manera podemos influir positivamente para evitar esta dependencia?

- Refuerzo positivo
- Escucha activa sin juicios ni críticas.
- Conversar con lenguaje positivo donde construyamos de manera compartida.
- Favorecer la autonomía de la persona.
- Ofrecer alternativas de comportamientos y actitudes deseables
- Inversión de tiempo en la mejora de las habilidades sociales y de comunicación.
- Buscar actividades de ocupación en momentos de Ocio y Tiempo Libre.
- Promover actividades físicas en familia.
- Alternar momentos “tecnológicos” con momentos “sociales” y “ocupacionales”.
- Buscar la “mirada” y “opinión” de personas ajenas a la familia que ofrezcan objetividad a la situación.

## **PÉRDIDA DE PRIVACIDAD**

La privacidad es un tesoro que debemos proteger y enseñar a nuestros hijos e hijas a utilizarla. Deben conocer que cuando cualquier tipo de contenido accede y se instala en Internet (datos, imágenes, contactos, búsquedas, historiales,...) es muy complicado eliminarlo completamente.

La familia es un escenario ideal para poner sobre la mesa la exposición que realizamos de nuestra privacidad. Ser conscientes de las consecuencias que tienen ciertas acciones que realizamos habitualmente es responsabilidad nuestra y por lo tanto deben ser conocidas por las personas jóvenes cuanto antes.

Puedes profundizar entrando en la Agencia Vasca de Protección de datos en <http://www.avpd.euskadi.eus/s04-kontuzdt/es>

### **Hablad en familia sobre los siguientes temas:**

- Utilizar la red desde un punto de vista positivo, proactivo y colaborativo. Utilizarla como un espacio de oportunidad, y no donde aprovecharme del resto de personas usuarias. Navegar en positivo.
- Cerrar sesiones y las aplicaciones cuando hemos terminado de utilizarlas.
- Las fuentes de descarga debieran ser lo más fiables posibles. Evitaremos virus que pueden acceder a nuestros datos.
- Mantener siempre la opción de acceso PIN del dispositivo móvil.
- Actualizar los dispositivos. Estas actualizaciones, además de asegurar mejor rendimiento vienen con sistemas más seguros y avanzados contra virus.
- Las redes WIFI abiertas son lugares potenciales de amenaza contra nuestra privacidad.
- Las condiciones de uso de las aplicaciones y programas deben ser leídas y entendidas. Es ahí donde acordamos el uso que pueden hacer de nuestros datos personales.
- Cambiar las contraseñas habitualmente (recomendable cada 3 meses) combinando códigos alfabéticos, numéricos o alfanuméricos.
- Gestionar de manera adecuada el envío de imágenes personales.
- Poner las medidas para que nuestra identidad no sea suplantada. (Contraseñas fuertes, cierre de sesiones de manera adecuada, no decir a nadie las contraseñas...)
- Es habitual la descarga de aplicaciones en nuestros ordenadores o dispositivos móviles sin leer el “contrato” que estamos aceptando y sin conocer exactamente lo que supone la descarga y el registro en dichas aplicaciones. (Sí, todas las personas lo hacemos)

**La privacidad es un tesoro del que poseemos el 100%. Poco a poco nos vamos dejando porcentajes en el camino, casi sin darnos cuenta.**



## DESCARGAS ILEGALES

La piratería y las descargas ilegales se han convertido en tristes protagonistas en esta nueva era Digital en la que nos encontramos. Se calcula que una de cada dos personas internautas (algunas estadísticas hablan de porcentajes mayores) realiza descargas ilegales en Internet (música, cine, series, obras literarias, videojuegos, deporte, contenidos digitales...).

Pero, ¿cómo percibimos las descargas ilegales las personas adultas? ¿Qué ejemplo estamos dando a las personas jóvenes?

### ¿Cómo abordamos este tema en casa?

- Si queremos que nuestros hijos e hijas respeten las creaciones culturales y artísticas, utilicemos sitios web con contenido legítimo y expliquemos la razón por la que lo hacemos.
- Podemos dar a conocer a los miembros de la familia los elementos más importantes de la Ley de Propiedad Intelectual (no generar enlaces a material protegido, publicidad en páginas que ofrezcan material ilegal, fotografías protegidas...). Desconocerla no exime de responsabilidad.
- Comprueba que nadie más utiliza tu Red WIFI (podría realizar descargas ilegales). Es importante que lo hagas, ya que es tu dirección IP la que queda registrada. Es recomendable cambiar la contraseña que nos viene por defecto.
- Si realizamos descargas en Internet, es importante tener el antivirus actualizado.
- Debemos asegurarnos que leemos la política de privacidad y las condiciones de uso para conocer de primera mano qué es lo que estamos descargando y aceptando en el “acuerdo”.
- Debiéramos plantearnos qué educación “cultural” estamos dando a nuestros hijos e hijas. Un buen ocio cultural es una buena manera de valorar las creaciones artísticas y culturales.

¿Quieres que tu hijo o hija conozca las consecuencias de descargar ilegalmente material de Internet? Pregúntale cómo se sentiría si alguien abriera las cartas destinadas a su nombre sin pedir permiso.

Te animamos a que leas este informe relacionado con la Piratería y las Descargas Ilegales (Observatorio de Piratería y Hábitos de Consumo de Contenidos Digitales publicado en marzo del 2015 por la Consultora GfK) donde podrás observar con datos las consecuencias que esto está teniendo en la sociedad.

<http://ep00.epimg.net/descargables/2015/03/09/472025618453a788e7d48b758e64df0d.pdf>

## ¿DEMASIADO TIEMPO FRENTE A UN VIDEOJUEGO?

Los videojuegos tienen mucha presencia en el ámbito del ocio y tiempo libre de los y las más jóvenes. Este tiempo también debe ser gestionado en la familia.

Según la Asociación Española de Videojuegos - AEVI (<http://www.aevi.org.es/index.php>) se han vendido en el 2014 un total de 9.825.1 unidades de videojuegos, 1.105.000 consolas y 4.444.000 periféricos en el estado. Estos datos nos dan una visión real de la importancia de los videojuegos en el sector del entretenimiento, ocio y tiempo libre.

### Lo que debes saber de los videojuegos es que:

- Son las Nuevas Tecnologías que más han crecido y revolucionado el ámbito de ocio y tiempo libre.
- Es un espacio intergeneracional en el que personas adultas y menores de edad juegan juntas.
- En la negociación de uso, pueden aparecer temas relacionados con la temática y contenido del juego y la manera en que aparentemente se acerca a la realidad (es aquí donde más debate tendréis en casa).
- Algunas estadísticas dicen que entre los y las menores entre 7 y 13 años, más del 80% juega habitualmente. Las familias debemos atender a las recomendaciones de los fabricantes según los códigos establecidos.
- La persona adulta es quien debe hacer una rigurosa selección de los contenidos y edad de los juegos. Si no se invierte tiempo en esta selección, podemos exponer al menor a contenidos que no corresponden con su edad (violencia, sexo, conflictos...).
- Desde un punto de vista positivo, es evidente que son divertidos, estimulantes y ponen a prueba muchísimas habilidades en los y las jóvenes. Entendemos que jugar a videojuegos es una buena forma de invertir el tiempo libre, siempre y cuando no sea la única (deportes, actividades al aire libre, actividades en familia, amistades, actividades culturales...).
- Pese a que a veces no lo tenemos en cuenta, en los juegos online multijugador (múltiples participantes) se juega con gente desconocida y existe un intercambio de información personal continua. Esta información puede ser utilizada por personas desconocidas sin nuestro permiso. Además son espacios donde puede darse una situación de acoso.
- Aparece de nuevo todo lo relacionado con la gestión de los datos personales, la privacidad, información compartida con personas desconocidas...

Si necesitas acceder a más información en relación a los videojuegos, puedes descargarte la guía creada por el INCIBE - Instituto Nacional de Ciberseguridad en

[https://www.incibe.es/CERT/guias\\_estudios/guias//guia\\_menores\\_videojuegos](https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/guias//guia_menores_videojuegos)

---

## RESUMIENDO

### PUEDES MIRAR INTERNET CON GAFAS DE COLOR VERDE

1. Permite que muchísimas familias estén en contacto. Vernos, comunicarnos, mirarnos... casi tocarnos.
2. **La conexión intergeneracional** es cada vez más importante gracias a la Red. Abuelos con nietas, madres con hijos, familiares lejanos... comparten experiencias e iniciativas de participación ciudadana.
3. Es un elemento de **cohesión** gracias a la facilidad con la que podemos acceder a herramientas sociales y de mensajería. **Refuerza lo que somos**, nuestra identidad, nuestra comunidad. En Internet tiene cabida desde la cultura más global hasta la más concreta y pequeña.
4. Nos ayuda a **compartir** aficiones, inquietudes, gustos e intereses con personas que, aunque no conozcamos físicamente, tienen esas aficiones.
5. Disponemos de una **infinidad de informaciones** de todo el mundo. Podemos conocer al momento, lugares, personas y noticias a las que no podríamos acceder de otra manera.
6. Podemos **compartir archivos**, documentos, fotografías, música. Es un buen lugar para la formación, capacitación y crecimiento personal.
7. Facilita el **acceso a contenidos universales** a personas con dificultades y de escasa vida social.
8. Ha revolucionado el **sistema educativo tradicional**, ofreciendo al alumnado y profesorado inmensas herramientas que facilitan el aprendizaje y refuerza escenarios de cooperación.
9. Abre **campos laborales** hasta hoy impensables. Impulsa habilidades y competencias en las personas que aprovechan para labrar futuros profesionales altamente especializados. Además permite escenarios de conciliación familiar que facilitan el día a día de las familias.
10. Las **causas solidarias** tienen un impacto más global y pueden llegar a mucha más gente. Lo local se convierte en global gracias a la Red.
11. **Operaciones de carácter personal** sin necesidad de presencia física: Operaciones bancarias, compras online, asistencias médicas...

Internet es un espacio abierto lleno de oportunidades y escenarios compartidos para aprovechar.

## O PUEDES MIRARLO CON LAS GAFAS DE COLOR ROJO

Es evidente que un uso inadecuado de Internet, Redes Sociales y Nuevas Tecnologías, puede traer consecuencias negativas relacionadas con nuestra privacidad, datos personales, relaciones sociales... Educar en un uso positivo es fundamental para hacerles frente de una manera óptima.

1. **Uso excesivo;** Sensación de ansiedad si no se tiene el móvil en las manos, dejar de hacer tareas habituales, irascibilidad...
2. **Contenidos poco apropiados** para menores. Se puede acceder a contenidos sin filtro.
3. Es común decir que en **Internet está todo**, y que solo hay que saberlo encontrar. Es una afirmación peligrosamente incierta.
4. Necesidad de gestionar la información que se consume. Necesidad de un **desarrollo de competencias digitales**.
5. **Situaciones de riesgo** como Cyberbullying, Sexting, Grooming, Phishing... que son fácilmente propagables por Internet debido a la inmediatez de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería.
6. **Propiedad intelectual.** No todo se puede utilizar libremente. La pertenencia del contenido es de la persona autora.
7. **Control de la Privacidad.** Relacionado con la enorme exposición pública que hacemos de nuestra identidad, imágenes, costumbres y rutinas. El tratamiento de nuestra **Identidad digital** es fundamental desde el primer momento de acceso a la Red.
8. **Delitos informáticos.** Cada vez más utilizamos Internet para realizar operaciones económicas rutinarias que implican compartir muchísimos datos personales y económicos. Es sin duda una puerta de entrada para delincuentes en la red. (Robos, suplantación de identidad, ventas fraudulentas, robos de contraseñas...)
9. **Desconexión con la realidad.** Se pierden habilidades y competencias sociales que pueden llevar al aislamiento.
10. Internet se está construyendo legalmente, por lo que todavía existen numerosas situaciones que se encuentran en un **Limbo Legal**.

---

## RESUMIENDO...

- **Internet** es una herramienta muy potente de información y comunicación. Pero no es la única herramienta.
- La gestión de la información que visualizamos en Internet es una **competencia digital** fundamental que debemos introducir en la educación de las y los más jóvenes. Cuanto antes empecemos a utilizarla mejor.
- Estar al día en las **herramientas** que utilizan los y las jóvenes es importante para poder ser objetivo en opiniones y valoraciones.
- **Los videojuegos y juegos multijugador son las Nuevas Tecnologías** que más han crecido en número de personas usuarias. Seleccionemos los videojuegos a los que juegan nuestros hijos e hijas. Seguro que podemos jugar con ellos y ellas y convertirlo en una actividad familiar.
- **Antes de publicar** en las redes sociales, **piensa** que cualquier persona podría ver esa información. La prudencia es un buen aliado en Internet.
- Intenta **no dar información personal** a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales, blogs o páginas web. No cuentes en la red lo que no les contarías a tus amistades o familiares.
- Establecer **normas claras** para regular el uso de Internet, videojuegos y el teléfono móvil. Pactar qué, cuándo, cuánto, cómo y dónde.
- Existen herramientas (**control parental**, programas antivirus, anti Spam...) que nos ayudan para una navegación y un uso más seguro, además de restringir el acceso a contenidos inapropiados en la navegación de los y las más jóvenes.
- Potenciar **espacios de diálogo** con nuestros hijos e hijas ayuda a mejorar la confianza en la familia. Las imposiciones y directrices autoritarias ayudan al distanciamiento entre personas jóvenes y adultas.
- La familia es el ejemplo de **gestión del tiempo** más importante para las personas jóvenes. Nuestro ejemplo en la utilización de las nuevas herramientas digitales será la clave en el uso futuro que hagan de ellas.
- La **educación en positivo** en el uso de las herramientas digitales favorece la adquisición de competencias de manera normalizada y transparente.
- Las herramientas digitales no son un obstáculo para las familias, sino un poderoso **componente de socialización**, información, comunicación y cohesión entre ellas.
- ¿Cómo podemos hacerlo juntos? Establece junto a tus hijos e hijas **espacios consensuados** para navegar por Internet.
- **Conversar**. ¿Conoces los hábitos de uso de Internet de tu familia?
- Coloca el ordenador en un espacio común y aprovechad para hacer un **uso compartido**.

- Comparte **momentos de navegación** con tus hijos e hijas. Potenciarás un clima de confianza y conocerás los hábitos de navegación que tienen.
- Utilizar los **dispositivos móviles por la noche** es una tendencia habitual en la juventud. Es un mal hábito (problemas de sueño, insomnio, poco descanso) en el que se debe intervenir.

***TÚ DECIDES CON QUE GAFAS QUIERES MIRAR  
INTERNET, LAS REDES SOCIALES Y LAS APLICACIONES  
DIGITALES. SEA CUAL SEA, NO PERDAMOS LA  
PERSPECTIVA GENERAL.***

Como en cualquier ámbito, solo podemos movernos con seguridad y confianza cuanto más conocemos las herramientas que utilizamos. Con Internet nos pasa algo parecido. Cuanto más avanzamos en su conocimiento, con más seguridad abriremos todas las puertas que nos encontremos en el camino.

---

## BREVE DICCIONARIO

- **APP:** Aplicación de software que se instala en dispositivos móviles o tabletas para ayudar al usuario o usuaria en una labor concreta, ya sea de carácter profesional o de ocio y entretenimiento.
- **BLOG:** Un blog, o en español también una bitácora, es un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos cuya autoría es de una o varias personas, apareciendo primero el más reciente, donde el autor o autora conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. El nombre bitácora está basado en los cuadernos de viaje que se utilizaban en los barcos para relatar el desarrollo del viaje y que se guardaban en la bitácora.
- **CHAT:** El chat (término proveniente del inglés que en español equivale a charla), también conocido como cibercharla, designa una comunicación escrita realizada de manera instantánea a través de Internet entre dos o más personas.
- **CYBERBULLYING/CIBERACOSO:** Acoso entre iguales utilizando las Nuevas Tecnologías.
- **CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO:** Violencia de género llevada a cabo a través de las Nuevas Tecnologías. Utilizándolas para insultar, amenazar o controlar a la pareja.
- **CORREO ELECTRÓNICO/EMAIL:** Es un servicio de red que permite a las y los usuarios enviar y recibir mensajes (también denominados mensajes electrónicos o cartas electrónicas) mediante sistemas de comunicación electrónicos.
- **DERECHO AL OLVIDO:** El derecho al olvido es un derecho relacionado con la protección de datos personales. Se puede definir como el derecho que tiene la persona titular de un dato personal a borrar, bloquear o suprimir información personal que se considera obsoleta por el transcurso del tiempo o que, de alguna manera, afecta al libre desarrollo de alguno de sus derechos fundamentales.
- **ETIQUETAR:** Cuando etiquetas a alguien, creas un enlace a su perfil. Por ejemplo, puedes etiquetar una foto para indicar quién aparece en ella o publicar una actualización de estado e indicar con quién estás. Si etiquetas a un amigo o amiga en tu actualización de estado, todas las personas que vean la actualización podrán hacer clic en el nombre de tu amigo o amiga e ir a su perfil.
- **FACEBOOK:** Es un sitio web gratuito a través del cual compartes fotografías, videos, documentos, y puedes comunicarte con aquellas personas que estén también inscritas en Facebook. Cada integrante de Facebook cuenta con un perfil con sus características y solo se puede acceder a él a través de invitaciones.
- **LISTA DE AMIGOS:** En ella, el usuario puede agregar a cualquier persona que conozca y esté registrada en la herramienta, siempre que acepte su invitación.

- **GRUPOS Y PÁGINAS:** Son espacios donde se reúnen personas con intereses comunes. En los grupos se pueden añadir fotos, vídeos, mensajes de texto, etc. Las páginas, se crean con fines específicos y, a diferencia de los grupos, no contienen foros de discusión ya que están encaminadas hacia marcas o personajes específicos y no hacia ningún tipo de convocatoria.
- **MURO/BIOGRAFÍA:** Es un espacio en cada perfil de persona usuaria que permite que los amigos y amigas escriban mensajes (con imágenes) para que dicha persona (y las personas usuarias registradas) los vea.
- **BOTÓN «ME GUSTA»:** Esta función aparece en la parte inferior de cada publicación hecha por la persona usuaria o sus contactos (actualizaciones de estado, contenido compartido, etc.), se caracteriza por un pequeño icono en forma de una mano con el dedo pulgar hacia arriba. Permite valorar si el contenido es del agrado de otras personas usuarias de la red social.
- **FORO (INTERNET):** También conocido como foro de mensajes, de opinión o de discusión, es una aplicación web que da soporte a discusiones online de distintas personas sobre un tema de interés común.
- **GROOMING:** Acoso y chantaje de una persona adulta a una menor de edad por medio de las Nuevas Tecnologías.
- **HACKEAR:** Vulnerar la seguridad de un sistema informático. Esta acción puede darse de varias formas: hackear puede referirse al robo de una contraseña, a la copia ilegal de un software protegido o a una acción que deje sin funcionamiento una página web.
- **HUELLA DIGITAL:** La huella digital es la marca que deja el uso y tratamiento de nuestra identidad en Internet. Es decir, se refiere a cómo nos comportamos, qué decimos, cómo, dónde y en qué nos basamos para hacerlo. El conjunto de nuestro comportamiento en la red conforma la huella digital.
- **IDENTIDAD DIGITAL:** Es el rastro que cada persona usuaria de Internet deja en la red como resultado de su interrelación con otras personas usuarias o con la generación de contenidos.
- **INSTAGRAM:** Es una red social, programa o aplicación para compartir fotos con la que los y las usuarias pueden aplicar efectos fotográficos - como filtros, marcos, colores retro y vintage,- y luego pueden compartir las fotografías en diferentes redes sociales como Facebook, Tumblr, Flickr y Twitter.
- **JUEGOS MULTIUSUARIO ONLINE:** Los juegos en línea también llamados juegos online, son aquellos videojuegos jugados vía Internet. Se puede jugar en modo multijugador en el que se juega con otras personas (conocidas o desconocidas), pudiendo hablar entre ellas vía chat.



- **PERFIL:** El perfil personal contiene toda la información: la foto de perfil, los álbumes de fotos, los canales de vídeos, información personal, los intereses y los amigos y amigas. Las dos funcionalidades claves del perfil son «Mi espacio personal», donde pueden publicarse entradas de texto con imágenes, y «Mi tablón», donde aparecerán todos los comentarios que se hayan tenido con los amigos y amigas.
- **PHISHING:** Robo de contraseña y uso de perfil en red social o cuenta de correo electrónico.
- **SEXTING:** Envío de contenidos de carácter sexual por medio de dispositivos móviles.
- **TAC;** Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento.
- **TIC;** Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- **TWITTER:** Red social que permite publicar mensajes con un máximo de 140 caracteres, llamados tweets, que se muestran en la página principal del usuario o usuaria. Los y las usuarias pueden ver los tweets de otras personas usuarias – a esto se le llama “seguir” y a las y los usuarios abonados se les llama “seguidores” o “followers”.
- **TRENDING TOPIC:** Es el tema más twitteado del momento, es decir, el tema más hablado, compartido, comentado...
- **RETWEET:** Twittear el mensaje de otra u otro usuario en tu perfil.
- **HASTAG:** Es una cadena de caracteres formada por una o varias palabras concatenadas y precedidas por una almohadilla o gato (#). Se usa en servicios web tales como Twitter, Facebook o Instagram.
- **WEB 2.0:** El término Web 2.0 comprende aquellos sitios web que facilitan compartir y generar información.
- **WEBCAM:** Es una pequeña cámara conectada al ordenador que transmite imágenes a Internet.
- **WHATSAPP:** Es una aplicación para Smartphone que permite enviar y recibir mensajes mediante Internet. Además de aprovechar la mensajería en modo texto, las y los usuarios pueden crear grupos y enviarse mutuamente, imágenes, vídeos y grabaciones de audio.
- **WIKI:** Es un sitio web colaborativo que puede ser editado por varios usuarios y usuarias.



---

## ALGUNOS ENLACES PARA PROFUNDIZAR

### ¿QUIERES PROFUNDIZAR MÁS SOBRE INTERNET, REDES SOCIALES Y APLICACIONES DIGITALES?

#### INTERNET. ESPACIO DE APRENDIZAJE

- Competencias digitales; **Proyecto Ikanos de Gobierno Vasco**. <http://ikanos.blog.euskadi.net>
- Espacios interactivos de comunicación y aprendizaje. Construcción de identidades (Sergio Ortega y Juan Carlos Gacitúa) [http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/ortega\\_gacitua.pdf](http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/ortega_gacitua.pdf)
- El entorno virtual: Un espacio para el aprendizaje colaborativo (Ana M. Martín, Mónica Domínguez y Concepción Paralera) [http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec35/pdf/Edutec-e\\_n35\\_Martin\\_Dominguez\\_Paralera.pdf](http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec35/pdf/Edutec-e_n35_Martin_Dominguez_Paralera.pdf)
- Ementic; Centro de Internet Segura y Educación. [www.ementic.net](http://www.ementic.net)
- Internet sin Riesgos. <http://www.Internetsinriesgos.com/kit-de-ciberactivista>

#### REDES SOCIALES

##### FACEBOOK

- Página oficial Facebook [www.facebook.com](http://www.facebook.com)
- Cómo empezar a usar Facebook <http://norfipc.com/facebook/como-empezar-usar-facebook.html>
- Guía de uso para Facebook [www.discapnet.es/Castellano/areastematicas/.../GUIA\\_FACEBOOK.doc](http://www.discapnet.es/Castellano/areastematicas/.../GUIA_FACEBOOK.doc)

##### TWITTER

- [www.twitter.com](http://www.twitter.com)
- Manual de Twitter para un uso estratégico (Marketing Online Bilbao); <http://www.unai-benito.com/manual-de-twitter>
- Manuales para uso de Twitter ([www.socialblabla.com](http://www.socialblabla.com)) <http://www.socialblabla.com/30-manuales-de-uso-para-twitter-y-24-manuales-para-entender-facebook.html>
- Manual para principiantes. <http://tublogtecnologico.com/twitter-para-principiantes-1>

##### INSTAGRAM

- [www.instagram.com](http://www.instagram.com)
- Manual de ayuda Instagram <https://help.instagram.com/>
- Manual del usuario/a <http://www.manualdeusuario.es/instagram>

##### LINKEDIN

- [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)
- 11 pasos para saber cómo funciona LinkedIn <http://tecnologia.uncomo.com/articulo/como-funciona-linkedin-6482.html>

### SKYPE

- [www.skype.com](http://www.skype.com)
- ¿Cómo me instalo Skype?  
<https://support.skype.com/es/faq/FA79/como-instalo-skype>

### YOUTUBE

- [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Manual de uso Youtube en la web [www.sindirección.com](http://www.sindirección.com) en el enlace siguiente:  
[http://www.sindireccion.com/recursos/guia\\_youtube.pdf](http://www.sindireccion.com/recursos/guia_youtube.pdf)

### WHATSAAP (Servicio de mensajería que utilizamos como Red Social)

- [www.whatsapp.com](http://www.whatsapp.com)
- Manual de uso de WhatsApp  
<http://www.whatsapp.com/faq/es/general/21073018>
- Respondiendo algunas preguntas frecuentes sobre el uso de WhatsApp  
<http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/Internet/2012/08/08/211705.php>

### IDENTIDAD DIGITAL Y REPUTACIÓN ON LINE

- ¿Qué es la identidad digital?  
<http://www.uncommunitymanager.es/identidad-digital/>
- Guía para usuarios/as; identidad digital y reputación online en  
[https://www.incibe.es/CERT/guias\\_estudios/guias/Guia\\_Identidad\\_Reputacion\\_usuario\\_publicada\\_por\\_INCIBE\\_\(Instituto\\_nacional\\_de\\_Ciberseguridad\)](https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/guias/Guia_Identidad_Reputacion_usuario_publicada_por_INCIBE_(Instituto_nacional_de_Ciberseguridad))

### SEGURIDAD EN PÁGINAS WEB

- Oficina de Seguridad del Internauta  
<https://www.osi.es/es/actualidad/blog/2014/03/28/aprendiendo-verificar-la-legitimidad-de-un-sitio-web>
- Cómo saber si un sitio web es oficial, no oficial o falso en el Centro de seguridad en Internet [http://www.centroInternetsegura.com/noticias\\_interior.php?id=45](http://www.centroInternetsegura.com/noticias_interior.php?id=45)
- Protección contra el Malware y el Phishing (robo de contraseña) para Firefox  
<https://support.mozilla.org/es/kb/C%C3%B3mo-protegerse-Phishing-Malware-con-esta-herramienta-Firefox>
- Protección contra Phishing y software malicioso para Google Chrome  
<https://support.google.com/chrome/answer/99020>
- Evitar la suplantación de identidad en Safari  
<https://support.apple.com/es-es/HT201265>

### AMENAZAS EN INTERNET

#### BULLYING

- Guía de actuación en los centros educativos ante el maltrato entre iguales. Gobierno Vasc  
[http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-573/es/contenidos/informacion/dif11/es\\_5613/adjuntos/malos\\_tratos/tratu\\_txarrak\\_2011\\_c.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-573/es/contenidos/informacion/dif11/es_5613/adjuntos/malos_tratos/tratu_txarrak_2011_c.pdf)
- El maltrato entre iguales en Euskadi  
[http://www.isei-ivei.net/cast/pub/bullying2012/Informe\\_Ejecutivo%20maltrat2012.pdf](http://www.isei-ivei.net/cast/pub/bullying2012/Informe_Ejecutivo%20maltrat2012.pdf)
- Experimento bullying. ¿Cómo actuamos ante el miedo?  
<https://www.youtube.com/watch?v=A1SXYy9rTYE>
- Guía para el profesorado sobre acoso escolar (Gobierno de Canarias)  
[http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/5/DGOIE/PublicaCE/docsup/guia\\_acoso.pdf](http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/5/DGOIE/PublicaCE/docsup/guia_acoso.pdf)
- El bullying no es un juego. Guía para todos.  
<http://www.alfepsi.org/attachments/article/173/Guia%20de%20Bullying%20Observatorio.pdf>

## **CYBERBULLYING**

- Guía para la prevención del acoso por medio de las Nuevas Tecnologías. **ARARTEKO**  
[http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1\\_1218\\_3.pdf](http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_1218_3.pdf)
- Protocolo de actuación escolar ante el ciberbullying, de EMICI con la colaboración del Departamento de Educación (Gobierno Vasco)  
<http://feielajarcia.wikispaces.com/file/view/ProtocoloCiberbullying.pdf>
- Guía de recursos para centros educativos en casos de ciberacoso.  
**Gobierno de Navarra**  
<http://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57750/cyberacoso.pdf/f6e4684f-eed3-49c5-91de-6ff313d428ae>

## **GROOMING**

- Decálogo para combatir el Grooming en [www.Internet-Grooming.net](http://www.Internet-Grooming.net)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU#t=55>
- <https://www.youtube.com/watch?v=C4Tpll5YQsk>
- [www.enticconfio.goc.co](http://www.enticconfio.goc.co)

## **SEXTING**

- Diferencias entre Cyberbullying, Grooming y Sexting  
<http://www.chaval.es/chavales/proteccion/diferencias-entre-ciberbullying-grooming-y-sexting>
- Cyberbullying-Grooming-y-Sexting
- Información sobre Sexting [www.Sexting.es](http://www.Sexting.es)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GVF-hJxOAqw>

## **SEXTORSIÓN**

- [www.sextorsion.es](http://www.sextorsion.es)
- [https://www.youtube.com/watch?v=H\\_v0v70WFaA#t=132](https://www.youtube.com/watch?v=H_v0v70WFaA#t=132)

## **INTERNET. ESPACIO DE CONFIANZA**

### **SENTIDO COMÚN EN INTERNET**

- Manual del sentido común en Internet publicado por la Fundación Dédalo  
<http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/27720/gu%C3%ADa+familias+Internet+seguro/4136f70f-88be-488c-949d-15c558649f80>

### **ESTILOS DE USO EN REDES SOCIALES**

- Guía de usos y estilo en las Redes Sociales de la Generalitat de Cataluña  
[http://www.gencat.es:8000/xarxessocials/pdf/v1\\_guia\\_usos\\_xarxa\\_es.pdf](http://www.gencat.es:8000/xarxessocials/pdf/v1_guia_usos_xarxa_es.pdf)

### **USO SEGURO VIDEOJUEGOS**

- Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos publicada por la fundación Gaudium y la Comunidad de Madrid.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

### **EU KIDS ONLINE. INFORME SOBRE USO DE INTERNET**

- <http://www.ehu.eus/es/web/eukidsonline/hasiera>
- [http://www.sociologia.ehu.es/s0018-eukidsct/es/contenidos/noticia/eukids\\_informe\\_280311/es\\_not\\_adjuntos/Informe\\_España\\_completo\\_red.pdf](http://www.sociologia.ehu.es/s0018-eukidsct/es/contenidos/noticia/eukids_informe_280311/es_not_adjuntos/Informe_España_completo_red.pdf)

## INTERNET. ESPACIO PRIVADO

### CENTRO DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN DE MICROSOFT

- <https://www.microsoft.com/es-es/security/online-privacy/prevent.aspx>

### REDES SOCIALES

- La influencia que tienen y tenemos sobre nuestros amigos en la red. El poder de las Redes Sociales  
<https://www.youtube.com/watch?v=NBvS4Kyqsho>
- ¿Realmente tienes privacidad en las Redes Sociales?  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_VAgYuNjnoY#t=57](https://www.youtube.com/watch?v=_VAgYuNjnoY#t=57)
- Redes Sociales y Privacidad
  - <https://www.youtube.com/watch?v=sT37dFvVKDg>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>
  - [www.centrolinternetsegura.es](http://www.centrolinternetsegura.es)

## OTRAS WEB DE REFERENCIA

- [www.gazteaukera.euskadi.eus](http://www.gazteaukera.euskadi.eus)  
Información, actividades y servicios para personas jóvenes.
- <http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.eus/r45-zeukhome/es/>  
Zeuk esan. Plataforma de ayuda a la infancia y la adolescencia
- [http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig\\_publicaciones\\_innovacion/es\\_conviven/adjuntos/600014c\\_Pub\\_Emici\\_Ciberbullying\\_Protocolo\\_c.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_conviven/adjuntos/600014c_Pub_Emici_Ciberbullying_Protocolo_c.pdf)  
Protocolo de actuación escolar ante el Ciberbullying. Gobierno Vasco
- [www.ehu.es/eukidsonline](http://www.ehu.es/eukidsonline)  
Equipo EU Kids Online
- [www.osi.es](http://www.osi.es)  
Oficina de Seguridad del Internauta
- <http://chaval.red.es/padres.html>  
Iniciativa para proporcionar contenidos adaptados a usuarios menores.
- [www.Internetsegura.net](http://www.Internetsegura.net)  
Desarrollada por la Agencia de Calidad de Internet
- <http://www.childnet-int.org/>  
Childnet International, Internet.
- <http://www.avpd.euskadi.eus/s04-5213/es>  
Agencia Vasca de Protección de Datos
- [http://dmoz.org/Computers/Internet/Child\\_Safety](http://dmoz.org/Computers/Internet/Child_Safety)  
Open Directory Project.
- <http://www.safekids.com>  
Guía para una Internet segura y productiva.
- [http://www.pandasoftware.es/about/resp\\_social/children\\_Internet/?si\\_tepanda=particulares](http://www.pandasoftware.es/about/resp_social/children_Internet/?si_tepanda=particulares)  
Página de Panda Software dedicada a menores e Internet.
- <http://prensa.aui.es>  
Asociación Española de Usuarios de Internet (AUI)
- <http://www.internautas.org>  
Asociación de Internautas (AI).
- [www.alia2.org](http://www.alia2.org)  
Fundación Aliados
- [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)  
Pantallas amigas

- [www.ementic.net](http://www.ementic.net)  
Centro de Recursos. Internet Segura y Educación
- <http://www.protegeles.com>  
Asociación Protégeles
- [http://www.fundacionauna.com/documentos/analisis/cuadernos/los\\_menores\\_red.pdf](http://www.fundacionauna.com/documentos/analisis/cuadernos/los_menores_red.pdf)  
Fundacion Auna.
- [http://observatorio.red.es/documentacion/actualidad/boletines/18abr\\_2006.pdf](http://observatorio.red.es/documentacion/actualidad/boletines/18abr_2006.pdf)  
Observatorio de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información.
- <http://kids.getnetwise.org/tools>  
Herramientas de protección y filtrado en Internet.
- [www.red.es](http://www.red.es)  
Página del Ministerio de Industria, Energía y turismo
- [www.korapilatzten.com](http://www.korapilatzten.com)  
Consultoría, formación y coaching
- <http://ikanos.blog.euskadi.net>  
Proyecto Ikanos. Gobierno Vasco
- [Enredarteayudaraprender.blogspot.com.es](http://enredarteayudaraprender.blogspot.com.es)  
Garbiñe Larralde. Enredar y Aprender
- [Elblogdeangelucho.com](http://Elblogdeangelucho.com)  
Angel Pablo Avilés





---

## BIBLIOGRAFIA

- AFTAB, PARRY. (2006). Cyberbullying. Guía práctica para madres, padres y personal docente. EDEX - PantallasAmigas.
- AGATSTON, P. W., KOWALSKI, R. AND LIMBER, S. (2007). Students' Perspectives on Cyber Bullying. *Journal of Adolescent Health*.
- AVILES, ANGEL-PABLO. (2013) "Por una red más Segura. Informando y Educando"
- BENITEZ, JUAN LUIS Y JUSTICIA, FERNANDO. (2006) "El maltrato entre iguales, descripción y análisis del fenómeno". *Revista electrónica de investigación psico-educativa*
- BLOCK, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*.
- CALMAESTRA, J.-ORTEGA, R.-MORA-MERCHÁN, J.A. (2008): Las TIC y la Con- vivencia. Un Estudio Sobre Formas de Acoso en el Ciberespacio. *Investigación en la Escuela*.
- CASAS, J.A. (2010). Adicción a Internet, de la quimera a la intervención terapéutica. Trabajo presentado en el Máster de Intervención e Investigación Psicológica en Justicia, Salud y Bienestar Social. Córdoba: Uni- versidad de Córdoba.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN (2009). Protocolo de actuación para los centros educati- vos en casos de acoso entre compañeros. Gobierno de Cantabria.
- DÍAZ AGUADO, MARIA J. (1999) "Programas de Educación para la Tolerancia y Preven- ción de la Violencia en los Jóvenes". Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Insti- tuto de la Juventud. Madrid
- DOLORS REIG; VILCHEZ LUIS F. (2013) "Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencia, claves y miradas". Fundación Telefónica; Fundación Encuentro.
- ECHEBURÚA, E. (2000). ¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbao: Desclée de Brower.
- E JIMÉNEZ IGLESIAS, M GARMENDIA LARRAÑAGA, MÁ CASADO DEL RÍO (2015): "Per- cepción de los y las menores de la mediación parental respecto a los riesgos en Internet". *Revista Latina de Comunicación Social*
- EMICI, Equipo Multidisciplinar de Investigación sobre Cyberbullying. Editado por Gobier- no Vasco (2011). "Protocolo de actuación escolar ante el Cyberbullying"
- FUNDACIÓN ATRESMEDIA; Colegio de Psicólogos de Madrid; Luengo Latorre Jose Anto- nio. (2014) "Cyberbullying, Prevenir y Actuar"
- GOBIERNO VASCO (2014). Guía Egonline para trabajar la educación en las Nuevas Tec- nologías.
- GONZÁLEZ TARDÓN, CARLOS (2014) "Videojuegos para la transformación social"
- HERNANDEZ PRADOS, MARÍA DE LOS ÁNGELES. "Cyberbullying, una auténtica reali- dad". III Congreso Online.
- INTECO. "Guía S.O.S contra el Grooming"
- LEDERACH, JEAN PAUL. (2000) "El abecé de la paz y los con ictos. Educación para la paz". *Los libros de la catarata*. Madrid.
- LIVINGSTONE, SONIA (2009) *Children and the Internet: great expectations, challen- ging realities*. Polity Press, Oxford, UK. ISBN 9780745631943
- MASCHERONI, G., PONTE, C., GARMENDIA, M., GARITAONANDIA, C. AND MUR- RU, M. F. (2010). Comparing on-line risks for children in south-western European Countries: Italy, Portugal and Spain. *International Journal of Media and Cultural Politics*
- MASCHERONI, G., & CUMAN, A., (2014). "Net Children Go Mobile: Final Report"
- MASON, K. L. (2008). Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel. *Psychology in the Schools*.

- ORANGE; INTECO. (2011) “Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles”
- PÉREZ ÁLVAREZ, SALVADOR; BURGUERA AMEAVE, LEYRE; LARRAÑAGA, KEPA PAUL. (2013) “Menores e Internet”. Thomson Reuters Aranzadi.
- TEJEDOR SANTIAGO; PULIDO CRISTINA (2012). “Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos?”
- TEJERINA, O.; FLORES J. (2008). e-legales. “Guía para la gente “legal” de Internet. EDEX - PantallasAmigas.
- AVILÉS, ANGEL PABLO; LARRAÑAGA KEPA PAUL (2015) “Atención Mamás y Papás”. Fundación Aranzadi Lex nova.