

Ciberseguridad para familias



CEIP NICOMEDES SANZ



Contenido

1. CONTEXTO DE INTERNET

2. PREVENCIÓN DE RIESGOS A NIVEL FAMILIAR

3. RIESGOS EN INTERNET

4. PRIVACIDAD EN REDES

5. NORMAS DIGITALES EN CASA



Contexto de internet

BENEFICIOS



- estudiar
- divertirse
- crear
- socializar



Los menores sienten predilección por las redes sociales y los juegos online. Cada vez se crean más contenidos dirigidos a estas edades, desde vídeos y juegos para bebés y niños pequeños, hasta aplicaciones que ponen el foco en la adolescencia.

La familia influye notablemente en su aprendizaje digital.

PARTICIPACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO



FUNDAMENTAL.

PREVENIR RIESGOS A NIVEL FAMILIAR



No todo es adecuado para todos los públicos, y algunos contenidos pueden considerarse negativos o perjudiciales.

- Importante dedicar tiempo a la búsqueda de contenidos positivos, ajustados a la madurez del menor, mientras trabajamos el pensamiento crítico y la responsabilidad.



¿POR DÓNDE EMPEZAR ?



Mantener conversaciones cotidianas de su actividad en línea ayudará a mantenernos al día y seguir sus avances en la Red.

¡¡ No es necesario ser un experto/a!!

Compartir algunas actividades en familia, como partidas online o redes sociales nos permitirá anticiparnos a posibles problemas o conflictos y ampliar nuestros conocimientos



¿Por qué es necesario establecer horarios y tiempos de pantalla?



- Para prevenir el uso excesivo de Internet y conseguir que el menor aprenda a utilizar la tecnología de manera equilibrada, es necesario fijar límites que vayan adaptándose progresivamente a su edad y madurez.
- Evitar sobreexposición pasiva en edades tempranas, como la reproducción automática de vídeos o partidas de juegos durante largos periodos de tiempo, que no aportan un conocimiento o un entretenimiento positivo ni educativo.



USO DE PANTALLAS EN NIÑOS/AS

RECOMENDACIONES OMS (AAP/ AEP)

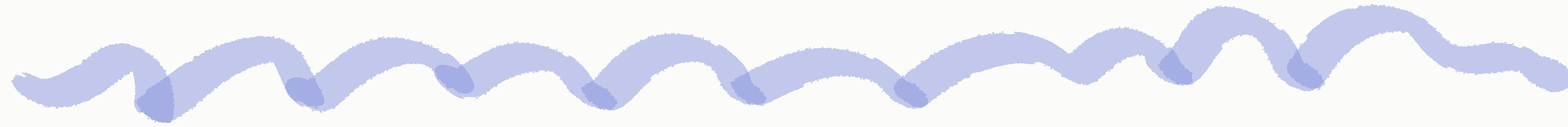


0 a 5 años: Evitar el uso de pantallas. No existe un “tiempo seguro”
Excepciones: Objetivos concretos y supervisados. (cuento)

5 a 12 años: Limitar el uso a una hora al día. Pactar límites de tiempo.

13 a 16 años: Menos de dos horas al día.
(Control parental, retrasar el primer tlf. móvil, promover actividades offline..)

RIESGOS DE INTERNET

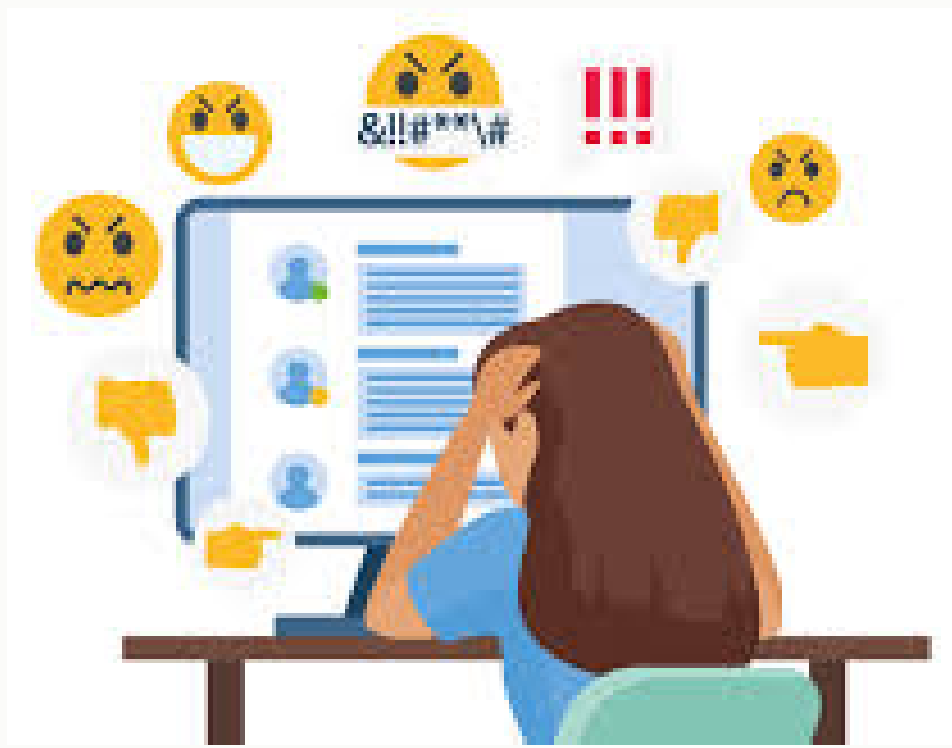


¿INTERNET ES PELIGROSO?

Sí, internet es peligroso para los niños/as debido a riesgos a los que están expuestos.

Nosotros como padres/madres somos responsables de minimizar dichos riesgos.





¿ QUÉ ES EL CIBERACOSO?



Es la intimidación, amenaza, vergüenza o humillación repetida usando tecnologías digitales como redes sociales, mensajería, juegos online y teléfonos, buscando dañar a la víctima a través de medios electrónicos.

¿Cómo se presenta?

1. Difusión de mentiras o fotos vergonzosas.
2. Envío mensajes hirientes.
3. Hacerse pasar por otro.
4. Publicar información privada, aprovechando el anonimato para causar daño.



Como prevenimos el ciberacoso

desde casa



El papel de la familia frente al acoso escolar en línea es fundamental. No se limita a los patios escolares. Es necesario concienciar al menor y fortalecer su autoestima y habilidades sociales para evitar que sea víctima de ciberacoso,

- Actuar de forma responsable cuando sea testigo de una situación agresiva hacia un compañero/a. Aprender a respetar, rechazando conductas de acoso, violencia y odio.



Antes de que ocurra

- Configuración de Privacidad: Mantén tus perfiles en redes sociales en privado para controlar quién ve tu información.
- Contraseñas Fuertes: Usa contraseñas seguras y únicas.
- Educación: Fomenta la empatía y el respeto en línea, enseñando a no hacer en la red lo que no harías cara a cara.
- Cuidado con lo que compartes: Ser consciente de que fotos o videos íntimos pueden ser usados en tu contra.



¿ QUE HACER SI MI HIJO SUFRE CIBERACOSO?

PASOS INMEDIATOS

1. Escucha y valida: Escúchale sin interrumpir, hazle saber que no es su culpa y que le crees.
2. No respondas ni te vengues: Aconseja no contestar ni devolver el ataque.
3. Guarda pruebas: Guarda capturas de pantalla, mensajes como evidencia.
4. Bloquea al acosador: Bloquea al agresor en las redes sociales y aplicaciones.
5. Reporta en la plataforma: Usa las herramientas de denuncia de la app o red social para reportar el contenido y a los usuarios.



¡QUE NO HACER!

- Normalizarlo: No digas que "es algo normal de la edad" o que "debe aprender a lidiar con ello".
- Quitarle el móvil: Esto puede aislarlo más y dificultar la comunicación.



¿Cómo puedo evitar que contacte con desconocidos?

Internet es un entorno social en el que van a relacionarse con otras personas.

1. Aprender a reconocer qué personas son adecuadas y de confianza ➡ aprendizaje progresivo.
2. Limitar las opciones de contacto, configurando ajustes de la aplicación o instalando un control parental.
3. Según aumente su madurez y responsabilidad, empezar a sociabilizar con otros menores conocidos, siempre bajo nuestra supervisión.
4. Al ir ampliando las opciones de contacto tenemos que enseñarles cómo identificar a usuarios/as potencialmente peligrosos y comunidades de riesgo.



Grooming

LA PRIVACIDAD EN LAS REDES

¿Es posible proteger la privacidad del menor en las redes sociales?



¿Cómo proteger la privacidad del menor en las redes sociales?

Al aceptar las condiciones de uso de estas plataformas, todos los usuarios/as se exponen de forma pública.

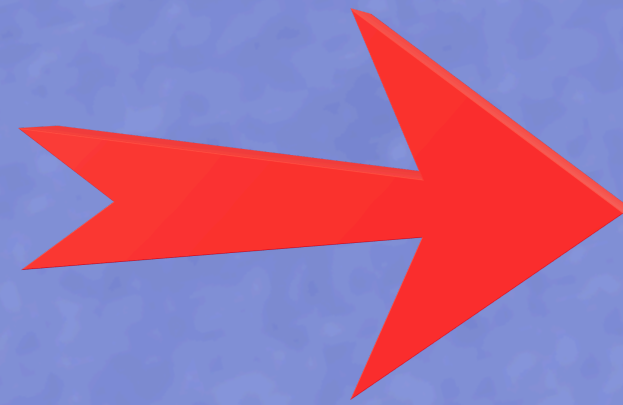
- Decidir cuando el menor está preparado para este paso y fomentar su responsabilidad al publicar información sobre sí mismo y sobre otras personas.
- Los límites son importantes y necesarios para evitar que se vean presionados socialmente a difundir demasiada información.



¿ QUE DICE LA LEGISLACIÓN EN ESPAÑA?

1. RGPD (Reglamento General de Protección de Datos)

2. LOPDGDD (Ley Orgánica 3/2018)



Actualmente en España, la edad mínima general tener para redes sociales es 14 años por protección de datos, pero hay una nueva Ley en trámite que elevará esta edad a 16 años, eliminando la posibilidad de tener cuenta con consentimiento paterno a partir de los 14.



Normas digitales en casa



1. Zonas y Tiempos Libres de Tecnología

- **Comidas sin pantallas:** Establecer la mesa como una zona "libre de dispositivos" para fomentar la conversación presencial.
- **Dormitorios desconectados:**
- **Evitar el uso de móviles o tablets al menos 30-60 minutos antes de dormir** para mejorar la calidad del sueño.
- **Carga centralizada:** Cargar todos los dispositivos en un lugar común (salón)

2. SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

- **Gestión de contraseñas:**
- **Permisos de descarga:** Los menores deben solicitar permiso antes de instalar app. nuevas o realizar compras dentro de los juegos.
- **Configuración de privacidad:** Revisar periódicamente quién puede ver la información compartida en redes sociales.

Normas digitales en casa



3. Educación y Civismo Digital

Netiqueta:

- Tratar a los demás en línea con el mismo respeto que en persona.
- Verificación de información: Antes de compartir una noticia, verificar su veracidad para evitar la propagación de fake news.
- Huella digital.

4. Control Parental

- Límites de tiempo: Acordar un máximo de horas diarias de ocio digital según la edad.
- Uso compartido: espacios comunes, no aislados.
- Herramientas de control: Utilizar aplicaciones como Google Family Link o Apple Screen Time para supervisar el contenido y el tiempo de uso.

Normas digitales en casa



5.El Ejemplo de los Padres

- **Desconexión consciente:** Los adultos deben ser los primeros en cumplir las normas de "no pantallas" para servir de modelo.
- **Atención plena:** Evitar el "phubbing"



Muchas Gracias



CEIP NICOMEDES SANZ

