

Nuestros hijos/as deben ser supervisados en todo momento del uso que hacen de internet y redes sociales; en ello, el rol de las familias es más importante haciéndose responsable del contenido que consumen y suben a las distintas redes sociales.



Educa



Limita el  
Tiempo



Supervisa

Explícales los peligros que existen online: grooming, sexting, cyberbullying...

Enséñales a navegar de modo seguro: contraseñas, antivirus, páginas de confianza, wifi...

Explícales la importancia de la privacidad online: no dar datos personales, no hacer diarios online, no subir ciertas fotografías...

Limita los días y el tiempo de uso de los dispositivos que tenga tu hijo/a a su edad y nivel de responsabilidad.

Cuando el tiempo se termine, se dejan los dispositivos apagados en un lugar común y a la vista de las personas adultas.

El teléfono móvil **no es un despertador**. Que no use como excusa para tenerlo por las noches.



**INTERNET NO ES ANÓNIMO**

Revisa los dispositivos de tu hijo/a de modo habitual. No espías, estas supervisando que usen bien.

Comprueba que sus cuentas son probadas con quien hablan y que tipo de imágenes suben.

Ayúdate de una aplicación de control parental para hacer la supervisión de modo más sencillo y eficaz.



# Promoviendo el Autocuidado

WEB Y REDES SOCIALES



## ¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DIGITAL?



### LO QUE PUBLICO



### LO QUE COMPARTO



### LO QUE OTRAS PERSONAS PUBLICAN DE MÍ

## CONCEPTOS CLAVES



### **Cyberbullying**

Es el acoso de una persona a otra usando las tecnologías: internet, celulares, juegos online, etc.



### **Ciberadicción**

Es el uso desmedido de internet que limita la libertad de menores y adultos por la gran dependencia que provoca.



### **Grooming**

Término utilizado para describir una serie de conductas en que un adulto trata de engañar a un / a menor a través de internet para ganarse su confianza con intención de obtener fotos o videos de contenido sexual.



### **Phishing**

Acción por la que una persona, de forma mal intencionada, se apropia indebidamente de la identidad digital de otra y actúa en su nombre para conseguir información personal, publicar para desprestigiar, extorsionar, chantajear, etc.



### **Sexting**

Consiste en el envío de textos, imágenes o videos insinuantes, eróticos o pornográficos por medio de teléfonos móviles. El riesgo está en que una vez enviados estos contenidos pueden ser utilizados de forma dañina por los/as demás, acarreando consecuencias complejas como cyberbullying, extorsión, chantaje, grooming, etc.