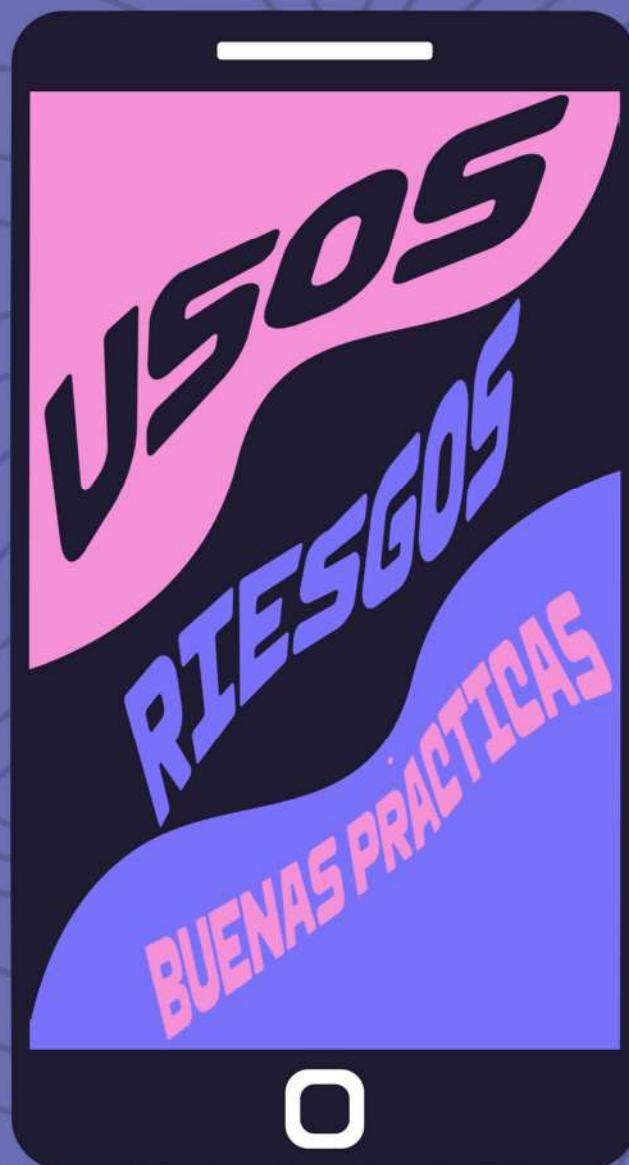


# Guía didáctica: **MOVILÍZATE**

## Responsables ante los riesgos online

Un material didáctico sobre los usos, riesgos y oportunidades de Internet para alumnado de 9 a 12 años



# INTRODUCCIÓN

**MOVILIZATE** es un recurso didáctico orientado a promover un uso responsable de las TRICO –Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio– entre el alumnado de 9 a 12 años. En esta etapa evolutiva, los niños y niñas comienzan a desarrollar mayor autonomía digital, a utilizar dispositivos con más frecuencia y a establecer sus primeras interacciones *online* fuera del ámbito familiar. Por ello, resulta imprescindible ofrecerles acompañamiento educativo que les permita desarrollar el pensamiento crítico y adquirir hábitos saludables en su relación con la tecnología.

Hoy en día, la mayoría de niños y niñas utilizan algún dispositivo digital en su rutina diaria: teléfonos móviles, tablets, videoconsolas u ordenadores. Esto hace que la educación digital sea un elemento central tanto en el contexto escolar como en el familiar. Además, cada niño o niña crece en **dinámicas familiares diferentes** respecto al uso de pantallas: hay hogares donde se aplican normas claras, otros donde existen sistemas de control parental, otros con mayor acompañamiento digital y uso compartido de los dispositivos y otros hogares donde el acceso es más libre. Esta diversidad influye en sus hábitos, en la percepción del riesgo y en la capacidad de niños y niñas para autorregular el tiempo de uso, las actividades que realizan y los contenidos que consumen en Internet.



En este sentido, **MOVILIZATE** propone un enfoque **lúdico, participativo y dialógico**, que permite reflexionar colectivamente sobre los usos, riesgos y oportunidades de las TRICO. A través del juego y del diálogo guiado, se invita al alumnado a pensar críticamente sobre su experiencia digital, reconocer comportamientos de riesgo y aprender estrategias para protegerse y cuidar también a los demás en los entornos online.

La dinámica aborda problemáticas y buenas prácticas que integran a **todos los agentes educativos** —escuela, familia y comunidad—, entendiendo que la educación digital no puede recaer únicamente en un solo ámbito.



De esta manera, la propuesta no solo sensibiliza sobre los posibles riesgos asociados al uso inadecuado de Internet, sino que también potencia las oportunidades que ofrece el entorno digital: aprender, crear, relacionarse y desarrollar nuevas habilidades, siempre desde un enfoque seguro, consciente y equilibrado.

# OBJETIVOS



• **Identificar** los diferentes usos que se hacen de dispositivos y aplicaciones en su vida diaria, **reconociendo** las oportunidades y riesgos del uso de las TRICO.

• **Desarrollar** buenas prácticas para actuar ante situaciones de riesgo en entornos digitales en sus diferentes fases: prevenir, parar y acompañar.

• **Abordar de forma participativa y atractiva** el buen uso de las tecnologías, internet y redes sociales.

- **Crear un espacio seguro de diálogo** donde los/las participantes puedan expresar sus experiencias y preocupaciones relacionadas con el entorno digital.
- **Fomentar la reflexión crítica** sobre el impacto de la tecnología e internet en la sociedad y su vida diaria.
- **Promover actitudes de respeto, compañerismo y convivencia positiva** en sus relaciones digitales.



# DESTINATARIOS Y TEMPORALIZACIÓN

Este material está diseñado para trabajar con un grupo **de entre 15 y 25 niños y niñas de los 9 a los 12 años**. Puede implementarse en el aula con el grupo de clase habitual, pero también en otros espacios educativos o de ocio, como actividades extraescolares, grupos de refuerzo escolar, asociaciones juveniles o programas comunitarios o incluso lo puedes adaptar para llevarlo a cabo en casa.

Su **formato flexible** permite adaptarla a distintos contextos y necesidades, facilitando la creación de un espacio de reflexión sobre el buen uso de las tecnologías y las redes sociales de manera cercana y participativa.

Se recomienda una **duración de 90 minutos**, pudiendo separarse en dos bloques de 45 minutos.



El material generado será un **mural con las ideas aportadas**. Quedará expuesto en un lugar visible y accesible para el grupo (aula, pasillo, comedor...). Se recomienda recordar su importancia de manera habitual, siendo un material dinámico que se puede ir actualizando de manera progresiva con nuevas ideas.

# Movilízate

## Esquema general y temporalización

90 mins

9-12 años



Usos de las tecnologías, internet y las RRSS.



Usos

15 mins

- Lluvia de ideas: ¿Para qué usamos las TRICO?
- Preguntas para la reflexión
- Vídeo



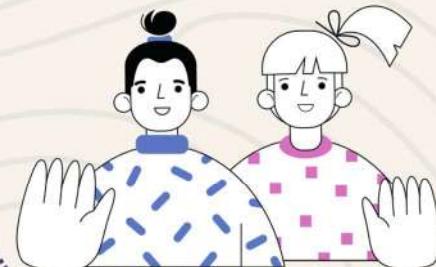
Riesgos de las tecnologías e internet y las RRSS.



Riesgos

40 mins

- Trabajo por parejas o tríos para identificar riesgos: 10 mins
- Compartiendo los riesgos: 30 mins
- Vídeo



Buenas prácticas para un uso responsable de las tecnologías, internet y las RRSS.

- Compartiendo y creando buenas prácticas: 30 mins
- Vídeos
- Reflexión final: 5 mins

Buenas prácticas

35 mins



## Materiales

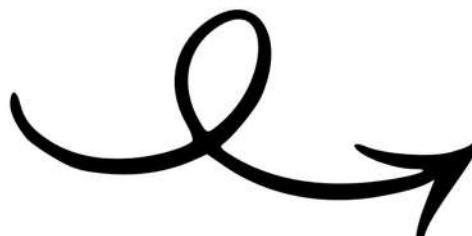


- Anexo I. Poster Movilízate.
- Anexo II. Tarjetas Movilízate. Se deben imprimir y recortar para su uso.
- Plastilina adhesiva o cinta adhesiva para fijar el póster y las tarjetas.
- Bolís, lápices o rotuladores para escribir.
- Pantalla digital o proyector con acceso a internet.
- Vídeos para proyectar.

# MATERIALES

- Anexo I. Poster **MOVILIZATE**.
- Anexo II. Tarjetas **MOVILIZATE**. Usos, riesgos y buenas prácticas.
  - Se deben imprimir y recortar para su uso.
- **Plastilina adhesiva o cinta adhesiva** para fijar el póster y las tarjetas.
- **Bolis, lápices o rotuladores** para escribir.
- **Pantalla digital o proyector con acceso a internet**.
- **Vídeos**: Buscar en Youtube.
  - **UNICEF #educaDerechos: Campaña No seas Estrella. ["Privacidad en Internet"](#)**<sup>1</sup>
  - **Movistar España: ["Movistar: Love Story, por un internet seguro"](#)**<sup>2</sup>
  - **Mutua Madrileña y Disney: ["Unidos frente al acoso escolar somos más fuertes"](#)<sup>3</sup> y ["Activa tu poder"](#)**<sup>4</sup>
  - **Movistar Argentina: [Día Internacional de Internet – Stop Ciberbullying](#)**<sup>5</sup>

Escanea el QR para acceder al **glosario**



<sup>1</sup><https://www.youtube.com/watch?v=CXmjnNoDrTl>

<sup>2</sup>[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_tu656N2QI](https://www.youtube.com/watch?v=j_tu656N2QI)

<sup>3</sup><https://www.youtube.com/watch?v=5q2B9tnUPsQ>

<sup>4</sup><https://www.youtube.com/watch?v=diUMVGeSh3Y>

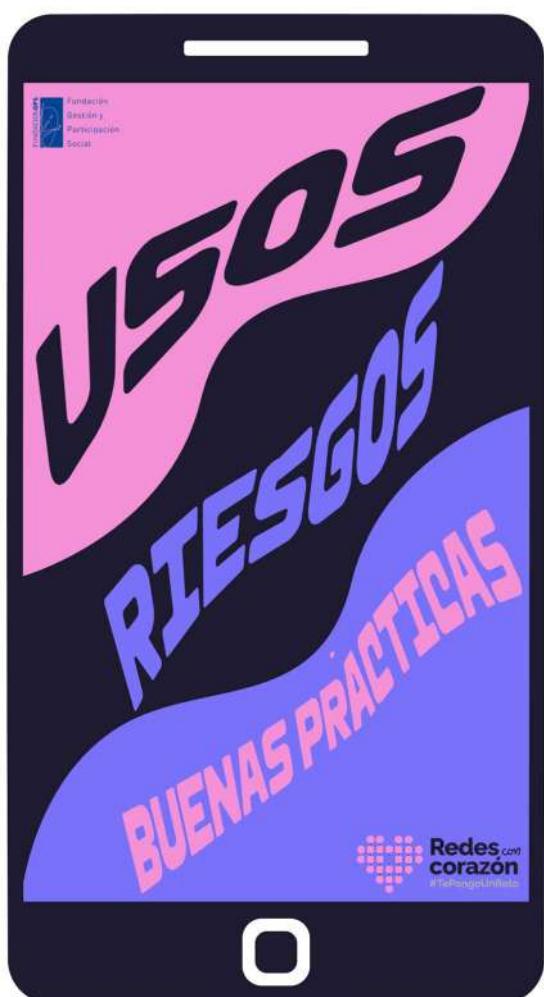
<sup>5</sup><https://www.youtube.com/watch?v=Nnti8H3bO7w>

# Usos de las tecnologías, internet y las RRSS.

Para comenzar, haremos unas preguntas que nos ayuden a pensar y hablar sobre el tema, tomando contacto con el grupo y conociendo los usos que hacen los participantes de las tecnologías, internet y las RRSS. Por ejemplo:

- ¿Tenéis en casa un móvil, una Tablet o un ordenador?
- ¿Lo usáis de manera individual o lo compartís con otras personas?
- ¿Creéis que lo utilizáis mucho? ¿Os gustaría usarlo más?
- ¿Qué suelen decir los mayores (familia, profes, monitores) sobre el tiempo que pasáis con estos dispositivos?
- ¿Vuestras familias utilizan un *control parental*?

Estas preguntas sirven para tomar contacto con el grupo, abrir la conversación y que cada persona pueda reflexionar sobre su propia experiencia.



Cada participante comentará **para qué utiliza Internet**, las redes sociales o los dispositivos electrónicos. Se puede hacer de manera espontánea levantando la mano, o siguiendo un orden, según cómo sea el grupo. Lo ideal es que todas las personas puedan aportar al menos una idea.

La persona que dirige la actividad irá **escogiendo o apuntando los diferentes usos** con las **tarjetas MOVILIZATE** y pegándolas en el **Poster MOVILIZATE** para que el grupo pueda verlos.

Con las ideas que vayan saliendo se irán haciendo **reflexiones** sobre los tiempos de uso de los dispositivos, los riesgos y oportunidades de internet, el control y supervisión que ejercen las familias y la construcción de la identidad digital.

**Algunas ideas y reflexiones que se suelen compartir en este momento son:**

**“En Internet no todo es bueno o malo, depende del uso que hagamos de ello.”**

El uso de la tecnología no es negativo ni positivo por sí mismo: lo que marca la diferencia es **cómo** se utiliza. Las tecnologías pueden ser una herramienta muy útil para aprender, comunicarse o divertirse, pero también pueden generar problemas si se usan sin límites o de forma poco adecuada. Por eso es importante encontrar un equilibrio que permita disfrutar de lo digital sin que afecte a otras áreas importantes de la vida, como el descanso, los estudios o las relaciones personales.

Además, debemos darle la misma importancia a lo que ocurre en Internet que a lo que ocurre en la vida *offline*, pues las consecuencias negativas de las situaciones problemáticas afectan directamente a la salud física y psicológica de las personas.

**“Tengo control parental, mi padre/madre controla mi uso del móvil.”**

El control parental es una herramienta útil para ayudar a la gestión de los tiempos de uso y limitar los contenidos que se consideren inadecuados. En general, las familias con ello no buscan castigar ni desconfiar de su hijo/a, sino **acompañarle** para que haga un uso responsable del dispositivo porque le quiere y le preocupa que pueda sufrir algún daño. Sin embargo, es una herramienta que debe ir acompañada de otras pautas educativas y no utilizarse como una herramienta de control y castigo. Si el alumnado lo siente así, se debe buscar el diálogo con sus familiares para buscar un uso agradable de esta herramienta tanto para los adultos como para los niños y niñas.

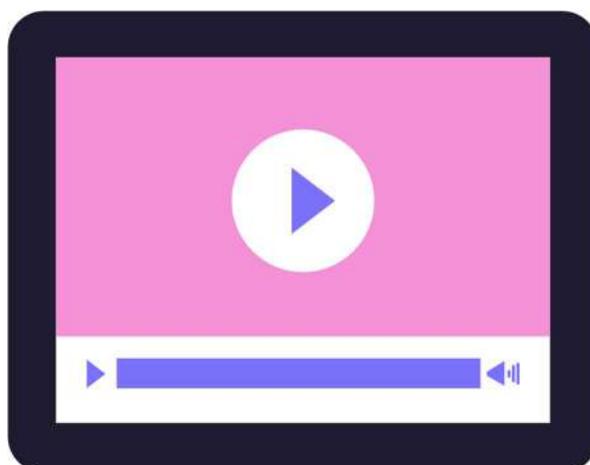


**“Me dicen que estoy enganchado/a, que lo uso mucho, que antes las cosas eran de otra manera.”**

Las personas adultas suelen comparar el mundo actual con el de su infancia, cuando la tecnología no estaba tan presente. Esta comparación lleva a un alejamiento de la visión del mundo por parte de la infancia y la adolescencia. Para las personas adultas, puede ser difícil entender que hoy las pantallas forman parte del día a día de forma natural y que se utilizan fundamentalmente para socializar y comunicarse. Sin embargo, cuando se habla de que la infancia y la adolescencia actuales tienen un enganche o incluso una adicción a las pantallas, se transmite la preocupación de que el uso de los dispositivos se convierta en algo abusivo que pueda afectar a su desarrollo físico y psicológico y se está prestando más atención al tiempo de uso que a las actividades digitales.

**“Las pantallas atrapan porque son muy llamativas y hay mucha información.”**

Las aplicaciones y plataformas digitales están diseñadas para ser atractivas: colores, sonidos, notificaciones y contenidos infinitos hacen que queramos seguir mirando. Este diseño provoca que nos cueste desconectar, especialmente en la infancia, cuando el cerebro está en desarrollo y aprendiendo el autocontrol y la autorregulación. Las empresas tecnológicas que han creado todas las herramientas digitales que encontramos en Internet, saben perfectamente los efectos que provocan en las personas usuarias, y se aprovechan de ellos para obtener un gran beneficio económico. Debemos ser conscientes del trasfondo que tiene el uso de Internet y la gestión de nuestros datos personales en las diferentes aplicaciones, redes sociales y videojuegos.



Al finalizar la aportación de ideas, [reproducir el vídeo UNICEF #educaDerechos: Campaña No seas Estrella. “Privacidad en Internet”](#).<sup>6</sup>

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=CXmjnNoDrTl>

# Riesgos de las tecnologías, internet y las RRSS



Tras las reflexiones iniciales sobre el uso de los dispositivos, nos centraremos en los riesgos que puede tener el uso de internet de manera inadecuada. Para ello, se repartirán tarjetas **MOVILIZATE** con diferentes **riesgos** relacionados con internet y las redes sociales. Es recomendable que el grupo se divida en parejas o tríos.

Cada pareja recibirá uno o dos **riesgos** y tendrá que trabajar sobre ello para luego compartir al resto del grupo. Algunos términos están muy relacionados entre sí, por lo que una pareja puede trabajar sobre dos o más conceptos que se refieran a una misma idea.

Las pautas para el trabajo serán:

1. **Explicar** el riesgo que les ha tocado **con sus propias palabras**.
2. Poner un **ejemplo** sencillo de un caso que conozcan o se hayan inventado.
3. Pensar en **dos buenas prácticas** que ayuden a evitar o solucionar ese riesgo.

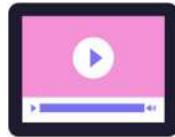
Para facilitar el trabajo, pueden usar estas **preguntas de apoyo**:

- ¿Cómo se produce ese riesgo? ¿Por qué alguien querría provocar ese daño?
- ¿Qué señales nos ayudan a detectar el riesgo?
- ¿Qué consejo le darías a un amigo o amiga que está sufriendo este riesgo?
- ¿Cómo podríamos darnos cuenta de que algo así está pasando antes de que ocurra?

La persona dinamizadora dejará un tiempo de trabajo autónomo según las necesidades de los/as participantes. Se recomiendan alrededor de 10 minutos. Irá supervisando las conversaciones entre el alumnado, aportando ideas y preguntas que les ayuden a profundizar.

Una vez pasado el tiempo se irá compartiendo a todo el grupo por orden, aportando ejemplos y reflexiones. La persona dinamizadora irá recogiendo los riesgos en el mural y profundizando en los ejemplos que aporten los participantes.

Para comprender bien los riesgos relacionados con los perfiles falsos y el grooming, [reproducir el vídeo Movistar España: “Movistar: Love Story, por un internet seguro”<sup>7</sup>](#)



## Buenas prácticas para un uso responsable de las tecnologías, internet y las RRSS



Tras haber trabajado sobre los riesgos, cada pareja compartirá las buenas prácticas que han pensado para prevenir o parar las situaciones de violencia que se pueden encontrar en Internet. Es importante favorecer la creatividad para que las buenas prácticas abarquen lo que todas las personas podemos hacer de manera individual, en grupo o a nivel comunitario.

El objetivo es que no solo nos quedemos con la idea de que en Internet hay peligros, sino que aplicando buenas prácticas podemos hacer un uso seguro y responsable de las tecnologías, aprovechando las ventajas y evitando los riesgos en la medida de lo posible.

Para ello, escribirán en las tarjetas de buenas prácticas aquellos consejos que le darían a una persona que pueda enfrentarse a los riesgos comentados. Se irán compartiendo en alto y pegando en el mural.

Para acompañar algunas ideas o concluir este apartado, [reproducir los vídeos Mutua Madrileña y Disney: “Unidos frente al acoso escolar somos más fuertes”<sup>8</sup> y “Activa tu poder”<sup>9</sup> y Movistar Argentina: Día Internacional de Internet - Stop Ciberbullying<sup>10</sup>](#)



<sup>7</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=j\\_tu656N2QI](https://www.youtube.com/watch?v=j_tu656N2QI)

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=5q2B9tnUPsQ>

<sup>9</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=diUMVGeSh3Y>

<sup>10</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Nnti8H3bO7w>

# Recursos para profundizar y documentarse

## Algunos recursos útiles:

[\*\*Pantallas Amigas\*\*](#): recurso de promoción del uso seguro y responsable de las TRICO. Prevención educativa, materiales audiovisuales y contenido dirigido a familias, menores y educador@s.

[\*\*Internet Segura for Kids \(IS4K\)\*\*](#): centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España. Su objetivo es promover un uso seguro y responsable de las TRICO y ofrece diferentes materiales didácticos.

[\*\*Eu Kids Online\*\*](#): red europea de investigación universitaria sobre infancia, adolescencia y TIC que reúne a más de un centenar de investigador@s de 34 países. En su web se pueden encontrar artículos académicos e informes muy interesantes.

[\*\*Oficina de Seguridad del Internauta\*\*](#): organismo dependiente del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) que proporciona información para resolver y evitar los problemas más frecuentes al navegar por Internet.

[\*\*Tú decides en Internet\*\*](#): portal joven desarrollado por la Agencia Estatal de Protección de Datos (AEPD). Recopila información y recursos para jóvenes, profesorado, y familias. podrás encontrar material sobre protección de datos en formato de cómic, guías o juegos.



## **Materiales de descarga gratuita producidos por *Te Pongo Un reto #RedesConCorazón*:**

Manual de buenas prácticas para la prevención del ciberacoso y otros riesgos online.

Ebook sobre prevención integral del ciberacoso y otros riesgos y violencias online.

Manual de uso problemático y abusos tecnológicos.

Manual sobre normas y límites en el ámbito familiar para el uso de dispositivos.

## **Líneas de ayuda:**

INCIBE: teléfono gratuito de ayuda en ciberseguridad **900 11 61 17**

Fundación ANAR: teléfono de ayuda para niñ@s y adolescentes en situaciones de acoso **900 20 20 10**

Canal Prioritario de la AEPD: canal de denuncia para situaciones de difusión ilícita de imágenes o información en Internet. Las denuncias se realizan a través de [este enlace](#).

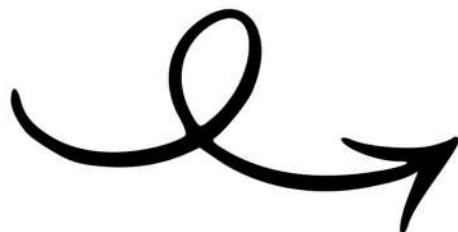
Violencia de Género: teléfono **016**

Prevención del Suicidio: teléfono gratuito del Ministerio de Sanidad **024**



## Más líneas de ayuda, descargables y artículos en nuestra web<sup>11</sup>

Escanea el QR para acceder a la web



<https://www.tepongounreto.org/2025/12/recursos-guia-movilizate/>



<sup>11</sup> <https://www.tepongounreto.org/2025/12/recursos-guia-movilizate/>

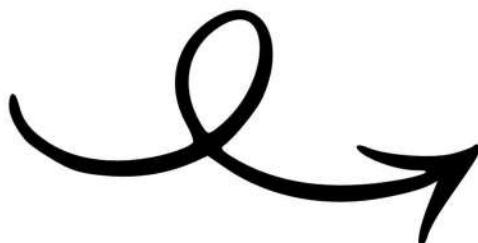
# Anexo I – Poster Movilízate

Para imprimir el poster de **MOVILIZATE** tienes **dos opciones**:

1. Imprimir el archivo en **tamaño original A1** (59.4 cm x 84.1 cm).
2. Imprimir el archivo en **A4** (folio normal) y **pegar las 8 páginas** que forman el poster **MOVILIZATE** entre si con cinta adhesiva.

Para ambas opciones, deberás **escanear el código QR** que te dirigirá a la web y una vez ahí, **seleccionas la opción que prefieras**.

Escanea el **QR** para acceder a la **web**

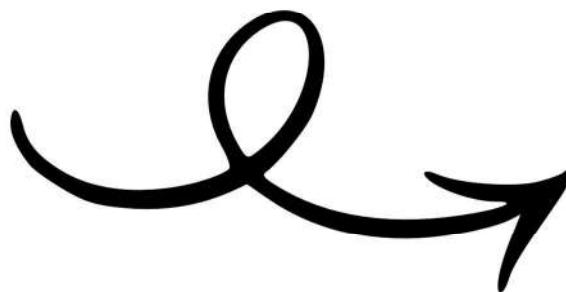


<https://www.tepongounreto.org/2025/12/recursos-guia-movilizate/>

## Anexo II – Tarjetas Movilízate

Las tarjetas **MOVILIZATE** son aquellas que recogen los **usos, riesgos y buenas prácticas** en las tecnologías, Internet y las redes sociales. Para facilitar la impresión, las tarjetas están diseñadas en blanco y negro, pero recomendamos **imprimirlas sobre folios de colores** para diferenciar entre si cada una de las categorías.

Escanea el **QR** para acceder a la **web**



<https://www.tepongounreto.org/2025/12/recursos-guia-movilizate/>

## ANEXO III

### Contenidos sobre Usos de los dispositivos, internet y las redes sociales

**Hablar y comunicarse** con amistades y familia. En ocasiones sirve para mantener el contacto con personas que están lejos y no vemos a menudo. También se habla con amigos/as para quedar, jugar, preguntar los deberes, entretenerte... Las principales aplicaciones que se utilizan para ello son *Whatsapp* *Telegram*.

**Conocer gente:** en internet podemos contactar también con muchas personas desconocidas. Esto puede suponer un gran riesgo, pero también una oportunidad positiva. Hay personas que encuentran en sus relaciones *online* amistades sanas con las que compartir sus intereses, comunidades online en las que participar y un entorno seguro que en ocasiones no existe en su vida presencial.



**Ligar:** cuando surge el interés por las relaciones afectivo-sexuales con otras personas, Internet también juega un papel muy importante para quien quiere ligar. A la hora de relacionarse y conocer gente en RRSS de manera sana es muy importante saber quién está realmente al otro lado de la pantalla. Supone una práctica de alto riesgo, pues muchos estafadores o acosadores utilizan el engaño para captar a sus víctimas. Además, hay APPS específicas para ligar que en ocasiones esconden contenidos nocivos, situaciones de violencia sexual y las llamadas *estafas del amor*.

Algunas aplicaciones que se utilizan para ello son Instagram, Tiktok, Tinder, Onlyfans.

**Ver contenido:** imágenes, videos, música, comentarios. El contenido en Internet es infinito y cada persona puede buscar cosas que le resulten interesantes, pero también puede llegarnos mucho contenido que no queremos ver e incluso resulta desagradable. El contenido que se consume puede ser recibido por personas conocidas o verse en perfiles de *influencers*, *tiktokers* o *youtubers*. Las principales aplicaciones que se utilizan para ello son Youtube, Tiktok, Instagram, Spotify.



**Compartir contenido:** imágenes, videos, música, comentarios. Enviar contenido a otras personas ya es una práctica habitual en las relaciones sociales. Hay diferentes maneras de compartirlo para proteger nuestra intimidad y la del resto, pero en ocasiones nos dejamos llevar por la impulsividad y la falta de reflexión, lo que nos lleva a reenviar contenidos que pueden ser dañinos, falsos o simplemente innecesarios. Las principales aplicaciones que se utilizan para ello son Whatsapp, Telegram, Youtube, Tiktok, Instagram, Spotify.

**Crear contenido:** Internet permite desarrollar habilidades tan importantes como la creatividad. Tenemos muchas herramientas a nuestro alcance para crear cosas maravillosas, siempre que se haga con una intención positiva. Muchas personas utilizan herramientas digitales para hacer fotos y videos, editar imágenes, dibujar, crear diseños 3D, desarrollar videojuegos y aplicaciones, etc. Algunas herramientas y aplicaciones para ello son las diferentes IAs como ChatGPT o DeepSeek, Canva, programas de STEAM.

**Buscar información:** Internet es una gran fuente de información que tratada de manera crítica y moderada puede favorecer el aprendizaje de manera muy positiva. Sirve para enterarse de las noticias que ocurren en el mundo, aprender nuevas cosas siguiendo tutoriales, leer información para realizar deberes y trabajos, etc.

Las principales aplicaciones que se utilizan para ello son los buscadores de *Google* o *mozilla*, *ChatGPT* y otras IAs, *Youtube*, *Tiktok*, *Instagram*.

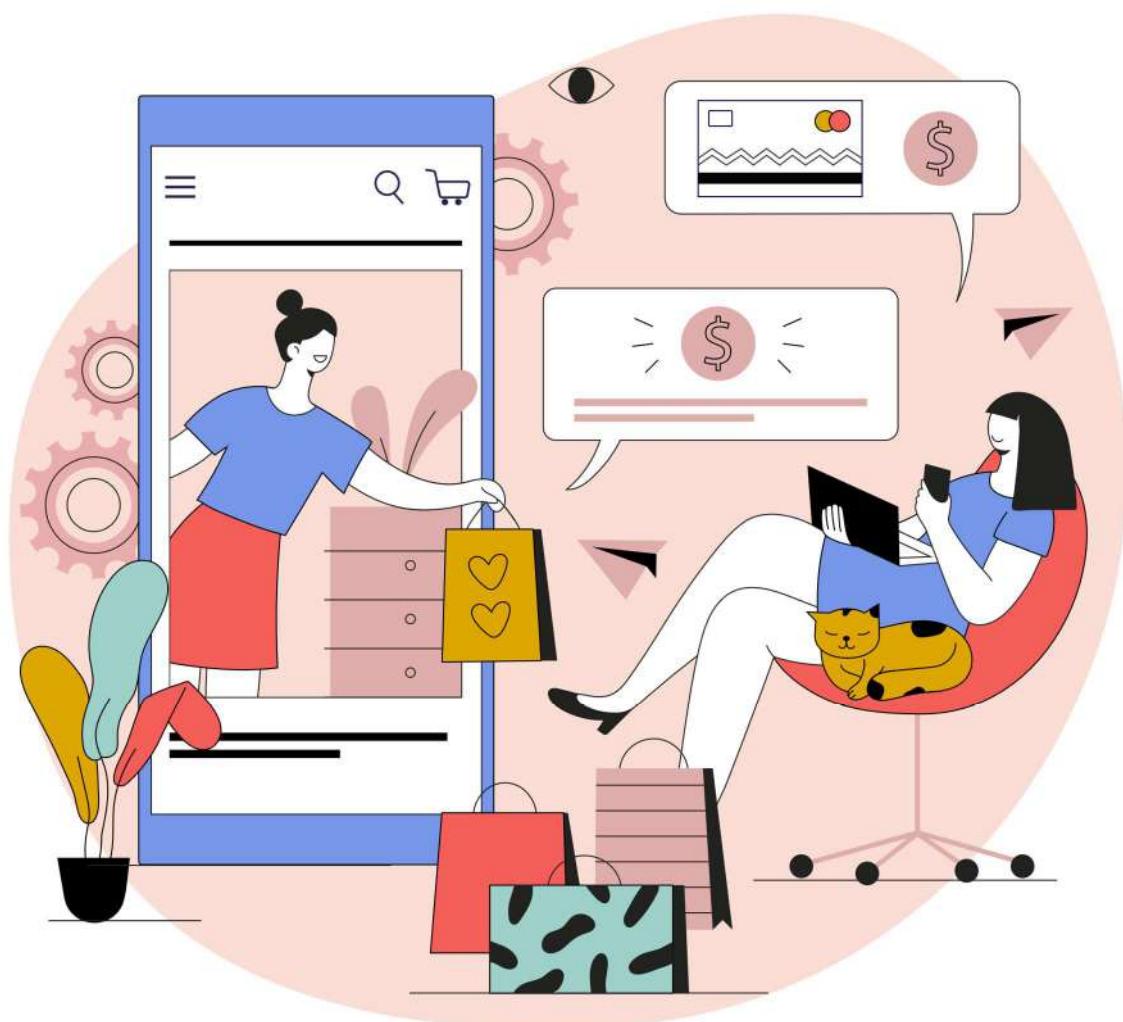
**Cotillear o *stalking*:** en las relaciones sociales es natural que surja el interés por saber información sobre otras personas que conocemos. Debido a la exposición masiva de información personal en redes sociales, muchas personas lo utilizan para cotillear y estar al día de lo que otras personas hacen en sus vidas. Sin embargo, esta práctica puede conllevar consecuencias muy negativas cuando esa información personal de alguien se utiliza para hacerle daño o difundirla sin su consentimiento.



**Ocio y diversión:** una de las principales necesidades humanas que cubren las tecnologías es la necesidad de entretenérse y divertirse. Con Internet han surgido infinitas formas de entretenimiento que utilizadas de manera moderada y adecuada a la edad de cada persona, pueden ser muy beneficiosas, ayudando a desarrollar habilidades cognitivas y sociales importantes. Los videojuegos y el consumo de contenidos en redes sociales son las principales herramientas de entretenimiento entre las personas jóvenes.

**Comprar y vender:** el comercio online ha crecido exponencialmente en los últimos años, beneficiando en muchas ocasiones tanto a comerciantes como a compradores/as. Por un lado, facilita las compras de los productos más básicos en las grandes marcas y superficies (comida, ropa, electrodomésticos, libros, tecnologías...). Pero, por otro lado, también permite realizar compras y ventas de productos de segunda mano, o dar a conocer pequeños comerciantes que de otra manera no tendrían tanto alcance con sus productos y creaciones. Sin embargo, hay que tener muy en cuenta que las compras online suponen la exposición a estafas y engaños que nos pueden pasar a cualquiera.

Las principales webs y aplicaciones que se utilizan para ello son *Amazon*, *Wallapop*, *Shein*, *Vinted*, *Aliexpress*, *Temu*.



## ANEXO IV

### Contenidos sobre riesgos de las tecnologías e internet.



#### Riesgos relacionados con la información personal.

En Internet compartimos mucha información personal como forma de socialización. Generalmente, conocemos a las otras personas con las que nos relacionamos de manera digital, sin embargo, nuestra actividad en Internet también puede implicar el contacto o la exposición a personas desconocidas. Hay muchos usuarios con malas intenciones que pueden utilizar esa información personal para hacer daño, engañar, crear prefieres falsos, etc. Es importante conocer los riesgos y proteger al máximo nuestros datos personales en Internet, evitando la sobreexposición y manteniendo nuestros perfiles lo más privados posibles. Aun así, nadie tiene derecho a utilizar nuestra información personal sin permiso o para hacernos daño. Se trata de conductas que pueden ser delictivas y

se pueden denunciar de diferentes maneras.

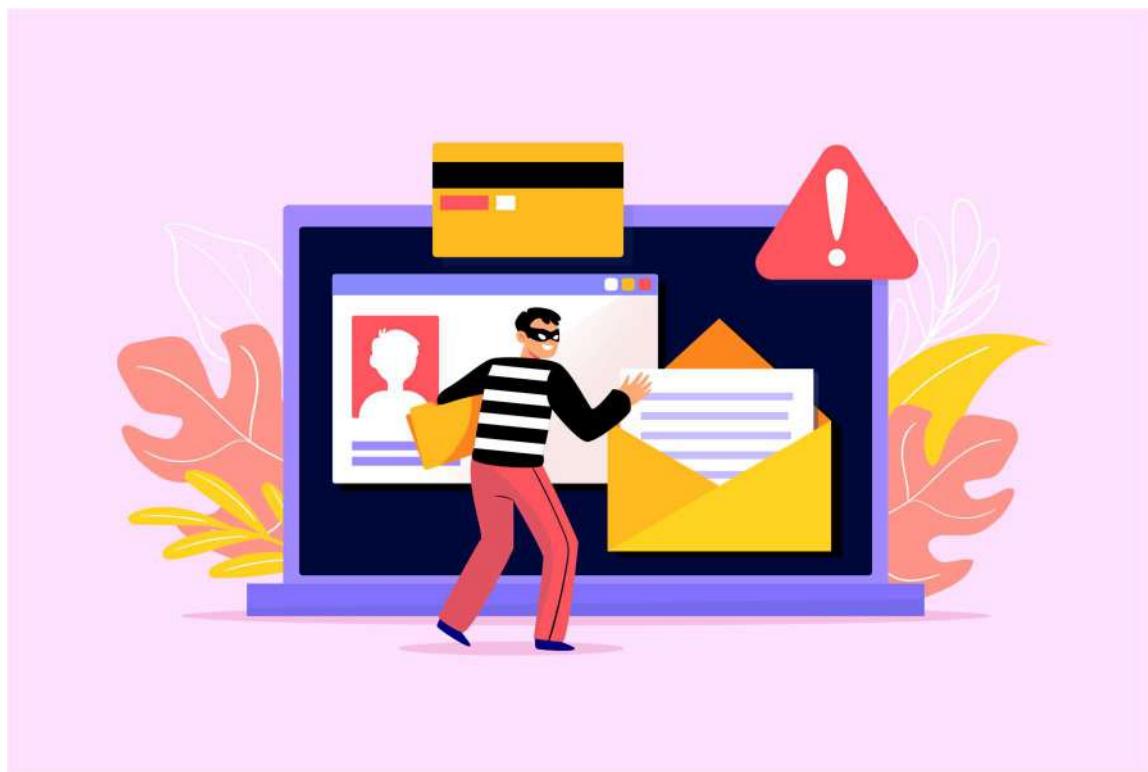


Para evitar estos riesgos, debemos poner todas las medidas de **autoprotección** posibles, pero también ser conscientes del daño que podemos generar a otras personas si utilizamos su información personal sin permiso ni control.

**HUELLA DIGITAL:** toda nuestra actividad en internet va dejando rastro. Toda la información de una persona que queda en redes conforma su *huella digital*: fotos, comentarios, “me gusta”, búsquedas, perfiles... incluso cosas que no recuerdas haber publicado o que otras personas han publicado por ti.

**IDENTIDAD DIGITAL:** es la imagen que se da en internet: cómo te presentas, lo que compartes y cómo te ven los demás online. En ocasiones se corresponde con la identidad *offline*, pero en otras ocasiones la identidad digital no representa los valores y realidades de una persona en su vida “real”.

**DOXING:** buscar y publicar información privada de alguien (dirección, teléfono, etc.) sin permiso para hacerle daño y fomentar conductas de acoso contra esa persona.



**SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD:** crear una cuenta en alguna red social haciéndose pasar por otra persona y actuar en su nombre para engañar, molestar o cometer delitos.

**PERFILES FALSOS:** perfiles inventados con información e imágenes falsas con el objetivo de engañar a otros usuarios. Se utilizan para cometer delitos y violencias como el *grooming*, el *ciberbullying* o las estafas.

**VIRUS Y HACKERS:** nuestros dispositivos se pueden ver afectados por virus o hackers que pretenden dañarlos o robar información personal para obtener un beneficio. Los virus pueden entrar en el móvil, ordenador o tablet si pinchamos en enlaces sospechosos, a través de correos SPAM o entrando en páginas web de manera ilegal para descargar contenido.

**ESTAFAS ONLINE:** actualmente existen numerosas formas de estafar a través de mensajes de Whatsapp que solicitan dinero, códigos, información personal o animan a comprar productos falsos. Otras estafas se producen a través de Facebook, Instagram, Linkedin o aplicaciones para conocer a otras personas. Los acosadores aprovechan la vulnerabilidad de las víctimas y se esconden habitualmente tras perfiles falsos o suplantando la identidad digital de otras personas.

Una forma de estafa online muy habitual es el **phishing**. Se produce cuando se crea una copia de otra web existente y real, pero al meter nuestros datos personales (DNI, teléfono, tarjeta bancaria) estos son utilizados para realizar pagos ilegales y robar dinero.





## Riesgos relacionados con los contenidos que se ven y comparten en Internet.

Como ya sabemos, internet es una fuente infinita de información. Hay muchos contenidos que son positivos y que pueden aportar aprendizajes enriquecedores. Sin embargo, también hay muchos contenidos que generan todo lo contrario: contenidos sexuales, violentos o humillantes que pueden transmitir valores negativos, si no se procesan de manera crítica. Es importante que para el manejo de los contenidos nocivos conozcamos las opciones de privacidad, denuncia, y configuración de nuestros perfiles. De esta manera, podremos hacer un uso más adecuado, marcando y compartiendo los contenidos que nos gustan y son positivos y reduciendo, eliminando y denunciando aquellos contenidos que son inadecuados para cualquier persona y especialmente para la infancia y la adolescencia. En ocasiones pensamos que las propias redes sociales tienen suficientes mecanismos para bloquear y eliminar este tipo de contenidos, sin embargo, no es así. También depende del uso individual y colectivo que hagamos de nuestros perfiles que los contenidos nocivos se hagan virales o no.

Para evitar las consecuencias negativas que puede tener la visualización de este tipo de contenidos, debemos trabajar desde la educación en valores,



fortaleciendo habilidades básicas como el pensamiento crítico, el respeto por la intimidad, la educación afectivo sexual, la resolución pacífica de conflictos o la expresión emocional sana. Todo ello servirá para mejorar la convivencia tanto presencial como digital.

**CONTENIDOS NOCIVOS:** en internet hay muchos contenidos que son adecuados y nos pueden ayudar a aprender. Sin embargo, también hay muchos contenidos que pueden hacer mucho daño: contenidos desagradables, de violencia, contenido sexual, contenidos que muestran vidas irreales, publicidad engañosa.

**RETOS VIRALES PELIGROSOS:** los llamados *challenges* que se ponen de moda en redes pero que pueden ser muy dañinos para la salud propia o la de otros cuando suponen acciones peligrosas. También hay retos positivos que fomentan la salud, el ejercicio o la solidaridad.

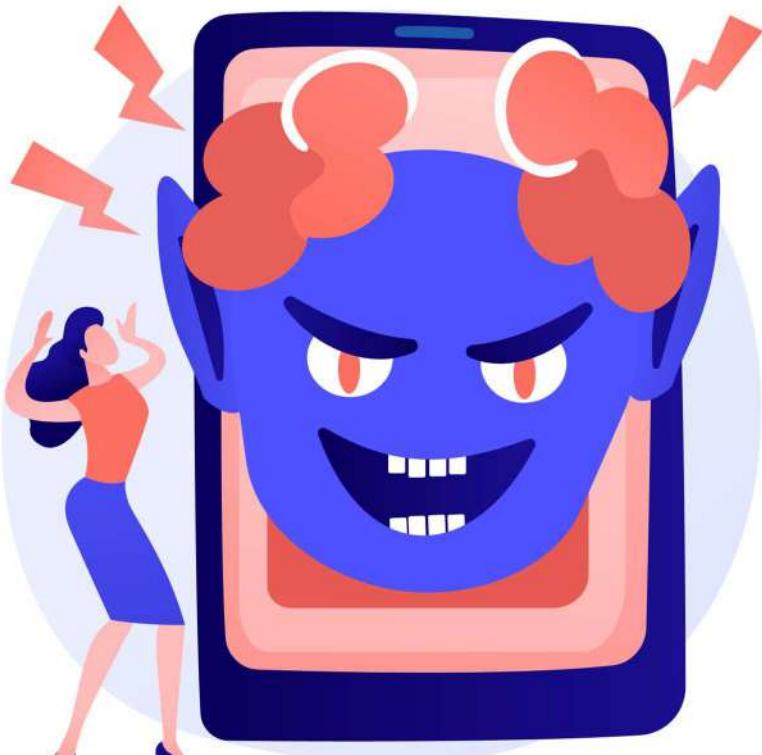
**HATERS / TROLLS:** usuarios que insultan, provocan o buscan pelea en redes solo para molestar. Generalmente son perfiles falsos que buscan obtener seguidores, provocar conflictos o engañar y generar confusión.

**DISCURSO DE ODIS:** mensajes que atacan a personas o grupos por su raza, género, religión, orientación sexual, etc.

**MALOS EJEMPLOS:**

comportamientos y mensajes que refuerzan ideas falsas o dañinas basadas en roles y estereotipos. Este tipo de ejemplos rígidos pueden ser imitados por parte de niños/as o adolescentes que quieren seguir una moda o ser aceptados en un grupo de iguales, sin reflexionar sobre su trasfondo y el daño que puede hacer al desarrollo de su identidad.

Además, esto puede llevar a una **comparación extrema** con esos perfiles que muestran vidas o cuerpos perfectos, lo que lleva al desarrollo de **expectativas irreales**, generando inseguridades o presiones que afecten gravemente a la salud mental.





## Riesgos relacionados con las relaciones sociales a través de internet.

Actualmente las relaciones sociales de niños, niñas y adolescentes se ven mediadas por las tecnologías. Las redes sociales son un espacio de socialización fundamental donde generar amistades o compartir su día a día, siendo un “brazo” esencial en sus relaciones con iguales en la vida presencial.

Sin embargo, igual que se generan conflictos en la vida *offline*, se pueden generar muchos malentendidos en la vida online. También es habitual que se generen situaciones de *bullying* y otras manifestaciones de violencia en los espacios digitales como grupos de Whatsapp, perfiles de Tiktok, conversaciones privadas, etc.

**BARRERAS DE COMUNICACIÓN:** malentendidos, enfados y conflictos que se producen por problemas para entenderse por mensajes, discusiones, tonos mal interpretados, respuestas impulsivas, emoticonos ambiguos.

**PERDER CONTROL DEL CONTENIDO SUBIDO:** todo lo que se comparte en internet puede viralizarse en cuestión de segundos y por tanto se puede perder el control del contenido fácilmente pues otras personas lo guardan, lo reenvían o lo usan sin permiso.

**MANIPULACIÓN DE CONTENIDOS:** modificar fotos, audios o conversaciones para engañar o dañar a alguien. Los *stickers* son una de las principales maneras de manipular imágenes y difundirlas. Su uso puede ser muy divertido siempre y cuando no haga daño a nadie. Sin embargo, es fácil traspasar esta barrera y que se convierta en una forma de ejercer ciberacoso.

Actualmente, la IA está tomando un papel importante en este aspecto, pues su uso es fácil para generar imágenes y todo tipo de contenidos que pueden ser muy dañinos.



**CAPTACIÓN A BANDAS:** intento de grupos delictivos de atraer a jóvenes a través de redes con promesas de dinero, protección o pertenencia. Este tipo de grupos normalmente conocen el entorno de la víctima y aquellos factores que la hacen vulnerable. Utilizan las redes para conocer sus amistades y modo de vida para intentar manipularla y captarla para llevar a cabo actividades violentas e ilegales.

**GROOMING:** se puede traducir como “*ciber embaucamiento*” o “*ciberacosador sexual de menores*”. Se da cuando un adulto que se hace pasar por otra persona para ganarse la confianza de un menor y conseguir fotos íntimas o encuentros para agredirle sexualmente. Para ello, los *groomers* crean perfiles falsos o suplantan la identidad de otras personas y establecen una relación de confianza progresiva. Generalmente toman contacto a través de alguna red social o de los chats de los videojuegos y luego proponen mantener conversaciones a través de otras aplicaciones de mensajería como *Whatsapp* o *Telegram*.

**SEXTING:** compartir imágenes o videos íntimos propios de manera completamente voluntaria y libre. Es una práctica de riesgo importante pues es fácil perder el control del contenido compartido.

**SEXTORSIÓN:** utilizar los contenidos sexuales de otra persona para amenazar, chantajear u obligar a hacer algo que no quiere. Es un delito muy grave que atenta contra la libertad sexual de las víctimas y puede generar graves consecuencias psicológicas.

**CIBERVIOLENCIAS DE GÉNERO:** en las relaciones de pareja se pueden producir conductas de control y violencia que dañan gravemente a la persona que lo sufre. Desafortunadamente es una realidad frecuente en las relaciones afectivo-sexuales entre adolescentes y personas adultas. Internet se puede convertir en una herramienta de control con prácticas como revisar el móvil, pedir contraseñas, exigir la ubicación, controlar con quién habla la otra persona o justificar los celos como algo sano para la relación.



**CIBERACOSO:** insultar, molestar o perseguir a alguien repetidamente mediante Internet o el móvil. Se produce con una diferencia de poder entre víctima y agresor que se sustenta a causa del grupo de espectadores que presencian estas situaciones de violencia. En Internet, las personas que presencian las situaciones de ciberacoso son muchas y los contenidos dañinos pueden llegar muy lejos, perdiendo el control sobre los mismos para siempre. Además, las personas agresoras sienten una sensación de anonimato e impunidad que refuerza sus conductas. A menudo es difícil conocer el sufrimiento que padecen las víctimas al interactuar a través de una pantalla, por lo que resulta complicado activar la empatía de los espectadores"

- **BURLAS Y HUMILLACIONES.** Reírse de alguien, ridiculizarlo o exponerlo públicamente para hacerle daño.
- **GOSSIP (COTILLEO).** Chismes o rumores sobre otras personas, reales o inventados, que dañan su reputación.
- **AMENAZAS Y CHANTAJES.** Asustar a alguien diciéndole que le pasará algo malo si no hace lo que se le pide, o usar información privada para presionarlo.
- **DIFUSIÓN DE CONTENIDO VIOLENTO O PRIVADO.** Grabación de agresiones físicas o creación de imágenes sexuales falsas con IA (*deepfakes*) para exponer falsamente la intimidad de la víctima.

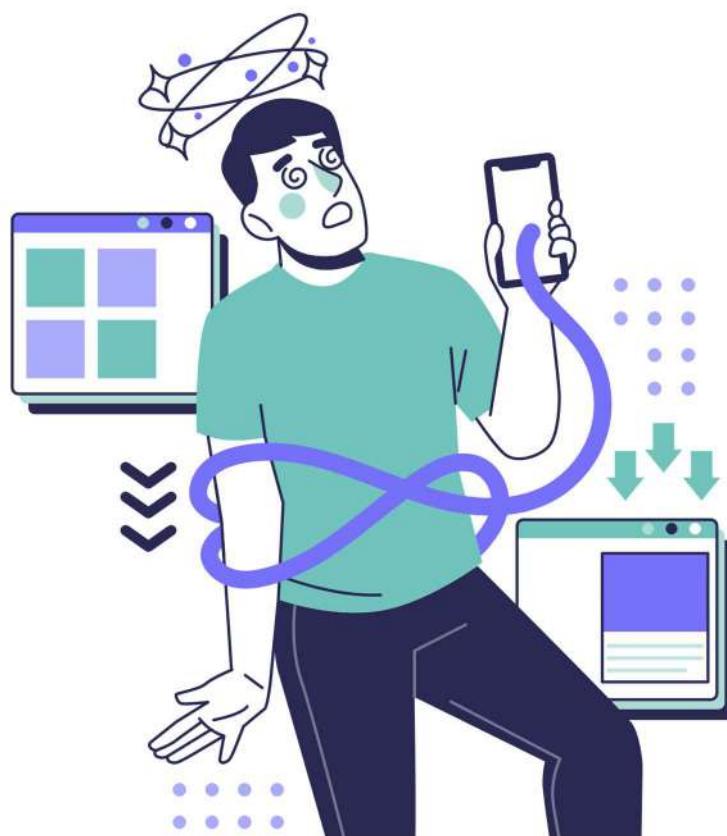




## Riesgos relacionados con el uso problemático y las tecnoadicciones

Una de las mayores preocupaciones sobre el uso de las tecnologías es el *enganche* y la dependencia que generan especialmente entre niños, niñas y adolescentes. El uso abusivo de las pantallas y los dispositivos puede generar daños importantes en la salud física y mental, llegando incluso al desarrollo de adicciones comportamentales o trastornos mentales que requieren de diagnóstico y ayuda profesional.

- **PROBLEMAS DE SALUD:** problemas en la vista, dolor de cabeza, insomnio, problemas para concentrarse, dificultades posturales, nerviosismo y ansiedad, aumento de peso, etc.
- **PERDER LA NOCIÓN DEL TIEMPO:** quedar atrapado en la pantalla durante más tiempo del imprescindible perdiendo la concentración sobre otros estímulos del entorno.
- **ABANDONO DE ACTIVIDADES Y RUTINAS ESENCIALES:** jugar, salir de casa, hacer deporte, actividades creativas, compartir tiempos en familia, leer, rutinas de alimentación e higiene, actividades escolares, pasar tiempo en la naturaleza, etc.



## ANEXO V

### Contenidos sobre buenas prácticas

-  **Tus perfiles en redes sociales deben ser siempre privados:** De esta manera podrás controlar quién ve el contenido que compartes, quién te puede enviar mensajes y mantener tu información personal en el ámbito privado, compartiéndola solamente con aquellas personas que tú elijas.
-  **Revisa quién te sigue o quién te solicita amistad:** Para comprobar si conoces a esa persona de verdad puedes mirar su foto de perfil, seguidores en común o publicaciones. La mejor manera de verificarlo es preguntar en persona a tus compañeros/as, amigos/as o familiares. Acepta sólo a personas que conozcas de verdad, y si tienes dudas, mejor rechazar.
-  **Cuida tu información personal:** Evita compartir datos como tu dirección, tu colegio o tu número de teléfono. A menudo estos datos se comparten de manera inconsciente en fotos, conversaciones o capturas de pantalla. A veces también son otras personas quienes lo comparten sin haberte preguntado antes. Nadie tiene derecho a usar tus datos personales sin tu permiso. Utiliza un *nickname* (nombre de usuario), revisa, elimina y protege tus datos personales lo máximo posible.
-  **Respecta la información de los demás:** No subas fotos ni contenido de otras personas sin pedirles permiso. No etiquetes sin haber preguntado primero y especialmente si tienes el perfil público. Mantén la información privada de otras personas en grupos o conversaciones reducidas. Habla con tus amigos/as si crees que no lo están haciendo bien.
-  **Piensa antes de publicar:** Ponte en el lugar de los demás y piensa si ese contenido podría molestar o causar problemas más adelante. Revisa tus publicaciones de vez en cuando y elimina aquellas que puedan ser vergonzosas o innecesarias pasado el tiempo.



## Ofrece tu ayuda a las personas que están sufriendo situaciones de riesgo.

- Ayuda a eliminar publicaciones y denunciar perfiles.
- Escribe un mensaje privado para hacerle ver a esa persona que quieres ayudar.
- Ofrécele un espacio seguro y confianza para que pueda afrontar la situación.
- Avisa a personas adultas responsables de lo que está pasando para que puedan ayudar.



**Conoce las normas de buena convivencia en internet (*netiqueta*).** Trata a los demás con respeto, igual que en persona. Escribe con educación, saluda y da las gracias, no traspases los límites de la confianza y no te escudes en el anonimato para tratar mal a otras personas.



**Usa las herramientas de seguridad.** Bloquea o denuncia a usuarios o contenidos que te hagan sentir incómodo/a. Da *like* a los contenidos adecuados que te gusta ver, y marca como “no me interesa” aquellos contenidos que no te sirven para nada. ¡Entrena a tu algoritmo!



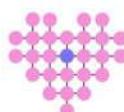
**Busca información fiable.** Sigue cuentas oficiales y contrasta lo que lees en diferentes sitios para asegurarte de que es verdad. Denuncia los contenidos falsos, no lo difundas ni lo apoyes. Anima a otras personas a hacer lo mismo y a leer los contenidos de internet de manera crítica.



**Cuida tus contraseñas.** Construye contraseñas seguras: al menos 8 caracteres que incluyan letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos. Cámbialas de vez en cuando, evita utilizar la misma contraseña para diferentes sitios, no se las des a nadie y recuerda cerrar sesión al acabar de usar un dispositivo que no es tuyo.



**Protege tu ubicación.** Desactiva la geolocalización cuando no sea necesaria y evita conectarte a *wifis* públicas. Puedes usar aplicaciones de mensajería más seguras, como **Signal**.





**Conoce y comparte líneas de ayuda:** recursos con teléfonos o direcciones de correo donde cualquier persona puede pedir ayuda si está viviendo una situación de riesgo.



**Limita el uso de tus dispositivos.**

- **Descansa del móvil por la noche.** No duermas con el móvil en la habitación, déjalo en otro espacio de la casa con los datos y el wifi desactivado. Evita utilizarlo antes de dormir, informa a tus contactos de la hora aproximada a la que sueles dejar de usarlo para que no te contacten.
- **Planifica horarios** para su uso tras las actividades más importantes de tu vida como comer, estudiar o hacer deporte.
- **Compensa las actividades de ocio digital** con otras actividades deportivas y de ocio.
- **Evita usar las pantallas** cuando estás compartiendo tiempo y espacio **con otras personas** ya que se pueden sentir ignoradas.
- **Da ejemplo** a familiares más pequeños/as que tú y dialoga con tu familia cuando sus hábitos de uso tecnológico te resulten desagradables.
- **Utiliza herramientas que te ayuden.** Activa filtros, modo nocturno, modo descanso o aplicaciones que controlen el tiempo de uso como la alarma. Investiga las opciones de *bienestar digital* que ofrece tu teléfono.

# Síguenos en las Redes Sociales

@tepongounreto

