

# GUÍA TECNOLOGÍAS y relaciones en la infancia y adolescencia




**GUÍA PARA EL USO RESPONSABLE Y SEGURO DE LAS TIC EN LAS  
RELACIONES INTERPERSONALES INFANTILES Y ADOLESCENTES**



Ayuntamiento  
de Burgos





**GUÍA PARA EL  
USO RESPONSABLE  
Y SEGURO DE LAS  
TECNOLOGÍAS DE LA  
INFORMACIÓN Y  
COMUNICACIÓN EN  
LAS RELACIONES  
INTERPERSONALES  
DURANTE LA INFANCIA  
Y ADOLESCENCIA**

**Esta guía ha sido elaborada por el Área Municipal de Infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades. Ayuntamiento de Burgos.**

© "TECNOLOGÍAS Y RELACIONES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: Guía para el uso responsable y seguro de las tecnologías de la información y comunicación en las relaciones interpersonales durante la infancia y adolescencia".

Ayuntamiento de Burgos. Gerencia de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades. Área de Infancia, Familia e Igualdad.

© **Texto:** Texto principal a cargo de David Cortejoso. Psicólogo sanitario experto en Detección e Intervención en la Adicción a las Nuevas Tecnologías.

**Colaboración en la redacción del texto y coordinación de la edición:** Inmaculada Valderrama, psicóloga clínica y Jefa del Área de Infancia, Familia e Igualdad.

**Ilustraciones:** Verónica Alcácer del Río "Niña Vero".

**Impresión y maquetación:** imprentas**santos**.

**Depósito Legal:** BU-115-2020

# ÍNDICE DE CONTENIDOS



- 1. Conceptos que nos ayudan a navegar en el océano de las TIC**
- 2. Las Redes Sociales**
- 3. Relaciones afectivas a través de las TIC**
  - Querer bien/ querer mal. La violencia en las Redes
  - Los Chats, las Apps de citas y Ligoteo.
  - El Sexting
- 4. La violencia en la Redes**
  - Ciberbullying
  - Grooming
  - Violencia de género digital
- 5. Otros riesgos relacionados con las TIC**
  - Retos y juegos virales
  - Contenidos inapropiados
  - Videojuegos online
  - Juegos de apuestas
  - Sobreexposición a pantallas

**6. Un apartado para papás y mamás.**

Las TIC y los más pequeños

**7. Pequeñas nociones sobre ciberseguridad**

Ciberseguridad en tus cuentas y servicios

Ciberseguridad en tus dispositivos

Ciberseguridad en la navegación por internet

**8. Sitios web de interés y recursos de ayuda.**

**9. Aportaciones del Consejo municipal de la Infancia**

# CARTA DEL ALCALDE



Esta guía nace como una preocupación y como un reto. En un tiempo en el que la tecnología es omnipresente, debemos esforzarnos en que menores (y también adultos) hagan un uso apropiado de la misma, sin aislarse de su entorno físico inmediato, sin que haya malentendidos o maltrato entre sus usuarios/as, sin que determinadas prácticas o contenidos puedan poner en riesgo su intimidad e integridad y sin que su uso afecte negativamente a otros ámbitos de su vida (familiar, académico, laboral, emocional, económico, salud). Hemos de afrontar ese reto para lograr que se haga un uso responsable, adecuado y útil de la tecnología.

El contenido de estas páginas pretende ofrecer un espacio de **formación e información** totalmente actualizado y adaptado a nuestros/as ciudadanos/as más jóvenes con el objetivo de ayudar en ese uso seguro de las TIC. Expuesto de manera didáctica y rigurosa, el área de Infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades, presenta un documento que puede servir de referencia en centros escolares, asociaciones juveniles, instituciones y otros muchos colectivos.

Tiene también esta guía un objetivo igualmente imprescindible: la **prevención e identificación y apoyo de situaciones de violencia** que pueden aparecer en cualquier tipo de

relación, también entre niños/as o adolescentes. Situaciones que hemos de erradicar como el abuso sexual, el ciberacoso o la violencia de género y que, a través de las tecnologías de la información y comunicación resultan si cabe más difíciles aún de detectar y abordar. Con la lectura de esta guía estaremos más preparados/as para que esas actitudes puedan ser identificadas y encuentren un camino de **apoyo y solución**.

No quiero dejar de destacar que se han recogido también las conclusiones que el Consejo Municipal de Infancia obtuvo después de un intenso trabajo alrededor de las TIC. Son aportaciones llenas de una sensatez y una madurez dignas de aplauso, por lo que me veo obligado a dejar constancia expresa de mi agradecimiento a los niños y niñas que formáis el Consejo.

Un agradecimiento que hago extensivo a las personas que forman el área de Infancia, Familia e Igualdad del Ayuntamiento de Burgos por el empeño puesto para sacar adelante esta guía. Y gracias también a ti lector/a, deseo que esta lectura te sea tan útil como lo ha sido para mí.

**DANIEL DE LA ROSA VILLAHOZ**

Alcalde de Burgos



## INTRODUCCIÓN

Las Redes sociales están formadas por personas u organizaciones que se conectan mediante internet para compartir intereses o valores mediante canales de vídeo, blogs, chats... y constituyen actualmente un ámbito de relación habitual para niños, niñas y adolescentes.

**Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC)** son el conjunto recursos y herramientas que usamos para movernos en el mundo digital, esto es, todos los dispositivos y aparatos que nos conectan a Internet y a sus servicios. Conocerlas bien y promover un uso seguro y responsable de las mismas, es el objetivo de este manual.

## 1. CONCEPTOS QUE NOS AYUDAN A NAVEGAR EN EL OCÉANO DE LAS TIC

### • La Netiqueta.

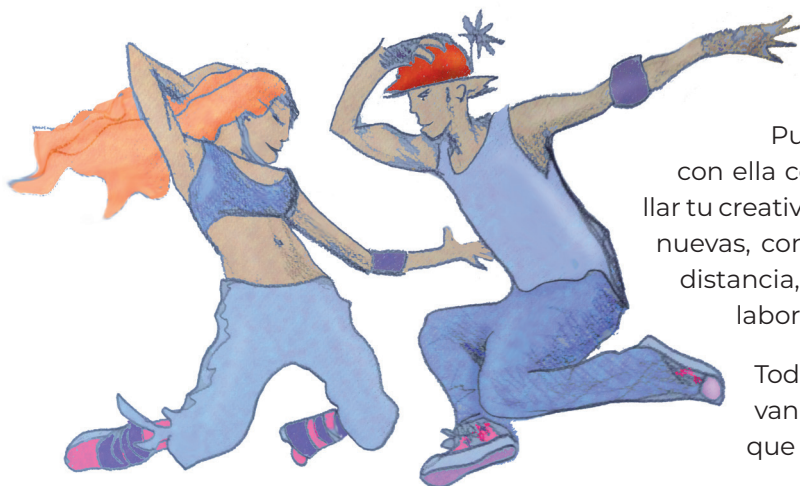
Es el conjunto de normas y reglas de convivencia en Internet que hacen que la interacción entre usuarios/as sea respetuosa y positiva.

- **Pon cuidado en las abreviaturas y en los signos** de puntuación para que el mensaje muestre el sentido que deseas. Si no, quizá el/la que lo lea puede interpretarlo de otra forma.
- **Respetar la privacidad de otros.** No pongas nombre y/o apellido de quien en el grupo use un Nick. Pide permiso si vas a publicar imágenes de otras personas
- Los mensajes y los WhatsApp no tienen por qué responderse al instante, debemos ser **pacientes**.
- Respetar los turnos y los tiempos para hablar o chatear.
- Escribir en **mayúsculas** significa que está levantando la voz.
- Chatea en **horarios** entre las 9 y 23 h. aproximadamente, como haríamos con una llamada normal.





- **Nativos digitales:** Cuando los niños/as nacen y crecen rodeados/as de dispositivos que se conectan a Internet los llamamos nativos digitales. Tendemos a pensar que por ello tienen más y mejores habilidades tecnológicas, pero la realidad muchas veces es que sus conocimientos se quedan en la superficie pues se reducen al uso de unos pocos videojuegos y servicios de redes sociales. Cuando estos niños y niñas que crecen rodeados de dispositivos no reciben la adecuada educación para su uso, se les llama huérfanos digitales.
- **Social Media** (término en inglés de redes sociales): se le llama así al uso de las tecnologías para transmitir información y ha sustituido en buena parte a la radio, las revistas y periódicos o a la televisión. Esta fórmula de información además es interactiva, es decir, facilita el intercambio de mensajes de debate y opinión entre personas.
- **Identidad digital:** es la imagen que de nosotros se obtiene a raíz de la información que hay en Internet. Son nuestros datos personales, nuestras fotos y vídeos, la que subimos nosotros y otras personas u organismos.
- **Ciberseguridad:** medidas imprescindibles para poder proteger nuestros dispositivos y servicios de Internet para evitar en ellos intrusiones externas.
- **Privacidad:** es la protección de esos datos e informaciones que introducimos en una red social así como del uso que hacemos de ella. Se configura desde la opción de ajustes de la red social.
- **Internet de las cosas (IoT), “Internet of Things”:** dispositivos que se conectan a Internet y que en ocasiones ni pensamos que tienen esta conexión: altavoces inteligentes, ordenadores, smartphones, tablets, relojes, TV, coches, electrodomésticos, drones..., y que por tanto son hackeables.



**Internet es una herramienta fabulosa.**

Puedes hacer maravillas con ella como investigar, desarrollar tu creatividad, descubrir aficiones nuevas, conectar con amigos en la distancia, y hasta abrirte caminos laborales para el futuro.

Todas estas posibilidades van unidas a algunos **riesgos** que es importante conocer:

- **Las TIC favorecen el desarrollo de habilidades tecnológicas**, pero las habilidades sociales corren el riesgo de disminuir. Pues las TIC no facilitan el desarrollo de la empatía, ni de recursos para manejarse en una conversación cara a cara, para defender una postura, pedir perdón, hacer una invitación, abandonar una relación o decir un elogio.
- **Las TIC dan la falsa sensación de que no hay límites**, de que no hace falta hacer esfuerzos importantes y de que todo se consigue de inmediato. Y lo cierto es que las cosas en la vida más bien funcionan al contrario.
- A través de las TIC la desinformación o manipulación de *contenidos* en forma de **Fake News** o **noticias falsas** es fácil, y es uno de los grandes problemas que tenemos en la actualidad, por lo que hemos de desarrollar más que nunca nuestro pensamiento de análisis crítico.
- **En la Red como en la vida casi nada es gratis**: las empresas de Internet ganan dinero por dos vías, con nuestro tiempo (cuanto más tiempo estemos utilizando sus servicios más rentabilidad económica obtienen) y con nuestros datos (la información y el rastro que dejamos en internet sobre nuestras preferencias, exploración, a dónde dirigimos el ratón, qué botones clicamos, etc.), con los que “pagamos”.

## 2. LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *WhatsApp*, *Snapchat*, *Tik-Tok*, *LinkedIn* o *YouTube* son servicios muy válidos para el entretenimiento, para la comunicación, para la búsqueda y difusión de información y un sinfín de cosas útiles y divertidas. Además facilitan el contacto con otras personas de forma rápida sin jerarquía y sin límites físicos, por ello, conviene conocer cómo funcionan y tomar algunas **precauciones**:

- En España, la edad legal para su uso son los 14 años, pero cada servicio establece luego la suya. Por ejemplo, *WhatsApp* exige a sus usuarios de Europa mínimo 16 años.



- Revisa los permisos y condiciones de uso de las *Apps* antes de bajarlas, o si las tienes ya instaladas entra en *ajustes y configuración* para ser consciente de los permisos que les estás dando (acceso a contactos o a tu ubicación, por ejemplo) y valorar si estás dispuesto/a a ello.
- Tus *selfies* de fotos o vídeos que subes a las redes sociales revelan mucha información sobre cómo eres y lo que piensas. En las imágenes enseñas sin darte cuenta detalles de tu propio cuerpo, gustos, el lugar donde estás, cómo es tu casa o cuál es tu barrio. Cuida esto pues alguien podría luego utilizarla para hacer que te conoce y engañarte.
- Cuidado con la pérdida de tu privacidad. Lo que hoy puede no importarte, puede que dentro de 5 meses o 5 años sí. Cuando publicas contenido, no sabes realmente quién lo verá ni qué harán con ello.  
Ponte en esta situación cuando vayas a enviar una foto o subirla a tu red social: Imagina que coges una foto en papel tuya y vas a una tienda a que te impriman a tamaño póster 100 copias. Luego las vas pegando por diferentes lugares de la ciudad, en la entrada del insti, en la plaza mayor, en el búrguer, y en farolas de la calle. Mucha gente la va a ver y puede que alguno/a la pinte, fotografíe, o se la lleve a casa. Algo así supone subir una foto a internet.
- Hay muchas personas que utilizan las redes sociales a modo de “exhibición” para ostentar de su físico, su vida o simplemente llamar tu atención. El que lo haga gente famosa no es razón para imitarlo ya que estas personas ganan dinero con ello.
- Las redes sociales son empresas. Todos tus datos y la información que compartas se la apropian para luego poder sacarle rentabilidad económica.



### 3. RELACIONES AFECTIVAS A TRAVÉS DE LAS TIC

Las TIC se han colado hace ya tiempo en nuestras vidas y sirven como instrumento de comunicación en las parejas, en las familias, entre amigos/as y en las organizaciones o empresas.

## Querer bien/ querer mal. La violencia en las Redes

Las relaciones que nos hacen sentir cómodos/as, tranquilos/as y a gusto la mayor parte del tiempo son relaciones sanas porque nos ayudan a crecer y desarrollarnos como personas. Es el *querer bien*.

Las relaciones tóxicas, el querer mal, serían aquellas en las que una o ambas partes realizan comportamientos dañinos para el otro. Pueden ocurrir en relaciones de pareja, familiares y entre amigos/as. El daño puede no ser intencionado, pero se hace. Nos producen incomodidad, tensión y malestar por dentro.

En todas las relaciones surgen discusiones, pues los conflictos son algo natural entre seres humanos inteligentes, y en una relación en la que nunca hay discrepancias suena a que uno de los dos pueda pensar o decir “si me quieres verás las cosas como yo las veo y harás las cosas como yo las hago”. Pero esto no es amor, sino sumisión. Y la sumisión supone falta de libertad. Y la libertad para elegir está en la base del amor.

Es importante que sepamos distinguir cuándo estamos ante unos tipos de relación u otros. La manera en cómo se maneja el conflicto nos da la clave para saber si esa relación es sana o no. El uso de cualquier tipo de violencia en una relación nunca está justificado.

## ¿Qué es la violencia en las relaciones? ¿Cómo podemos identificarla tanto en el mundo físico como en el digital?

**VIOLENCIA es todo abuso de poder que daña a otra persona.** Cualquier agresión física o verbal es violencia, pero cualquier falta de respeto o falta de consideración también lo es.

La violencia puede ser física (bofetada, empujón...), psicológica (insultos, desprecios, amenazas de abandonar al otro, decir cosas del tipo “no vales nada”, “me avergüenzo de ti”, el silencio indiferente, contar a otras personas cosas de tu intimidad o abuso o violencia sexual (obligar a acciones sexuales mediante engaño, amenaza, coacción, fuerza o chantaje).

Lo llamamos MALTRATO cuando la violencia se da en una forma u otra a diario o de manera continuada, intensa o no tanto, y es la forma habitual de resolver los conflictos y las discusiones.


El poder lo define la capacidad de influir en otra persona. La autoridad, la fuerza, la sabiduría y por supuesto el afecto, otorgan poder.

¿Quién tiene poder sobre nosotros? Nuestros padres y madres, nuestros/as docentes, nuestros amigos y amigas y por supuesto nuestro novio o novia, pues sus acciones, gestos y palabras tienen el efecto de hacernos sentir bien o mal. Ese es su poder, **el poder del amor**.

Así que, si tenemos un amigo o amiga, un novio o novia, o somos madres, padres o profesores/as, hemos de ser conscientes de ese gran poder que nos confiere la relación. En nosotros/as está usarlo para bien y hacer que los de nuestro alrededor sean más felices. Toda relación es de doble dirección.

La diferencia social o la discapacidad también crean diferencia de poder. Ese chico/chica del cole, del barrio o de las redes sociales, que es más fuerte o inteligente o más rico/a o más guapo/a... puede generar una diferencia de poder.

Y ahora que sabemos qué es la violencia y cómo se ejerce, te voy a decir algo, lo más importante:

 **Nadie tiene derecho a hacerte daño y menos si es alguien que dice quererte. El abuso de poder es lo que subyace a la violencia.**

Y si alguna vez has sido agresor/a, sabes que el/la que agrede es alguien que sufre detrás, y que precisa de ayuda pues algo dentro de él o ella no marcha bien. Los que recurren a esas fórmulas violentas en una discusión es porque saben que no tienen razón y se les han acabado los argumentos para convencer. Es decir, finalmente lo que tenemos es un signo de debilidad debajo de esa fachada de poder.

### **Los Chats, las Apps de citas y Ligoteo**

A través de aplicaciones puedes conectar con personas similares a ti en edad, gustos y aficiones, algunas que viven cerca y otras de más lejos. La mayoría de estas webs son para mayores de edad por los riesgos que entrañan.

Partimos de que:

- Estás contactando con desconocidos, esto está claro.
- Algunas de estas apps conllevan un gasto económico.
- Si pones datos reales le estás dando información sobre ti a una empresa. Y si ésta sufre hackeos en sus servidores, podrían salir a la luz tus datos.

- Algunas de estas aplicaciones usan el GPS de tu smartphone para contactar con personas que estén cerca.

Por tanto, si las vas a usar:

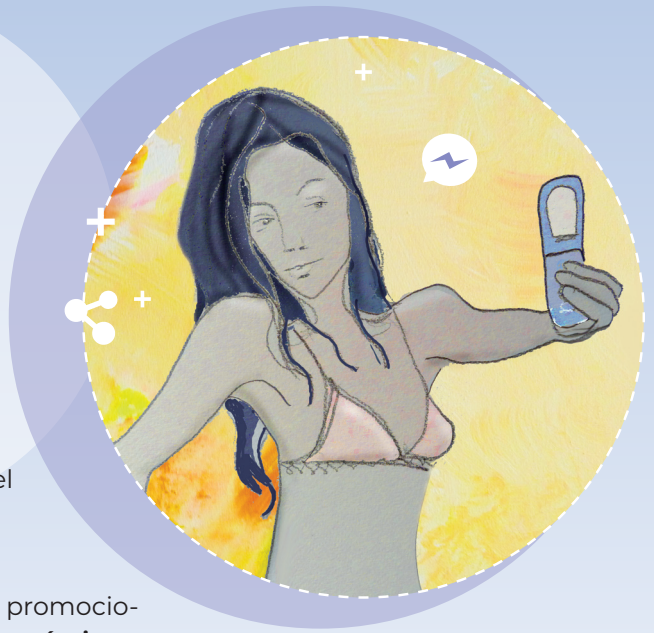
- Asegúrate de tener la edad legal mínima para utilizarla, pues la establecen para protegernos.
- Lee opiniones de otros usuarios/as de la aplicación antes de instalarla.
- Suele haber banners de publicidad, que es como se llama el formato de publicidad en Internet, los cuales pueden llevarte a sitios con contenido inadecuado o a infectarte el dispositivo con un virus informático.
- Cuando quieras conectar con alguien, busca información de esa persona a través de otros servicios y redes antes de hacerlo, pues desafortunadamente estos servicios también son utilizados por personas que estafan, sextorsionan (chantajea a través de la red sobre contenido sexual) y acosan sexualmente.

**RECUERDA:** Estate atento/a a quien contacte contigo a través de los chats y no conozcas de la vida real. Aunque tenga aspecto fiable y te dé datos como si te conociera, recuerda, lo mejor es ser desconfiado/a.



## El Sexting

Es el envío de imágenes o vídeos de contenido erótico, pornográfico, sensual y provocativo a través de las TIC. El sexting se practica por parte de chicos y chicas pero de modo diferente. Las chicas suelen practicar más el *sexting* activo, enviar las imágenes o vídeos; y los chicos el *sexting* pasivo, recibir y visionar y difundir.



Podemos encontrar webs que lo promocionan, pero **el sexting nunca es una práctica segura.**

### ¿Quieres saber por qué entraña peligros?

- Las TIC no nos ofrecen una completa seguridad. Cuando envías una foto o vídeo a alguien no va directamente a esa persona sino que pasa por los servidores de la empresa (Instagram, WhatsApp...), quien lo almacena y se queda copia.
- Es algo así como enviar un paquete. Lo llevas a Correos o a través de una tienda, lo coge una persona, luego va al camión, viaja por carreteras, después lo recoge otra persona, así hasta que llega al domicilio del destinatario. Si en todo ese trayecto alguien abre el paquete o lo roba has perdido el control de lo que había dentro. Bueno, pues en las redes sociales es incluso peor, pues la empresa de transporte hace una copia de lo que envía y se la queda para siempre.
- Otra cosa que puede pasar es que aunque tú ahora puedes confiar mucho en la persona, ¿quién te dice que quizás un día os enfadáis y dejáis de ser amigos o novios?
- Y ¿si le da al botón que no es?, o tú, ¿nunca has enviado un mensaje al grupo de WhatsApp equivocado?
- Algunas Apps ofrecen mensajes efímeros, que desaparecen en un corto periodo de tiempo, pero la otra persona puede tener otro dispositivo preparado y capturar las imágenes.

### Si lo hago con mi móvil y no lo envío, ¿hay riesgos?

- Pues sí los hay, si tienes configurado el móvil de manera que están activadas las copias de seguridad automáticas a servicios en la nube como Google Fo-

tos, *OneDrive* o *Drive*. Borrar solo del Smartphone esas imágenes o videos no borra el material de esos servicios sino solo de tu aparato.

- O puede pasar que te roben o hackeen el móvil y accedan a su contenido.

**Si eres menor de edad, el sexting es un delito.** Recibirlo o reenviarlo supone posesión y distribución respectivamente de material pornográfico y está recogido en nuestro Código Penal. Si te grabas puede considerarse creación de material pornográfico infantil, también penado por Ley.

### ¿Qué consecuencias puede acarrear practicarlo?

- Si alguien se hace con ello puedes verte envuelto/a en acoso sexual o humillación pública.
- Si se llega a publicar y difundir, será un material que afecte a tu identidad digital para el resto de tu vida, con las consecuencias que puede tener, por ejemplo, dificultándote encontrar un trabajo o un cargo público.
- Cuidado con la *pornovenganza* o la difusión de información o fotos para hacer daño, puede ocurrirte o si tu pareja deja de ser tu pareja...

### ¿Cómo debes actuar si difunden imágenes tuyas íntimas sin tu permiso?

- Guarda pruebas de que se ha difundido y publicado en Internet.
- Si es un sexting no consentido o un sexting en el que hay menores, se debe denunciar, pide ayuda a un adulto de tu confianza.
- Ponte en contacto con el servicio, la App, donde se ha publicado y solicita su retirada.
- Bloquea al usuario que te acosa en los servicios que lo haga (apartado ajustes/configuración).
- No cedas al chantaje si te están extorsionando.

**RECUERDA:** Que te lo pida tu pareja, que lo practiquen otras personas que conoces o gente famosa, incluso que te guste probar cosas nuevas, no es suficiente para que te la juegues.

1. No te hagas fotos ni vídeos de este tipo, no sabes dónde pueden acabar.
2. No dejes que otras personas te graben o fotografíen, por mucha confianza que haya.
3. Si te llega este contenido a tu smartphone, no lo envíes ni le des difusión. Bórralo o denúncialo.



## 4. LA VIOLENCIA EN LAS REDES

La violencia en las redes sociales puede aparecer en forma de ciberbullying, grooming, violencia de género y otras.

### Ciberbullying

Es el acoso entre menores a través de las TIC. Se da hacia uno del grupo, consiste en insultarle/a o subir información manipulada o fotografiarle/a o grabarle/a y subirlo a la Red para que otros se rían y le/la ridiculicen, abrirse cuentas en servicios y/o actuar o hablar en su nombre, entrar en sus servicios y cambiar sus contraseñas, inventarse bulos o revelar sus secretos, excluirle/a y no dejarle/a participar, etc. Alguien realiza estas conductas mientras los demás jalean, se ríen y algunos callan.

### Cómo las redes digitales facilitan el bullying o acoso:

- El *bullying* y el *ciberbullying* se alimentan de los espectadores o testigos. El papel de los espectadores es fundamental para que exista este tipo de violencia, y en la red hay muchos.
- Da sensación de anonimato. Lo cual es falso pues te localizan igual.
- Quien agrede lo puede hacer en cualquier lugar y momento, en su cuarto, en el baño... y lo mismo la víctima, quien puede estar sufriendolo las 24 horas.



## ¿Qué hacer si te pasa?

- Si eres quien lo promueve o alimenta: has de darte cuenta de que no es una broma, puede tener consecuencias graves para él/ella y también para ti.
- Si eres la víctima: recopila pruebas, pídele que no lo haga, bloquea a quien te lo hace y denúncialo/a en la APP
- No te calles, pide ayuda a un adulto en quien confíes, y/o acude a la policía.
- Si eres espectador/a: Haz algo, si no es como si ayudarás al agresor/a pues te necesita para exhibirlo.



No hablamos de bromas, el ciberbullying es un delito que está en el artículo 172 TER del Código Penal

### Grooming



El grooming es el acoso hacia una niña, niño o adolescente a través de las TIC para obtener un beneficio de índole sexual. Puede ser por parte de un adulto o entre menores de diferente edad cronológica o psicológica (diferente nivel de madurez o desarrollo intelectual). Es una forma de abuso sexual.

¿Cómo ocurre? La persona que acosa utiliza imágenes, capturas o vídeos del/la menor (con poca ropa, desnudo/a o realizando prácticas sexuales) que ha conseguido que le envíe, para chantajearle/a con el fin de quedar físicamente y abusar sexualmente de él/ella. El acosador previamente ha contactado a través de juegos online, chats... para ganarse su confianza y luego pedirle las fotos o vídeos.



## ¿Cómo lo lleva a cabo? ¿Me puedo dar cuenta?

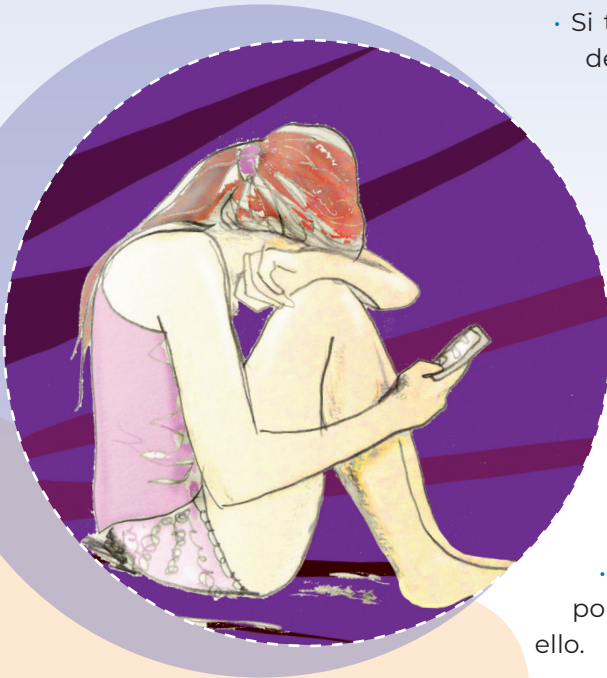
- Puede hacerlo de **forma directa**: contacta contigo en alguno de los servicios que usas y te pide lo que busca: imágenes, vídeos, capturas o quedar. A cambio suele prometer algo: dinero, regalos...

• O en plan rodeo, de **forma indirecta**:

- 1º Fase de estudio: está un tiempo estudiándote en la sombra a través de lo que subes a internet o sobre lo que publican tus familiares y amigos.
- 2º Fase de acercamiento: contacta a través de algún chat. Te cuenta que es un/a chico/a como tú, de una edad similar, con tus mismos gustos que conoce a alguien de los contactos que tienes, etc. Lo que pretende es hacerse amigo tuyo, y en un momento te pedirá que le envíes fotos o videos con poca ropa, desnudo/a, con poses, etc.
- 3º Fase de chantaje: después de conseguir algún documento de esos te chantajeará, te pedirá más e incluso querrá quedar contigo y te amenazará con publicarlo si no lo haces.

### ¿Qué puedes hacer si te sucede algo de esto?

- Si te está diciendo que tiene fotos o vídeos tuyos, piensa si puede ser cierto o no. Muchas veces lanzan este anzuelo sin tener realmente tales archivos.
- Si los tiene porque se los has enviado o porque te los ha robado debes superar la vergüenza y NO ceder al chantaje pues esa persona no va a parar. Te dirá que si haces lo que te pide, te dejará en paz pero los archivos siguen en su poder y continuará con el chantaje, que irá a más, no lo dudes.
- Acude a un adulto de confianza y a la policía, es la única forma de acabar con ello.



Cuida tu privacidad, sé desconfiado/a y no quedes con nadie que hayas conocido solo a través de Internet.

## Violencia de Género Digital

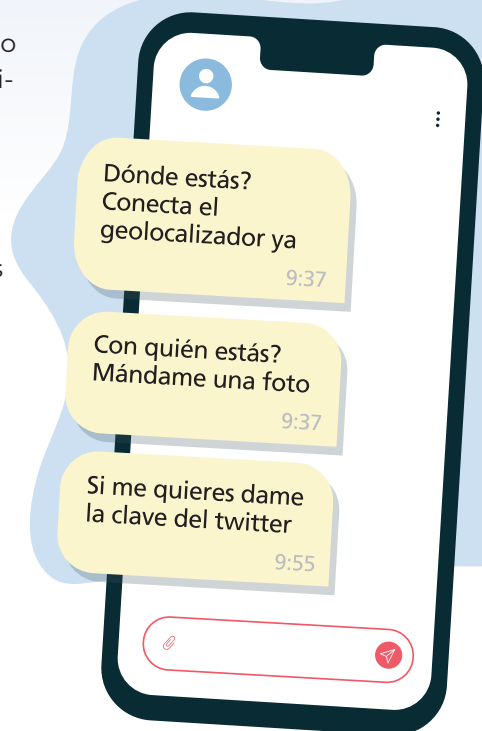


Utilizar las TIC para controlar, acosar, someter o humillar a otra persona es violencia en las Redes. Cuando se realiza en el contexto de pareja o expareja, si quien la ejerce es el varón, es lo que llamamos Violencia de Género Digital. En otro formato de sexos, sería Violencia digital de pareja.

**¿Cómo identificarla? Revisa si te ha pasado alguna vez algo de esto con tu pareja:**

- Te exige que tengas encendida la ubicación de tu móvil para saber dónde estás
- Te pide la clave de desbloqueo del Smartphone, te chantajea para que se la des diciéndote cosas de tipo: “si no me la das es que no me quieres, no confías en mí”. Te pide/obliga a enseñarle los chats con otras personas, o tiene abierto tu WhatsApp en su ordenador.
- Te pregunta constantemente con quién estás o qué haces y se enfada porque no contestas rápidamente a sus mensajes o llamadas.
- Critica las fotos o lo que subes a las redes sociales e incluso te obliga a borrarlo.
- Te obliga a que le mandes fotos o grabaciones íntimas como prueba de amor o por cualquier otro motivo, cuando tú no quieres.
- Te envía mensajes incómodos, ofensivos o amenazantes de forma repetida.
- Viola tu privacidad y envía fotos o vídeos de tu intimidad sin tu consentimiento.

**Ninguno de estos actos tienen cabida en una relación sana.**



La mayoría de las veces ocurren en el contexto de la pareja, pero pueden venir de parte de un/a amigo/a o incluso de tu padre o madre, y en todos los casos suponen una agresión porque dañan la integridad como persona. A veces quien las hace no tiene la intención consciente de hacer daño, pero lo hace. Por ello, tanto si las hacemos nosotros como si las recibimos, hemos de ponernos alerta y hacer algo para pararlo, como dejar a esa persona o pedir ayuda.



*Campaña INCIBE en colaboración con UNICEF "¡no es amor, identificalo!"*

**RECUERDA:** La violencia nunca es una forma válida de relacionarse entre personas, menos aún entre personas que se quieren. Distingue entre querer bien y querer mal y quédate con quien sepa hacerlo bien.

## 5. OTROS RIESGOS RELACIONADOS CON LAS TIC

### Retos y juegos virales 🔍

Las redes están inundadas de los llamados Retos, muchos interesantes y entretenidos, algunos que sirven a causas benéficas, y otros que pueden ser peligrosos pues quienes los practican se están jugando su vida o la de otros.

La adolescencia es un periodo de improvisación, riesgo e impulsividad. Escenario perfecto para este tipo de juegos, pues además:

- Son divertidos, te sacan de la rutina y además te conectan con otras personas.
- Te ponen a prueba y eso engancha. Es pura adrenalina.
- Las redes sociales premian a aquellos que más seguidores tienen y si buscas esto, los retos lo favorecen.

- En ocasiones los apoyan famosos que usan las redes sociales para ganar más popularidad, y dinero. (<http://www.misgafasdepasta.com/angela-nikolau-alturas/>)



El número de Likes no dice nada sobre tus logros y capacidades. ¿No te parece que tú vales mucho más que eso?

Recomendaciones para los retos o modas virales:

- Desarrolla una actitud crítica sobre lo que hay en Internet. No te fíes de lo que ves en una pantalla, pues puede dar sensación de realidad cuando a lo mejor es un montaje.
- Si es peligroso pasa. Tampoco pongas en riesgo a otros con comentarios del tipo “¡Sé valiente!”, “¿A que no hay...?”.

**RECUERDA:** algunos retos pueden infringir normas y leyes y puedes estar poniéndote en peligro tú o a otras personas. No lo hagas ni contribuyas o presiones para que otros lo hagan. Informa a algún adulto.

## Contenidos inapropiados



En canales como *YouTube* hay multitud de temáticas no aptas para menores: pornografía, abuso sexual infantil, violencia, captación de terroristas, modas peligrosas como adelgazar en tiempo record o autoagresiones, defensa del consumo de drogas, juegos de azar online, discurso del odio (a la mujer, al extranjero, por ideología religiosa o política, por la raza, entre hinchadas de equipos deportivos...), etc.

**La pornografía en concreto puede causar mucho daño** en el desarrollo de tu vida sexual. Pues lo que ahí se ve, contiene elementos diferentes a lo que son las relaciones sexuales naturales, en las que hay preliminares y caricias, donde no todo el mundo está depilado, donde no todo gira en torno al coito, donde uno/a puede decir “no tengo ganas ahora”, donde las chicas no solo toman posiciones pasivas, y un gran etc.



Los contenidos peligrosos pueden provocarte un impacto emocional negativo, modificar tus creencias e influir negativamente en tu desarrollo. Sé inteligente y evita estos contenidos.

## Videojuegos online



Los videojuegos son una forma de ocio muy válida y entretenida si se usan con responsabilidad.

- Escoge videojuegos que sean para tu edad (comprueba el código PEGI, que indica entre otras cosas, la edad mínima que hay que tener para usarlos)
- No abuses en horas de videojuegos, puedes perder la noción del tiempo y no atender bien tus responsabilidades.
- Algunos videojuegos pueden implicar compras y gastos, y la publicidad que hay en ellos puede conducirte a contenidos no adecuados.



Código PEGI

- Date cuenta de si te están creando cierta dependencia, sé listo/a y diversifica tu ocio, haz otras cosas que también te gusten, no te las pierdas.
- Respeta los horarios de descanso y de estudio. Mejor disfruta los juegos en familia o con amigos/as.

## Juegos de apuestas



Nos referimos a apuestas, deportivas o de otro tipo, **Casino, Blackjack, Póker, Bingo, Ruletas, Cajas sorpresa**, etc. Los juegos de apuestas son siempre un problema a la larga, así que evítalos.

### ¿Por qué suelen acabar en problema?

- Son juegos de azar y por tanto se basan en la aleatoriedad. No los controlas aunque pienses que sí pues están programados para engancharte.
- La adicción es rápida, y los problemas de desatención de responsabilidades y de dinero vienen pronto.
- A pesar de que los anuncien personajes famosos, detrás solo hay empresas que buscan tu dinero.

### Sobreexposición a pantallas

Uno de los principales problemas en la actualidad es que todos, y en especial niños, niñas y adolescentes, pasamos demasiadas horas delante de las pantallas.

## Ponte alerta si te descubres en alguna de estas situaciones:

- Ves que cada vez necesitas o te apetece estar más rato conectado/a.
- Estás dejando de lado tu cuidado en higiene, alimentación, sueño y descanso, o la relación con amigos/as y familia.
- Te empiezan a decir que tienes un problema, pero tú no lo ves así.
- Cuando no usas las TIC te descubres irritable, nervioso/a, e incluso agresivo/a si tu padre, madre o hermanos/as te interrumpen o te obligan a dejarlo.
- Estás abandonando o reduciendo considerablemente las actividades con las que antes sí disfrutabas. Ya no les ves interés. Estar con otros físicamente ya no te atrae.
- Has hecho algún intento de limitarte el tiempo de uso y no has sido capaz de cumplir. Eres consciente de que empieza a ser un problema y aún así no lo has podido frenar. Entonces quizás es momento de pedir ayuda.

¿Has oído hablar del **Vamping**? Es la reducción del tiempo de sueño por quedarse conectado a las pantallas viendo series, con los videojuegos, chateando con WhatsApp o navegando por Internet.

**El uso de las TIC antes de dormir reduce un 30% la eficiencia del sueño.** Te quita el sueño por la noche y por la mañana estás mucho más cansado.

Dormir menos afecta a tu desarrollo físico, neurológico y cognitivo.

Vamos a explicarlo un poco mejor:

- El sueño ayuda a fijar la memoria y a organizar los procesos intelectuales superiores.
- También afecta a la altura pues la hormona del crecimiento se libera durante el sueño.
- Dormir bien promueve la belleza, pues no hacerlo afecta a la frescura de la piel aparecen las ojeras, y hace que tengamos menos apetito y más mal humor.



Demasiado uso de pantallas puede hacer que seas menos listo/a, menos alto/a y menos guapo/a, de lo que serías si controlases bien su uso.





Aquí te dejamos una actividad para que te ayude a conocer el tiempo que utilizas las TICs y el tiempo que inviertes en otras cosas.

### Actividad “Mi tiempo de pantallas”

- Completa tu horario habitual con las distintas actividades que haces durante un día. Tienes 24 filas, una por cada hora del día y dos columnas, que distinguen las medias horas.
- Colorea de un mismo color cada actividad.
- Por ejemplo, dormir (gris), comer (naranja), charlas con familia (amarillo), estar en clase o trabajar (rojo), hacer tareas o estudiar (rosa), estar con amigos físicamente (verde), usando pantallas como móvil, jugar a la Play, ver series, o videojuegos online y chatear (azul), practicando ocio del tipo deporte, música, arte, lectura, juegos de mesa o al aire libre (verde oscuro), ayudando en casa con tareas del hogar (morado).

Horario	Actividad	Horario	Actividad
00 h.		00:30 h.	
01 h.		01:30 h.	
02 h.		02:30 h.	
03 h.		03:30 h.	
04 h.		04:30 h.	
05 h.		05:30 h.	
06 h.		06:30 h.	
07 h.		07:30 h.	
08 h.		08:30 h.	
09 h.		09:30 h.	
10 h.		10:30 h.	
11 h.		11:30 h.	
12 h.		12:30 h.	
13 h.		13:30 h.	
14 h.		14:30 h.	
15 h.		15:30 h.	
16 h.		16:30 h.	
17 h.		17:30 h.	
18 h.		18:30 h.	
19 h.		19:30 h.	
20 h.		20:30 h.	
21 h.		21:30 h.	
22 h.		22:30 h.	
23 h.		23:30 h.	

Hazlo hoy o mañana mismo. Rellena y a ver cómo te queda.

Ahora observa y reflexiona si te gusta o no lo que ves. Si crees que debes plantearte algún cambio, no pierdas tiempo, ¡a por ello!

**RECUERDA:**  
 Dosifica el uso de las TIC ya que la sobreexposición acarrea consecuencias negativas para tu desarrollo y bienestar como alejarte de familia y amigos/as, empeorar tu salud y el desempeño académico o laboral.

## 6. UN APARTADO PARA PADRES Y MADRES

Internet se ha convertido en el mayor patio de juegos del mundo. Educar en el uso de los dispositivos móviles es hoy una tarea más cuando ejerces el oficio de ser padre o madre. **Que tus hijos e hijas hagan un uso sano y responsable de las TIC depende en buena parte de ti.**

Antes la preocupación iba por: “¿con quién saldrá?”, “¿dónde estará?”, “no conozco a ese/a amigo/a con quien le/la he visto, pero no me ha gustado de primeras...”, “no vuelvas sola a casa”, “no hables con desconocidos” “¿estas son horas de llegar?”, etc. Ahora, es lo mismo pero además aplicado al mundo virtual.

Para que los niños y niñas crezcan bien es importante que no pierdan experiencias de interacción con nosotros y otras personas, de explorar el mundo que les rodea, de imaginar o incluso de aburrirse, pues la contemplación y la creatividad caminan juntas.

La educación digital se hace siempre, se haga intencional o no. Se educa a dos niveles:

**1. Nivel conductual:** favorecer un buen comportamiento cuando utilizan las TIC.

Para educar en lo que hacen y cómo lo hacen, procura:

- **Equilibrar el tiempo** de uso de las TIC con otras actividades de ocio y de contacto social o familiar.
- **No priorizar** su uso al estudio y los deberes, las tareas de casa y obligaciones en general.
- Fomentar en casa **conversaciones** sobre las TIC. Interesarse por lo que ven es siempre positivo y nos acerca a ellos.
- Utiliza los programas de **control parental** y revisa los videojuegos y aplicaciones a ver si te parecen apropiadas o no antes de descargárselas.

**Y sobre todo, sé su mejor ejemplo. Los niños y niñas aprenden por imitación.**



**2. Nivel tecnológico:** estar al día y enseñar cómo funcionan los servicios y dispositivos.

Respecto al nivel tecnológico: No podemos esperar a que por su cuenta, en la escuela o en la academia, que aprendan el uso de las tecnologías y los servicios de la Red, la privacidad y la ciberseguridad. Es bueno que nos sentemos con ellos/as y le dediquemos tiempo a navegar juntos/as, a resolver dudas y a explorar los servicios, dispositivos, Apps y videojuegos. Conseguiremos que confíen y que sepan que estamos ahí para cuando tengan dudas o les surjan problemas.

En este nivel se ha de prestar atención a tres aspectos clave:

- **Ciberseguridad:** aprender a proteger nuestros servicios y dispositivos.
- **La privacidad:** ayudarles a marcar límites sobre lo que deben o no compartir por Internet, los peligros y el cuidado que le han de poner.
- **Riesgos:** Hablar con ellos/as de consecuencias del uso inapropiado de las TIC a nivel psicológico, fisiológico, emocional, familiar, académico e incluso penal.

### Las TIC y los más pequeños 🔍

A los niños y niñas, los móviles, las *tablets*, la tele..., les encantan, les atraen y les entretienen desde muy pequeños.

Cuida con esmero el uso que hagan, porque, si lo usas para que no den guerra cuando vas a una tienda, para que coman, para que se entretengan cuando hablas con los amigos, para que te dejen hacer tu trabajo o las cosas de casa, etc., al final puede llegar a ser perjudicial, pues su cerebro no está preparado para toda esa estimulación y contenidos.

Lo cierto es que no sabemos todavía muy bien las consecuencias a largo plazo para su desarrollo, pero las recomendaciones de los neuropsicólogos van en esta línea:

- **Hasta los 2 años**, cero minutos diarios de pantallas (incluida TV).



- De 3 a 5 años, máximo una hora diaria.
- De 6 años en adelante, máximo dos horas diarias.

¿Qué riesgos hay si exponemos a nuestro hijo/a menor de 3 años a las pantallas? Pues depende del tiempo diario de uso, pero se están observando algunos problemas del tipo:

- Retraso motor y sensorial por la quietud y falta de movimientos al no explorar el entorno, pues reducen acciones del tipo chupar, tocar, mirar, arrastrarse y gatear.
- Riesgo de sobrepeso y obesidad, y por tanto más probabilidad de aparición otros problemas de salud.
- Más probabilidad de crearles dependencia a las pantallas y por ello descenso en el rendimiento escolar u otros problemas colaterales.
- Empobrece su imaginación y frena el desarrollo de su creatividad.
- Afectación de hábitos y calidad del descanso y sueño, claves para su crecimiento físico e intelectual.



## 7. PEQUEÑAS NOCIONES SOBRE CIBERSEGURIDAD

### Ciberseguridad en tus cuentas y servicios



- Conviene entrar en el apartado de **ajustes y configuración** de todo lo que usemos. Este apartado suele venir representado con una rueda dentada, tres rayas o tres puntos.
- Activa la **verificación en dos pasos**, hay muchos de los servicios que lo tienen. Esta acción sirve para asegurar la identidad de la persona que accede al perfil de usuario, evitando así usos malintencionados o suplantaciones. Estos sistemas de verificación hacen que no sea suficiente con escribir la contrase-

ña para acceder a una cuenta, sino que se tendrá que complementar con un código recibido en los terminales móviles o con una interacción extra.

- Es muy recomendable **no darse de alta en servicios a través de la cuenta de otros servicios** que tengamos como las redes sociales, pues les estaríamos conectando y facilitando la información que tengamos en ese servicio anterior.
- Resulta **clave usar buenas contraseñas**.

### ¿Cómo hacer una buena contraseña?

Características para una contraseña cibersegura:

Mínimo 8 caracteres que incluya: letras mayúsculas y minúsculas + números + algún carácter especial

Además no utilizar la misma para muchas cosas y cambiarla con cierta frecuencia

**Un sencillo truco** para fabricar buenas contraseñas en tres pasos:

- 1) Piensa en una frase que no se te vaya a olvidar; puede ser un refrán, el título de un libro, una frase de una película o una canción.
- 2) Ahora coge la primera letra de cada palabra, y una de ellas, la primera o la última de la frase, ponla en mayúscula; luego las juntas todas. Veamos un ejemplo con la frase: “Me levanto por la mañana a las 7:15”, frase común y que no se olvida si es tu hora de levantarte, la contraseña quedaría de la siguiente forma:

**Mlplmal7:15**

- 3) Si ahora a eso le ponemos algo diferente para cada servicio donde la vayamos a utilizar, la hacemos única. Como ejemplo se pueden poner las dos primeras letras del servicio delante y quedaría de la siguiente forma:

**Facebook: FB**Mlplmal7:15

**Gmail: GM**Mlplmal7:15

**Instagram: IN**Mlplmal7:15

¿A que es bastante sencillo? **¡Hazte buenas contraseñas y tendrás un buen escudo antihackeo!**



¿Llevas puesto un antivirus en tu *smartphone*? ¿...no? Pues es el dispositivo en el que solemos guardar más información sensible y a través del que pueden espiarnos o cometer estafas y fraudes más fácilmente.

Todos los dispositivos que se conectan a internet son hackeables y vulnerables, por tanto:

- Pon **Antivirus** en todos los dispositivos que lo permitan.
- Usa el **bloqueo de pantalla**: contraseña, código pin, patrón de bolas, reconocimiento facial o de huella dactilar.
- **Actualiza tu dispositivo** con frecuencia y **también las aplicaciones** que tengas instaladas. Las actualizaciones son como tiritas o parches que realiza la empresa al haber encontrado brechas de seguridad informática, las cuales ha reparado y nos avisa para que nos beneficiemos de ello. Debemos tener bien actualizados los sistemas operativos y los principales programas en funcionamiento de nuestros dispositivos o aparatos (móvil, ordenador, etc).
- Haz **limpieza digital**: borra con cierta frecuencia toda la información que no utilices y no sea necesaria (documentos, archivos, imágenes y vídeos). Sácalo a un disco duro externo de forma que no quede en un dispositivo conectado a Internet.
- **Tapa o desconecta webcam**: si el dispositivo está hackeado podrían acceder a ella y grabarnos, fotografiarnos, vernos y espiarnos aunque no la estemos usando. Lo mejor es desconectar aquellas que se puedan, y las que no, como las del móvil, tenerlas tapadas (pon una pequeña pegatina).
- **Haz copias de seguridad** con frecuencia para no perder las fotos, vídeos o documentos. Y si puedes, en dispositivos y ubicaciones diferentes.



## Ciberseguridad en la navegación por internet

- Es conveniente utilizar el modo de navegación en incógnito de los navegadores.
- Acude solo a sitios web fiables, los que tienen "s" en el protocolo web (https).
- Instala algún bloqueador de publicidad en tu navegador habitual.
- Lee con calma las condiciones de los servicios en los que te des de alta.
- Ten cuidado con las wifis públicas de bares, hoteles, aeropuertos, restaurantes..., nadie te asegura a dónde va tu información y lo que pueden hacer con ella.



## 8. SITIOS WEB DE INTERÉS Y RECURSOS DE AYUDA

### Sobre ciberseguridad

- IS4K: <https://www.is4k.es/>
- Pantallas Amigas: <https://www.pantallasamigas.net/>
- E-legales: <http://e-legales.net/category/portada/>
- Family-on: <https://www.familyon.es/>
- Uso love de la tecnología: <https://usolovedelatecnologia.orange.es/>
- Oficina de Seguridad del Internauta: <https://www.osi.es/es>
- Vive Internet: <https://www.viveinternet.es/>
- Hijos Digitales: <https://www.hijosdigitales.es/es/>
- Cuida tu imagen online: <http://www.cuidatuimagenonline.com/>

- Netiqueta: <http://www.netiquetate.com/>
- Navegación segura: <http://www.navegacionsegura.es/>
- Tú decides en Internet: <http://tudecideseninternet.es/aepd/>
- Norton Family control parental: <https://family.norton.com/web/>
- Qustodio control parental: <https://www.qustodio.com/es/>

## Sobre efectuar Denuncias

- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/pinformatar.php>  
Av. de CANTABRIA, 87-95. Tel.: 947 24 41 44.
- Cuerpo Nacional de Policía: <https://www.policia.es/colabora.php>  
Policía Nacional, Av. Castilla y León, 3 Tel. 947 28 23 00 ó 091
- Denuncia online: <http://denuncia-online.org/>
- Juzgados de Burgos Av. Reyes Católicos, 51.Tel. 947 28 40 67 / 55
- Solicitar retirada de contenidos AEPD: <https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/internet-y-redes-sociales/eliminar-fotos-y-videos-de-internet>

Si es urgente contacta con el 112.

## Si buscas ayuda a nivel presencial:

### Ayuntamiento de Burgos. Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades.

Acude a tu Centro de Acción Social (CEAS) más próximo. Están en todos los barrios de la ciudad y en ellos encontrarás el servicio de protección a la infancia y la familia. Pregunta por tu trabajador/a social de referencia.

Puedes informarte en el servicio municipal de atención ciudadana: [servicio010@aytoburgos.es](mailto:servicio010@aytoburgos.es) Tel. 010.

O en el correo del área municipal de Infancia, Familia e Igualdad: [ifi@aytoburgos.es](mailto:ifi@aytoburgos.es)



## Asociaciones:

- Asociación de ayuda ACLAD. Tel. Tel. 947 24 05 76  
[acladbu@aclad.net](mailto:acladbu@aclad.net), <https://www.aclad.net/centros-de-burgos/>
- Fundación ANAR. Chat de ayuda para niños y adolescentes en riesgo.  
[www.anar.org](http://www.anar.org)<https://www.anar.org/chat-anar/>
- Fundación Juan Soñador: Proyecto Conexión Tel. 947 22 40 12- 686 803 603  
[conexion@fundacionjuans.org](mailto:conexion@fundacionjuans.org), <https://fundacionjuans.org/conexion-burgos/>
- Proyecto Hombre. Proyecto Joven Tel. 947 46 10 83 / 77  
[proyectohombreburgos@sarenet.es](mailto:proyectohombreburgos@sarenet.es),  
<http://www.proyectohombreburgos.com/programas/programa-joven/>



## 9. APORTACIONES REALIZADAS POR EL CONSEJO MUNICIPAL DE LA INFANCIA Y APROBADAS EN SESIÓN DE PLENO

A los niños, niñas y adolescentes del Consejo de la Infancia de la ciudad de Burgos nos parece muy interesante que se publique un documento como este, ya que estas tecnologías forman parte de nuestro día a día y aunque ya sabemos muchas cosas, nos gusta aprender otras más sobre los dispositivos y el acceso a internet de manera segura.

Nosotros también hemos trabajado y reflexionado sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación y nos alegra mucho poder exponer nuestra visión en esta guía.

En primer lugar, hemos reflexionado sobre las **VENTAJAS** y la gran cantidad de posibilidades y recursos a los que podemos acceder gracias al uso de las tecnologías:

- Nos permiten acceder a **gran cantidad de información** y aprender cosas nuevas, nos dan la posibilidad de **investigar** sobre diversos temas con un solo clic y nos permiten traducir textos a idiomas en los que podamos comprenderlos.
- Nos da la posibilidad de tener **clases online**, es una gran ayuda para hacer tareas y trabajos y comunicarnos con nuestros profesores/as, e incluso podemos tener los libros en formato digital y escribir por ordenador. Esto ha sido de gran ayuda para poder seguir aprendiendo en la situación actual con el COVID-19.
- Nos da la posibilidad de estar en **contacto con amigos/as y familia** a través de chats y video-llamadas. Además, esta comunicación es rápida, sencilla y se puede establecer a kilómetros de distancia.
- Las TIC también tienen un papel muy importante en el **ocio y el entretenimiento**, pues ofrecen muchos recursos como películas, juegos y vídeos que nos divierten. Además, podemos **intercambiar experiencias y consultar opiniones** sobre sitios a los que hemos ido o nos gustaría ir.
- Ayudan a **aprender y comunicarse** a niños, niñas y adolescentes con capacidades diversas.

Las TIC también son importantes para los **profesores y profesoras**, ya que les ayudan a complementar su trabajo y a hacer los contenidos más atractivos.

Sin embargo, las TIC también tienen algunos **PELIGROS** ante los que debemos estar atentos:

- **Disminución de la privacidad.** Pueden robarnos información y utilizarla en nuestra contra o llegar incluso a suplantar nuestra identidad divulgando información falsa o haciendo compras en nuestro nombre.
- Existen personas que **se hacen pasar por quien no son** que pueden pedirnos fotos o información y enviarnos mensajes amenazadores o humillantes; y es que es muy fácil tratar de hacer daño por Internet por el supuesto anonimato que ampara a esas personas.
- Podemos **perder el control del uso de las TIC**, sin poder pensar en otra cosa y sufrir consecuencias negativas como **perder amigos y amigas** por dejar de dedicarles tiempo, **empeorar el rendimiento académico** porque estudiamos menos o **empeorar nuestros hábitos de salud** reduciendo las horas de sueño o el ejercicio físico que realizamos.
- Además, nos pueden entrar virus en los dispositivos u observar-nos por la cámara del mismo **sin permiso**. Podemos instalar algún juego sin saber previamente si es o no de pago, o vernos metidos en problemas legales si no seguimos ciertas normas de buen uso.
- **Podemos ponernos en peligro si:**
  - Subimos **fotos inadecuadas**, ya que es muy difícil que desaparezca la información que se sube a Internet.
  - Accedemos a **contenidos inadecuados** (violentos o de naturaleza sexual) que pueden influir negativamente en nuestro desarrollo.
  - Hacemos **retos peligrosos**.
  - Acudimos a **citas con desconocidos**.
- Por último, podemos **hacer daño** a compañeros/as a través de comentarios o fotos que no desean que se compartan.

Algunas de las reflexiones que planteamos son:

“¿Por qué nos llena ganar seguidores aunque sean desconocidos?”

“¿Buscamos aprobación?”

“¿Prefieres ver a una persona que esté cerca de ti de manera presencial o comunicarte por la red con ella?”

Los niños, niñas y adolescentes del Consejo de la Infancia os proponemos algunos consejos para hacer un buen uso de las TIC:

¿Qué puedo hacer yo? ¡Tips para un buen uso de las TIC!

- No hables ni contestes a quien no conozcas, ni des información a empresas o páginas no fiables. *Conéctate solo con gente conocida.*
- No entres en páginas, juegos o videos con contenidos inadecuados.
  - *Conoce las webs donde navegas y las personas con las que compartes información.*
  - *Discrimina entre contenidos que puedes descargar y aquellos que no.*
  - *Comprueba el coste de los juegos que instalas antes de hacerlo.*
- No divulgues información negativa de la gente, no acoses ni permitas que otros lo hagan, *reflexiona* antes de publicar una foto o de hacer un comentario.
- *Limita el tiempo de uso y realiza otras actividades* no relacionadas con las TIC, pasa tiempo con la familia y amigos/as, juega, ve al parque,...
- *Pide ayuda a adultos de confianza:* avísales si sufres ciberacoso, consúltales las dudas que tengas, sigue sus recomendaciones y mantenles informados de los sitios que visitas.
- *Utiliza contraseñas seguras.*
- *Utiliza otras fuentes de información.*

Es importante tener **PRECAUCIÓN**, ser consciente del riesgo y conocer lo que haces (dónde navegas, con quién hablas y de qué hablas) para hacer un uso **RESPONSABLE**.

Y los adultos, ¿qué pueden hacer para ayudarnos? Los adultos son los encargados de:

- **Advertir** de las consecuencias de un mal uso y de la diferencia entre dispositivos y juguetes.
- **Educar** en la responsabilidad y **ayudar a reflexionar** sobre los peligros.
- **Prestar atención** a señales de alarma y ayudar a resolver problemas.
- **Ayudar a discriminar** entre contenidos adecuados e inadecuados para visualizar y para compartir.
- **Dar confianza** para que haya comunicación si algo sucede.
- **Aprender e informarse** para poder enseñar un uso responsable y ser **buen modelo a imitar**.
- **Supervisar** el uso que hacen sus hijos e hijas de las TIC (aplicaciones, cuentas o páginas que utilizan). Informarse previamente a la instalación de aplicaciones acerca de su seguridad.
- Establecer un tiempo de uso y ayudar a cumplirlo, avisar cuando se exceda.
- **Potenciar la relación presencial** con los amigos y amigas, facilitar el uso de parques y espacios naturales.
- En los colegios también nos ayudan a través de charlas informativas sobre la seguridad en Internet para nuestros padres y madres y pautas que nos dan a nosotros/as para un buen uso.
- En definitiva, se trata de supervisar y capacitar progresivamente para un uso autónomo seguro.

Todo esto y algunas cosas más son las que hemos propuesto a esta Guía para conocer más y mejor las tecnologías y sacarles todo el buen partido que tienen, y así ayudarnos a crecer como buen@s ciudadan@s.

Burgos, a 20 de mayo de 2020



**ÁREA DE INFANCIA,  
FAMILIA E IGUALDAD  
GERENCIA DE SERVICIOS SOCIALES  
JUVENTUD E IGUALDAD  
DE OPORTUNIDADES**



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



**Ayuntamiento  
de Burgos**