

DECÁLOGO PARA EL BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES

Guía para familias

¿POR QUÉ LES GUSTAN TANTO?



Las Redes Sociales (RR.SS.) son un lugar de encuentro con sus semejantes. Les ofrece la posibilidad de reafirmar sus amistades, ampliar su popularidad, mantenerse al día en sus temas de interés, etc.

Además, las múltiples aplicaciones hacen que todo esto sea muy atractivo a través de filtros, efectos, pegatinas, etc., compartiendo videos e imágenes en los que etiquetar a sus amigos o diversas temáticas (#hashtags).

PERFIL PÚBLICO VS PRIVADO

Aunque la mayoría de las RR.SS. por defecto, crean las nuevas cuentas con carácter público, es **conveniente** que se conviertan en perfiles privados, ya que así se convierten en redes más seguras, compartiendo nuestra información solo con aquellos que queramos.



¡CUIDADO!

El hecho de que los perfiles sean privados pueden aportar una falsa sensación de anonimato y seguridad. Pero detrás de la pantalla siempre hay otras personas, y estas pueden utilizar nuestra información y compartirla. Lo que se sube a internet nunca desaparece. Por ello, resulta imprescindible que nuestros hijos aprendan que información pueden compartir.

¿CÓMO GANAN DINERO LAS RR.SS.?

En la Red, cuando algo es gratis, quiere decir que el producto eres tú. Las RR.SS. viven mayormente de la publicidad, y de monetizar (o vender) nuestros datos personales para estudios de mercado, marketing personalizado, fines electorales, etc.

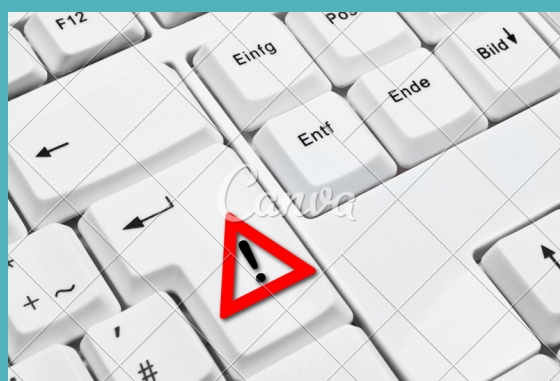


INFLUENCERS

Son los referentes de nuestros hijos en la red. Instagramers, Youtubers, Twitchers, etc., tienden a fascinarlos a través de sus canales con contenidos de lo más variados. Estos a su vez, lanzan muchas veces publicidad encubierta que puede coger desprevenidos a los receptores.

¿A QUÉ RIESGOS SE EXPONEN?

Cómo se puede ver, las RR.SS. tienen cierta complejidad, y no están exentas de riesgos para los menores. Somos nosotros los responsables de garantizarles su protección, por lo que el primer paso es conocer cuáles son estos riesgos.



EXPONRIENDO SU INFORMACIÓN



- **Suplantación de identidad:** utilización de sus imágenes, datos, etc. para crear perfiles falsos, hablar en su nombre, etc.
- **Grooming:** la información que dan de su vida privada puede facilitar que algún adulto pueda hacerse pasar por otro menor con sus mismos intereses para ganarse su confianza y poder manipularle o chantajearle si llegan

UTILIZACIÓN INADECUADA DE LAS RR.SS.

- **Ciberacoso:** es la traslación del acoso que se puede dar en la escuela, en la calle, etc., al mundo virtual. En el último informe de EU Kids Online, 1 de cada 3 chavales entre 9 y 17 años afirma haber sufrido algún tipo de acoso. El mundo virtual le ofrece al acosador la posibilidad de ejercerlo de forma ininterrumpida a través de mensajes, burlas, etc.
- **Uso excesivo:** sin unos límites por nuestra parte, pueden aparecer rasgos de dependencia hacia las RR.SS., para estar al día con lo más *trending*. Esto puede acabar afectando su vida social en la realidad.



ACCESO A CONTENIDO INADECUADO

Para bien o para mal, los contenidos que hay en la red son de gran variedad. Es evidente que no todos son adecuados para las edades de nuestros hijos.

- **Bulos y fraudes:** cada vez es más frecuente el exponerse ante noticias falsas que tienen el fin de generar miedo, alarma social y desinformación.
- **Discursos de odio:** todos hemos visto como en las redes, el anonimato puede fomentar que el discurso sea violento, irrespetuoso y que se promuevan ideas intolerantes y violentas hacia otros.
- **Comunidades peligrosas:** el acceso a la información de riesgo puede suponer el acercamiento a personas que promuevan conductas dañinas para nuestros hijos como el consumo de drogas, desórdenes alimenticios, autolesión, etc.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si tuviéramos que resumirlo en dos palabras estas serían **ACOMPañAR Y GUIAR:** del mismo modo que no les dejaríamos solos de noche en una gran ciudad, no podemos dejarles solos a la exposición de la Red. Necesitan nuestra guía y acompañamiento para poco a poco ir soltándose. De este modo se evitarán muchos problemas e irán adquiriendo habilidades de forma segura.

- **Elegir la red social más adecuada:** no todas las redes son adecuadas para todas las edades.
- **Configurar el perfil como privado.**
- **Limitar la visibilidad de sus publicaciones, mensajes, etc. solo a sus contactos, y que estos sean familiares y amigos cercanos y conocidos.**
- **Limitar las búsquedas dentro y fuera de las RR.SS.**
- **Evitar la personalización de la publicidad**
- **Cuidar su identidad digital.** Esta va a ser pública y tiende a perdurar en el tiempo. Deben entender que lo que hagan ahora va a tener repercusión en su futuro.



- **Educar con nuestro ejemplo.** Debemos realizar un uso equilibrado de las tecnologías y primar por los momentos familiares.
- **Participación en su vida digital.** Ayudarles y guiarles para crear cuentas en RR.SS., elección de contraseñas seguras, verificación de cuenta en dos pasos, etc.
- **Apps de control parental.** Estas nos permitirán controlar el tiempo de uso y supervisar su actividad. No deben convertirse en nuestra única intervención. Recordemos nuestra máxima: **Acompañar y guiar.**
- **Uso de antivirus.** Aunque no protegen de todos los problemas, estos ayudan a que nuestros dispositivos sean más seguros y se eviten así posibles intromisiones.

¿Y CUANDO SURGE UN PROBLEMA?



- Ante todo **calma**. Los problemas surgen como en cualquier ámbito de la vida.
- Debemos ofrecerles nuestro apoyo **escuchándoles**, creando un **clima de confianza**, sin culpabilizar, para buscar en conjunto una solución.
- Cuando el problema entrañe cierta gravedad, debemos **guardar evidencias** para posibles acciones. Captura de pantalla de mensajes, imágenes, copias de seguridad, etc.
- Utilizar las opciones que nos ofrecen las RR.SS. para **reportar y/o bloquear** a aquellas personas que no estén teniendo una actitud positiva con nuestros hijos.
- Cuando la situación traspase lo virtual y se una a lo escolar, solicitar ayuda en el **centro educativo**.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

- Instituto Nacional de Ciberseguridad (**INCIBE**): www.incibe.es
"INCIBE trabaja para afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital de manera que se impulse el uso seguro del ciberespacio en España."
- El teléfono 017 de INCIBE, está disponible los 365 días del año de 9.00 a 21.00. En él podemos encontrar un servicio de apoyo integral, multidisciplinar y confidencial para asesorarnos en el uso seguro y responsable de Internet por niños y adolescentes.



- INTERNET SEGURA FOR KIDS (**IS4K**): www.is4k.es

" es el Centro de Seguridad en Internet para menores de edad en España y tiene por objetivo la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los niños y adolescentes."

Dentro de esta plataforma, podemos encontrar multitud de herramientas, guías, programas, campañas, etc. que nos ayudarán a que el entorno de internet sea un lugar más seguro para nuestros hijos.

Por otro lado, encontraremos una "Línea de reporte", donde ponernos en contacto con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado ante contenidos de abuso sexual infantil o que conlleven un riesgo para los menores.



- **Pantallas Amigas**: www.pantallasamigas.net

"Nace en el año 2004 con la misión de la promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia."

En esta página web podemos encontrar multitud de recursos, guías, vídeos, para afrontar la educación digital de nuestros hijos.



FUENTES CONSULTADAS:

-Instituto Nacional de Ciberseguridad (2021): Guía de seguridad en Redes Sociales. Internet Segura for Kids (IS4K).