

internet segura@



GUÍA INTERNET SEGURA PARA PADRES Y MADRES



jovesólides
JÓVENES HACIA
LA SOLIDARIDAD
Y EL DESARROLLO



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Vicepresidència y Conselleria
de Igualdad y Polítiques Inclusivas



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	4
MEDIACIÓN Y CONTROL PARENTAL.....	6
1.1 Riesgos que preocupan.....	6
1.2 Estrategias activas.....	7
1.3 Adaptarse a cada edad.....	8
1.4 Herramientas de control parental.....	9
ORFANDAD DIGITAL	14
ADICCIONES A LAS TIC Y JUEGOS ONLINE.....	14
3.1 Consejos para prevenir el abuso y la dependencia al móvil.....	14
3.2 Cómo actuar al detectar un problema.....	16
3.3 Dónde buscar ayuda.....	17
CATÁLOGO DE RECURSOS.....	18



INTRODUCCIÓN

Ante la situación de emergencia que vivimos en los últimos meses, millones de niños y niñas pasan más tiempo del habitual en sus casas, adaptándose al nuevo panorama y, en este contexto, es posible que dediquen más tiempo del habitual frente a las pantallas; ya sea por necesidad lectiva transitoria (clases virtuales y acceso a contenidos online), o por tiempo de ocio y socialización.

Apesar de que el conocimiento y el uso de herramientas digitales tiene una repercusión positiva en niños y niñas, también es cierto que puede aparecer el descontrol y por tanto, afectar negativamente a las relaciones sociales del niño/a, su conducta y su capacidad de gestión emocional.

Por ello, desde **JOVESÓLIDES**, hemos diseñado 'Internet Segur@', un proyecto dirigido

al entorno escolar y familiar, focalizado en la formación de profesorado, educadores, padres, madres y menores, en un uso adecuado y seguro de internet y de las redes sociales. Todo ello a través de juegos y diferentes dinámicas sobre; reputación digital, comunicación, empatía, respeto en la red... así como también conceptos como: el *ciberbullying*, el *grooming*, el *phishing*, el *sexting*... El fin último: conocer los peligros a los que nos enfrentamos debido al mal uso de las nuevas tecnologías y facilitar herramientas para sacar el máximo provecho de las TIC sin exposición perjudicial.

Así pues, a continuación, presentamos la **guía dirigida a las familias**, en la que abordamos temas como: la mediación parental, la orfandad digital y las adicciones a las TIC.

1. MEDIACIÓN Y CONTROL PARENTAL

1.1 Riesgos que preocupan

a) Cómo usan las pantallas

- **Uso excesivo:** el problema no es utilizar mucho la tecnología, sino que esta afecte negativamente en el día a día de los y las menores (estudio, descanso, relaciones sociales).
- **Pérdida de privacidad:** si comparten excesiva información privada o sensible, puede que alguien la utilice contra ellos/as o contra otras personas.



b) Qué se encuentran o les envían:

- **Contenido inapropiado:** puede afectar al desarrollo de los y las menores por ser demasiado complejo para su nivel de comprensión y madurez, por promover valores negativos o conductas de riesgo.
- **Bulos, noticias falsas y fraudes:** suelen ser mensajes alarmistas, morbosos, phishing... cuyo fin es obtener un beneficio (publicidad, datos personales, compras fraudulentas o influir en la opinión pública).
- **Virus y malware:** mostrar anuncios, robar datos, bloquear cuentas y dispositivos.

c) Con quién se relacionan

- **Contacto con personas desconocidas:** personas que pueden no ser quien dicen ser, y tratan de manipular al menor con fines económicos, sexuales (grooming), de captación hacia grupos extremistas u otras

comunidades peligrosas para la salud.

- **Ciberacoso:** daño intencional y repetido a través de las tecnologías. Se puede dar en cualquier momento y lugar, difundirse rápidamente y permanecer en el tiempo.
- **Cibercontrol:** si su pareja le controla o limita a través de medios digitales (dónde se encuentra, qué fotos comparte o con quién habla).

1.2 Estrategias activas

- Supervisión: estar al tanto de su día a día en Internet. Pregúntales sobre las aplicaciones que les gustan y sus contactos en línea.
- Acompañamiento: compartir actividades en línea juntos. Pasa tiempo de calidad con tus hijos/as en Internet.
- Orientación: cuidar una relación de confianza. Potencia sus habilidades sociales y pensamiento crítico.

Estrategias restrictivas

- Normas y límites: deberán de ser coherentes, consistentes y pactados. Establece cuánto tiempo y en qué lugares pueden utilizar Internet.
- Controles parentales: apoyos técnicos complementarios. Limita contenidos y haz seguimiento del tiempo y tipo de uso de la red.
- Opciones de bienestar y seguridad: en páginas y apps de uso común. Configura las opciones de privacidad en las redes sociales.



1.3 Cómo adaptarse a cada edad

0-2 AÑOS

- Evita o limita el contacto con las pantallas.

3-5 AÑOS

- Tiempos cortos y esporádicos. Desde el principio es necesario establecer unas normas de uso.
- Los contenidos deben ser seleccionados cuidadosamente.
- Acompaña a tu hijo/a durante la actividad con explicaciones adecuadas a su comprensión.
- Configura los controles parentales en los dispositivos que vaya a utilizar.

6-9 AÑOS

- Limita los tiempos de conexión.
- Enséñale a identificar contenidos positivos y de calidad, contenidos adecuados a su edad.
- Acompaña o supervisa la actividad de tu hijo/a y sus contactos en línea.
- Muéstrale cómo buscar información, ya que en Internet no todo es lo que parece.

10-13 AÑOS

- Adapta los tiempos de conexión a su edad y madurez.
- Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales.
- Modera el acompañamiento adaptándote a su desarrollo.



- Enséñale a contrastar información y acordar por consenso un pacto para el uso de Internet.

+14 AÑOS

- Adapta el pacto de uso y los tiempos de conexión a sus necesidades y su madurez.
- Orienta a tu hijo/a hacia contenidos positivos para su formación y su entretenimiento.
- Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet.
- Fomenta su capacidad crítica y mantén un clima de comunicación y confianza.

1.4 Herramientas de control parental

FAMILYTIME

Características:

Herramienta para dispositivos móviles Android, iOS, Kindle y Amazon que permite a las familias mantenerse



informadas sobre la ubicación de sus hijos/as. También permite administrar el tiempo de uso del dispositivo, bloquear aplicaciones inadecuadas, conocer quiénes son sus contactos y con qué números intercambian llamadas, entre otras funcionalidades.

La aplicación permite a los y las menores ponerse en contacto con las familias de forma instantánea con la funcionalidad de alertas de pánico en caso de vivir una situación de peligro.

Las principales funciones:

- Supervisión de la actividad: permite acceder a

un monitor de actividad digital, donde controlar las apps instaladas, los contactos, los mensajes recibidos y enviados, y los datos de navegación.

- Control de tiempos: ofrece la opción de establecer un límite máximo diario por aplicación.
- Filtrado de contenido: permite restringir las páginas web accesibles desde el dispositivo del menor.
- Bloqueo de aplicaciones y dispositivos: permite restringir las páginas web accesibles desde el dispositivo del menor.
- Geolocalización: permite definir zonas de seguridad o de riesgo, así como recibir notificaciones al llegar a una zona determinada. También ofrece la funcionalidad de 'Alerta SOS' ante una situación de emergencia.
- Control multidispositivo: es posible supervisar varios dispositivos desde la cuenta del adulto.

SECUREKIDS

Características:

Herramienta para dispositivos móviles que permite a las familias mantenerse informadas sobre la ubicación de hijos/as, así como también administrar el tiempo de uso del dispositivo, bloquear aplicaciones que no les parezcan adecuadas, conocer quiénes son sus contactos y con qué números intercambian llamadas, entre otras funcionalidades.

La app permite a los/las menores ponerse en contacto con las familias de forma instantánea con la funcionalidad de alertas de pánico en caso de verse en una situación de peligro.

Las principales funciones:

- Internet: control de páginas web a las que se puede acceder,



bien sea activando la opción 'Listas blancas' de webs permitidas, o utilizando filtros web por categorías. Además permite activar búsquedas seguras en Google.

- **Aplicaciones:** permite establecer qué aplicaciones puede utilizar el menor, y cuándo podrán ejecutarse en el dispositivo.
- **Llamadas:** permite el bloqueo o desbloqueo de los números de la agenda y bloquear llamadas de números desconocidos o internacionales.
- **Alarmas:** permite establecer alarmas programadas y alarmas instantáneas que se enviarán al dispositivo.
- **Descansos:** control de tiempo que permite bloqueos del dispositivo por horas y días.
- **Emergencias:** permite establecer un widget, a modo botón de alarma, que indicará la posición del menor en ese momento y enviará una imagen tomada por la cámara de forma automática.
- **Geolocalización:** localización precisa del dispositivo.
- **Multiuso:** uso desde cualquier otro dispositivo, ya que a la consola de monitorización y configuración se accede a través del navegador web.
- **Control multidispositivo:** se pueden agregar a la cuenta varios menores y varios dispositivos para cada menor.
- **Estadísticas:** permite recopilar información sobre el uso que se está haciendo del dispositivo y aplicaciones más utilizadas.

FAMILYLINK

- **Características:**

Esta herramienta de Google permite gestionar la actividad de un/una menor en su dispositivo móvil, además de supervisar



Family Link

y protegerlo de los riesgos asociados a un uso no recomendado.

- **Funcionalidades de supervisión:**
- Filtrado de contenidos: permite restringir las aplicaciones aprobando o bloqueando las que quiera descargar de Google Play Store.
- Control de tiempo: puedes establecer límites de tiempo diarios y configurar una hora de dormir en el dispositivo.
- Supervisión: permite consultar cuánto tiempo usa cada aplicación mediante informes de actividad semanales o mensuales.
- Protección de la configuración: permite restringir la modificación de los ajustes de control parental en el sistema Android.
- Geolocalización: permite ver la ubicación del dispositivo móvil de tu hijo/a.

YOUTUBE

Características:

YouTube ofrece funciones de control parental que se pueden configurar dentro de los ajustes de la cuenta:



- Modo restringido o seguro: permite descartar en las búsquedas contenidos calificados para personas adultas, impidiendo a su vez acceder a los comentarios de todos los vídeos que se reproduzcan. Se activa a nivel de navegador o aplicación, no en la configuración de la cuenta. Por lo tanto, es necesario activarlo en cada aplicación o dispositivo de forma manual, y tener en mente que es un ajuste que cualquier usuario puede modificar sin autorización.
- Sincronización con Family Link: ofrece la opción de activar el modo restringido de la aplicación desde el dispositivo que

actúa como administrador, impidiendo que el menor pueda desactivar las opciones de control establecidas.

TIKTOK

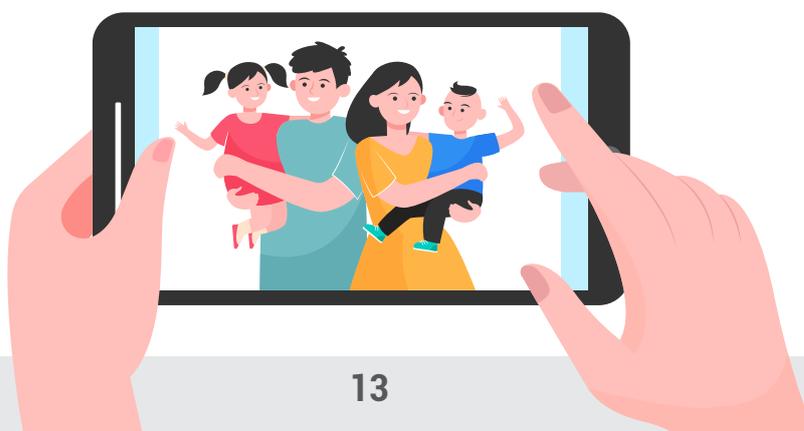
Características:

La red social TikTok es una de las más utilizadas por los y las menores de edad, y permite configurar algunas funciones de bienestar digital. Estas mejoran la protección de la persona usuaria y permiten aprender a usar la aplicación de forma responsable:



- **Modo restringido:** puedes configurar este filtro para impedir que se sugieran vídeos inadecuados para menores. Debes tener en cuenta que este tipo de filtros pueden permitir el acceso a algunos vídeos que se consideren inapropiados para determinadas edades, por lo que requieren acompañamiento y supervisión.
- **Filtrado de contenidos:** es posible establecer la cuenta como privada, restringir los comentarios o configurar un filtro que bloqueará aquellos que se consideren ofensivos o que contengan una palabra determinada.
- **Límite de tiempo:** permite configurar un periodo de tiempo diario para usar la aplicación.

Debemos tener en cuenta que estas opciones no están protegidas con un código o contraseña. Por lo tanto, es fundamental que el menor entienda el motivo de utilizarlas para que no cambie la configuración.



2. ORFANDAD DIGITAL

Ningufoneo/ Phubbing

Acto de ignorar a una persona y al propio entorno por concentrarse en la tecnología móvil, ya sea un teléfono inteligente, tableta, PC portátil, u otro objeto inteligente. Este término apareció en el año 2007 al mismo tiempo que se popularizaron los teléfonos inteligentes.



Shareting

Uso excesivo de las redes sociales por parte de los padres/madres para compartir contenido basado en sus hijos/as, como fotos de bebés o detalles de las actividades de sus hijos/as.



3. ADICCIONES A LAS TIC Y JUEGOS ONLINE

3.1 Consejos para prevenir el abuso y la dependencia al móvil

De acuerdo con la guía de buenas práctica del uso de pantallas y juegos online publicado este año por las doctoras Cristina Martínez y Sara Soria, ambas de la Unidad de Juego Patológico



del Hospital de Mataró (Barcelona), se presentan los siguientes consejos:

- **Poner un límite por la noche.** A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar y la propia intimidad.
- **El móvil debe apagarse en clase.** Ni siquiera debe mantenerse en silencio, puesto que todavía así es posible utilizarlo, lo cual lo convierte en un distractor constante.
- **Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos donde pueda molestar.** Por ejemplo: cine, teatro, conferencias, otro tipo de eventos...
- **Una vez en casa, dejar el móvil en el salón u otro lugar público.** Evitar tenerlo en la habitación durante la noche.
- **Hacerse cargo del gasto con la propia asignación.** En el caso de que sea necesario es preferible negociar al alza dicha asignación, pero es fundamental que el adolescente aprenda a controlar el gasto.
- **En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación** Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar. Puede encenderse periódicamente varias veces al día para ver si se ha recibido alguna llamada o mensaje y utilizarlo si es necesario. Una vez realizadas las llamadas necesarias, volverlo a apagar.

- **Apagar el móvil durante los necesarios momentos** de interacción familiar. Momentos como: juegos, conversaciones, comidas...
- **No contestar al móvil** (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, tener invitados en casa, etc.

3.2 Cómo actuar al detectar un problema

1. ESCUCHA

- **Conversar y escuchar:** crea un clima de confianza para que te cuente qué ha ocurrido, dejándole el tiempo y el espacio que necesite.
- **Cuida tu reacción:** no es momento de culpar o reaccionar de forma desproporcionada. Mantén la calma y transmítele confianza y seguridad para encontrar una solución.
- **Muestra tu apoyo:** es importante que comprenda que estarás a su lado de manera incondicional, y que juntos podéis resolver el problema.

2. PIDE AYUDA

- **Valora la gravedad:** los conflictos en la red pueden resultar muy complejos y acarrear consecuencias serias. Para resolverlos es necesario reaccionar y tomar medidas.
- **Consulta a un/una profesional:** dependiendo de la naturaleza del problema, siempre puedes acudir a los centros de seguridad



o canales de ayuda y denuncia de las redes sociales, apps y otras plataformas en línea. También puedes pedir ayuda especializada en tu centro de salud, en el centro educativo o en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

3. OBSERVA

- **Contrasta la información:** procura cerciorarte de lo que te ha contado el/la menor. Si hay más menores implicados, puede ser importante contactar con sus padres/madres o tutores para aclarar la situación antes de dar otros pasos.
- **Guarda evidencias:** siempre es útil realizar capturas de pantalla de todo lo que pueda considerarse una prueba del problema: mensajes, imágenes o vídeos que hayan enviado al menor, páginas web en las que aparezca...

3.3 Dónde buscar ayuda

- ¡Muy importante! Valora la gravedad: los conflictos en la red pueden resultar muy complejos y tener consecuencias serias. Para resolverlos, es necesario reaccionar y tomar medidas.
- 017: línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)
- Puedes contactar a través del teléfono o mensaje por la web.
- Consultas: gratuitas y confidenciales.



4. CATÁLOGO DE RECURSOS



Guía Internet Segura para centros educativos

JOVESÓLIDES

Solicitar: info@jovesolid.es



Taller online para padres y madres Internet Segura

JOVESÓLIDES

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=KmntATC8J7s>



El uso de dispositivos móviles y Apps por los niños y niñas en España postconfinamiento

SIC-Spain

Enlace: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=16830&cat=50



Juegos de mesa

Oficina de Seguridad del Internauta

Enlace: <https://www.osi.es/es/juegos-mesa>



Campañas de Internet Segura

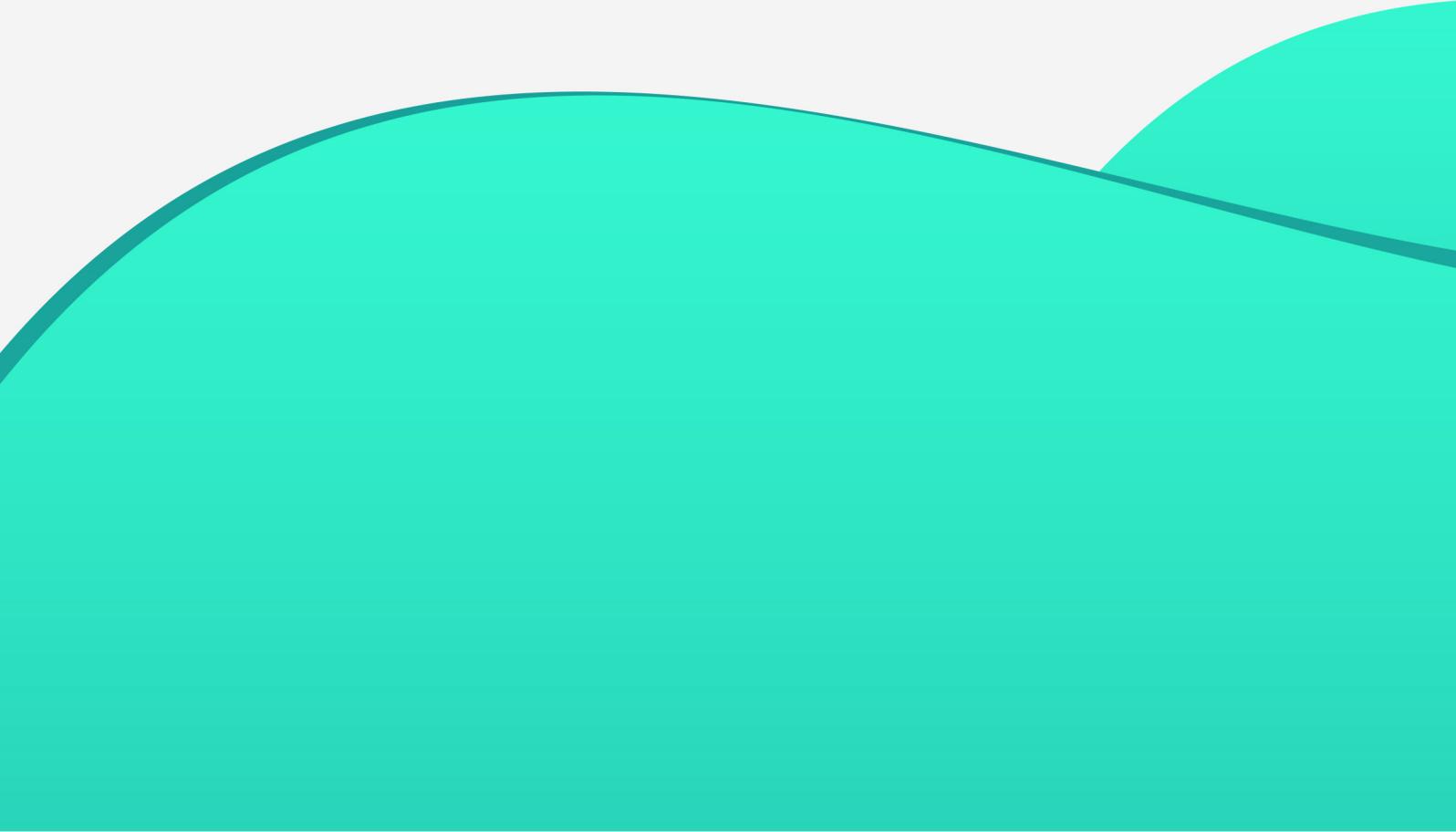
IS4K

Enlace: <https://www.is4k.es/campanas>





#InternetSegura



www.jovesolides.org