

GUÍA DE SEGURIDAD EN REDES SOCIALES PARA FAMILIAS



Aprendiendo a usarlas con responsabilidad

Es posible utilizar las redes sociales de forma positiva y segura, todo depende del uso que el menor haga de ellas y su actitud a la hora de relacionarse con otros usuarios/as.

ELIGIENDO LA RED SOCIAL ADECUADA

Actualmente existen muchas redes sociales y no todas son apropiadas para nuestros hijos/as. A la hora de crear su primer perfil social, ten en cuenta su edad y su madurez, las características de cada plataforma y sus opciones de seguridad:

- Establecer el **perfil como privado**.
- **Limitar la visibilidad de sus publicaciones** solo a sus contactos.
- **Limitar la recepción de mensajes y comentarios** solo a sus contactos.
- **Limitar las búsquedas** dentro y fuera de la red social.
- **Evitar la recepción de publicidad** personalizada.

CREANDO UNA BUENA IDENTIDAD DIGITAL

Cada publicación, ya sea una imagen, un vídeo o un comentario, genera un impacto en las personas que lo ven. En conjunto van a construir una imagen pública que los menores deben cuidar, siendo conscientes de su repercusión en el futuro. **Publicar con responsabilidad, respetándose a sí mismos y a los demás, es la clave.**

Antes de compartir una foto de otra persona, han de pedirle permiso. Si luego cambia de idea, han de **respetar** su decisión y eliminarla.

ADMINISTRANDO LAS SOLICITUDES DE AMISTAD

Es mejor que los menores solo contacten con personas conocidas, como compañeros de clase o familiares de su edad.

Progresivamente, **con la ayuda de un adulto, deben aprender a identificar qué solicitudes pueden suponer un riesgo**, actuando con precaución ante personas desconocidas o peticiones incómodas o que les confunden.



CREANDO CONTENIDO POSITIVO

Como usuarios de las redes sociales, los menores crearán publicaciones (textos, imágenes o vídeos) que influirán en otras personas. **Deben ser responsables y procurar generar contenidos constructivos**, que transmitan valores saludables e información veraz.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/blog>

¡NO LO OLVIDES!

Para utilizar contenidos creados por otras personas, **deben pedir permiso y siempre atribuir su autoría.**

¿Cómo convivir con las redes sociales en familia?

Tenemos un papel importante en el aprendizaje de **nuestros hijos/as**, para que comiencen a construir su identidad digital de forma saludable y segura.

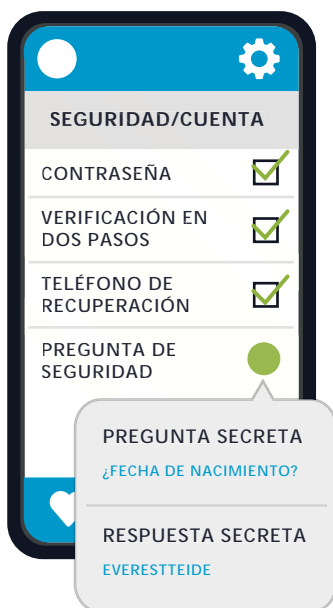
SER UN BUEN EJEMPLO

Los menores imitan todo lo que ven en los adultos de su entorno. Esto implica que hemos de hacer un uso equilibrado del móvil, **priorizar los momentos familiares por delante del ocio digital y tener hábitos seguros en la Red.**

PARTICIPA EN SU VIDA DIGITAL: DIÁLOGO Y ACOMPAÑAMIENTO

Al igual que en otros aspectos de su vida, tenemos que mostrar interés por su día a día en las redes sociales. **Podemos incluir la seguridad en línea** en las conversaciones diarias, preguntarles sobre sus amistades y su actividad en la Red.

Acompáñales en su aprendizaje digital y crearás un clima de confianza por si surgen problemas más adelante.



HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

Pueden ser útiles para **supervisar la actividad de los menores en las redes sociales o limitar los tiempos de conexión.** Recuerda que son una medida complementaria a las pautas educativas y a vuestro acompañamiento cotidiano.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

<https://www.is4k.es/necesitas-saber/uso-configuracion-segura>
<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-mediacion-parental>



OPCIONES DE SEGURIDAD Y BIENESTAR

- **Contraseñas seguras (menú → cuenta/seguridad):** ayúdale a elegir una contraseña compleja, que solo conozcáis vosotros. Debe ser difícil de adivinar, tener al menos 8 caracteres, contener mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.
- **Opciones de recuperación (menú → cuenta/seguridad):** es útil incluir nuestro teléfono o e-mail como contacto por si olvida la contraseña. Si elegimos una pregunta de seguridad, la respuesta no debe ser evidente o sencilla.
- **Verificación en dos pasos (menú → cuenta/seguridad):** esta opción aumenta la seguridad para evitar que otras personas accedan a la cuenta. Para ello, será necesario introducir, además de la contraseña, un código que llegará en un mensaje de texto o a una aplicación de autenticación.
- **Control de tiempo (menú → bienestar digital/control del tiempo):** algunas redes sociales permiten establecer alertas de tiempo para evitar un uso excesivo.



¿Y si algo les incomoda o tienen un problema?

En las redes sociales los menores se relacionan con otras personas, conocidas y desconocidas. Con cada publicación o comentario pueden surgir malentendidos y conflictos personales.



ESCUCHARLES Y APOYARLES

En casa hemos de **mantener siempre un clima de confianza**. Si les vemos incómodos/as o preocupados/as ante una notificación en el móvil, podemos reafirmar nuestro apoyo incondicional y darles espacio para que nos cuenten qué sucede. **Conviene reaccionar con calma, ya que se trata de encontrar juntos una solución, no de culpabilizar a nadie.**

GUARDAR EVIDENCIAS

Si estamos ante un problema de gravedad, como puede ser un acoso, **es conveniente guardar todas las evidencias posibles de esa situación**, por ejemplo, mediante capturas de pantalla de mensajes, imágenes, comentarios, etc.

OPCIONES DE BLOQUEO Y REPORTE

Dejar de seguir: si no queremos que nos lleguen más publicaciones de una persona.

Bloquear: si no queremos que a alguien le llegue todo lo que compartimos, o no queremos que nos contacte con mensajes privados.

Ignorar y bloquear comentarios desagradables, sin entrar en discusiones sin sentido.

Reportar o denunciar: si alguien se niega a quitar una foto nuestra, se hace pasar por nosotros, nos acosa con mensajes ofensivos, comparte contenidos dañinos o ilegales.

PEDIR AYUDA

Si el comportamiento negativo se reitera, es de gravedad, o ilegal, puedes contactar con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Además, si les ha llegado a afectar a nivel personal o académico, puedes solicitar apoyo especializado en el centro de salud, o en su centro educativo.

¡RECUERDA!

Si tienes dudas ante un problema, o quieres más información para prevenir riesgos, **contacta gratuita y confidencialmente** con la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/preguntas-frecuentes>



TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



TU AYUDA EN
CIBERSEGURIDAD