



Te pongo un reto
#RedesConCorazón

MEDIDOR DE RIESGO EN INTERNET

¿ESTÁS MUY EXPUEST@ A RIESGOS EN INTERNET?
¿HACES UN BUEN USO DE LAS REDES? ¿PODRÍAS
PROTEGERTE UN POQUITO MEJOR?

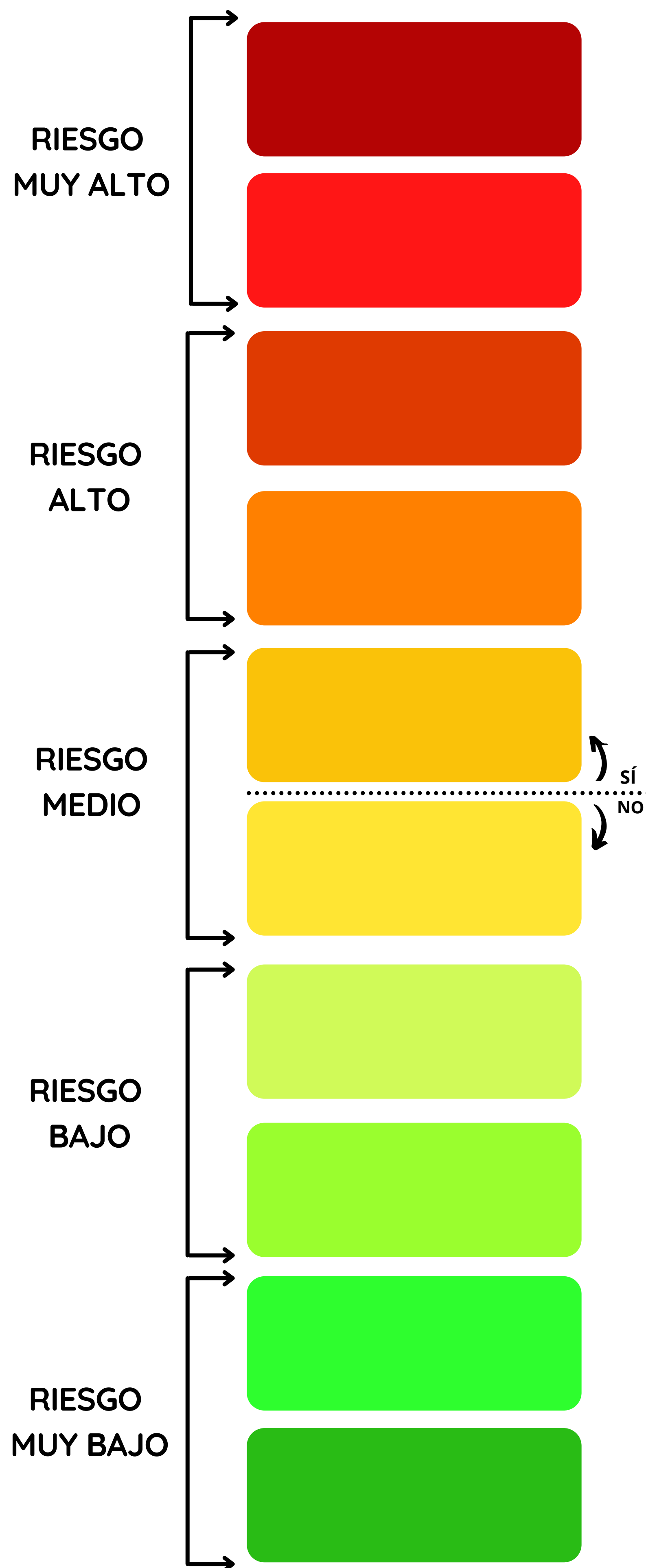


COMPRUÉBALO CONTESTANDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y MOVIÉNDOTE
POR NUESTRO MEDIDOR DE RIESGO.



INSTRUCCIONES

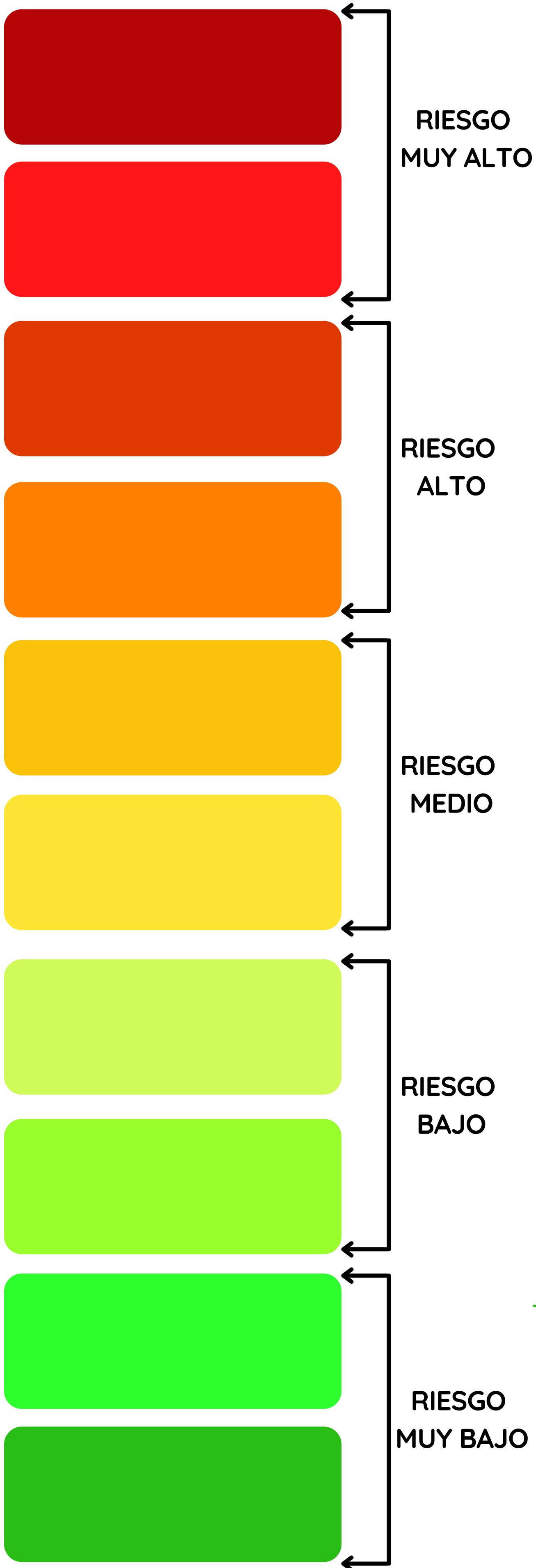
- 1 Colócate en la mitad del medidor, donde pone "empieza aquí"
- 2 Lee las afirmaciones por orden y piensa si se ajustan o no a ti.
 - Si tu respuesta es **SÍ**, avanza una casilla hacia **arriba**.
 - Si tu respuesta es **NO**, avanza una casilla hacia **abajo**.
(Si no puedes avanzar más, quédate donde estás y sigue respondiendo)
- 3 Cuando hayas respondido a todo, recuerda el color de la casilla en la que has terminado. En la siguiente hoja, comprueba tu nivel de riesgo y los consejos que te damos para estar más segur@ en internet.



- 1 Tengo el **perfil abierto/público** en alguna de mis redes sociales personales.
- 2 Alguna vez he enviado **fotos o vídeos íntimas** por alguna red social (instagram, tiktok, whatsapp, facebook, snapchat...)
- 3 Alguna vez he publicado **dónde vivo** (casa, calle, urbanización, barrio, ciudad o pueblo...), en una foto, vídeo, comentario o ubicación.
- 4 Alguna vez he publicado el **colegio o el instituto** donde estudio, o el lugar donde **trabajo**, en una foto, vídeo, comentario o ubicación.
- 5 Alguna vez he compartido **contenido** de otra persona que podría ser **vergonzoso, hiriente o humillante** para ella.

EMPIEZA AQUÍ

- 6 Suelo hablar con **desconocidos** a través de las redes o juegos online.
- 7 Suelo aceptar la mayoría de **solicitudes de amistad**, aunque no conozca a las personas que me las mandan.
- 8 Me he creado un **perfil** en una red social sin tener la **edad** permitida para ello.
- 9 Utilizo el móvil/tablet/ordenador **sin filtros** contra páginas inadecuadas (violencia, sexo, publicidad, etc) o **sin un antivirus** actualizado.
- 10 **Desconozco líneas de ayuda** especializadas a las que acudir si sufro algún riesgo en internet.



Debes hacer un cambio en tu uso de internet y las redes inmediatamente. Compartes demasiada información personal, no proteges tu privacidad y no valoras lo suficiente el daño que puedes sufrir o generar en otras personas a la hora de publicar o reenviar contenidos. Si sufres algún riesgo busca ayuda, reflexiona sobre ello y ¡plantéate un cambio!

¡Cuidado! Te expones demasiado en las redes. Tienes algunas buenas prácticas que te ayudan a protegerte, pero no las suficientes. Reflexiona sobre ello e intenta prevenir y actuar mejor. Pon tus perfiles privados, borra las publicaciones en las que haya información demasiado personal, piensa antes de compartir y respeta los derechos de los demás.

Parece que controlas bien varias cosas, pero aún así te expones a algunos riesgos en internet. Siempre se puede mejorar, así que dale una vuelta a cómo te mueves en las redes y cambia esas prácticas para estar un poquito más segur@. Revisa las opciones de privacidad, no te expongas a desconocidos y reflexiona antes de compartir.

¡Bien! Estás bastante protegid@ en internet. Parece que reconoces los riesgos y tomas las medidas adecuadas, pero seguro que puedes dar un pasito más. Protege tu privacidad, revisa tus publicaciones, no te expongas a desconocidos y sigue utilizando internet de forma segura.

¡Lo estás haciendo muy bien! Eres consciente de que hay que evitar los riesgos y malas prácticas en internet, protegiendo tu privacidad y la del resto de personas. Continúa así: respeta a los demás, revisa y actualiza tus perfiles y sigue actuando positivamente frente a los riesgos que te encuentres en las redes.