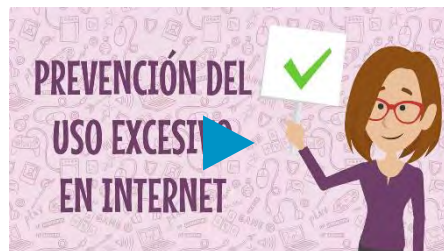




4. Herramientas de apoyo para el bienestar digital



Iniciando un debate público



EL PAÍS

Cataluña

ADICCIONES >

Las terapias contra las adicciones al juego y las pantallas aumentan un 24% en un año en Cataluña

Los expertos alertan de que el sistema sanitario no está preparado para asumir la demanda que habrá a medio plazo por el uso abusivo de móviles e Internet: “Nos faltan manos”



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

How can we minimize Instagram's harmful effects?

Psychologists' research has shown that Instagram use is associated both with beneficial and detrimental effects—depending on how it's used

THE WALL STREET JOURNAL.

'I Felt Shameful and Fearful': Teen Who Saw AI Fake Nudes of Herself Speaks Out

The Texas teenager joined Sens. Ted Cruz, Amy Klobuchar and other lawmakers in pushing for a bill to criminalize 'deepfake'

The New York Times

THE SHIFT

Can A.I. Be Blamed for a Teen's Suicide?

The mother of a 14-year-old Florida boy says he became obsessed with a chatbot on Character.AI before his death.

Algunos datos...

◆ **33% jóvenes (12-16) riesgo alto de uso compulsivo**

◆ **Fenómenos:**

- ❖ FOMO
- ❖ Comportamientos adictivos
- ❖ Cánones estéticos
- ❖ Excesivo tiempo de uso

◆ **Uso problemático asociado con:**

- ❖ Menor autoestima
- ❖ Mayor depresión, ansiedad, soledad
- ❖ Problemas mentales



... y nuevas tendencias

"It helps me ask questions without feeling any pressure."

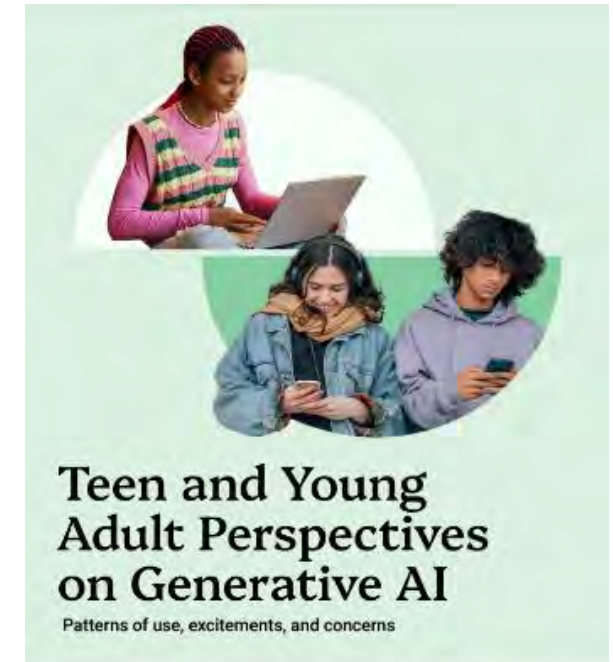
"[Gen AI] can be dangerous if we already have a lot of self-esteem issues."

"Teens use AI to pretend they have someone to talk to, or to pretend they're talking to their favorite fictional character."

"I use AI to help myself with making myself feel better about being who I am"

"They should know that AI has already tapped into the sex market, and it has characters that are influencing people"

Generative AI can be used for bullying others and lying, including to parents.



Cuidar el consumo de contenidos



Contenido Sexual y pornografía (Visual)



Juegos de azar en línea (Visual)



Promoción de la violencia (Visual)











Riesgos contra la salud (Visual)

Equilibrio de tiempos, lugares y usos




Organizador digital familiar

Para ayudar a establecer normas y límites en el uso de Internet.

 Familia	 Dispositivos	 Espacio de uso	 Tiempo máximo de uso	 Horario de conexión	 Modo offline	 Límites	 Nuevo objetivo

¡Investigad juntos!

- ¿Qué os gusta ver? Buscad vuestros tres canales de vídeos favoritos.
- Revisad la configuración de privacidad y sus opciones.
- Descubrid cómo reportar un contenido, mensaje o usuario, si os molesta.

 Recuerda que es imprescindible configurar correctamente los dispositivos y mantenerlos actualizados.

Uso dialogado, y con propósito



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

Pactos de uso

Protege el bienestar de tus hijos/as llegando a acuerdos sobre el uso de los dispositivos tecnológicos.

01 Etapa

A partir de 5 años

Uso de pantallas: ordenador o tablet familiar

Establecemos un horario de uso:

Lo podemos utilizar en estas estancias de la casa:

Activamos algunas opciones de control parental, como las búsquedas seguras y límites de tiempo:

Y un tiempo máximo diario:

Siempre tenemos una comunicación positiva, con respeto y sin dar datos personales, ni responder mensajes:

Preguntamos en casa nuestras dudas, y avisamos de las alertas y mensajes que nos salgan:

Buscamos ratos para navegar y jugar juntos en familia.

A partir de 5 años

02 Etapa

Videojuegos

Establecemos un horario de uso:

Al terminar el tiempo, guardamos la partida y cerramos sesión (no esperamos a acabar la partida):

Aplicamos opciones de control parental en la videoconsola o los videojuegos:

Y un tiempo máximo diario/semanal:

En el chat solo conversamos con personas conocidas, de forma positiva, con respeto y sin dar datos personales:

Antes de descargar cualquier juego o elemento adicional, pedimos permiso, comprobamos coste y edad recomendada (etiquetas PEGI):

03 Etapa

A partir de 10 años

Tener el primer móvil

Establecemos un horario de uso:

Recurramos tener momentos sin uso, como el tiempo de clase, las reuniones familiares, las comidas, en el baño, o a la hora de dormir:

Utilizamos solo estas apps:

Utilizamos un desbloqueo seguro, con un patrón, un pin o una contraseña (también podemos activar la huella):

Si queremos instalar alguna otra, revisamos primero sus permisos y comentarios y lo hablamos en casa:

Revisamos la configuración de privacidad de las apps y configuramos la copia de seguridad de la información y archivos:

Desconfiamos de contactos desconocidos, peticiones y ofrecimientos:

Usamos la cámara con responsabilidad, solo hacemos fotos positivas y, si salen otras personas, con su permiso (y si luego alguien nos pide borrarlas, lo hacemos):

Preguntamos en casa nuestras dudas, y avisamos de las alertas y mensajes que nos salgan:

04 Etapa

A partir de 14 años

Redes sociales

Creamos un perfil privado, y revisamos las opciones de seguridad, privacidad, bienestar digital y control parental:

Publicar solo contenido positivo y respetuoso para mí y para los demás, pidiendo permiso antes de subir fotos o etiquetar a alguien:

Conocemos las opciones de bloqueo y reporte de usuarios o mensajes molestos:

Ponemos como cuenta de recuperación una de nuestros padres/madres:

Desconfiamos de contactos desconocidos, mensajes con peticiones, alertas y ofertas:


Sabemos parar y dejar las redes sociales cuando se acaba el tiempo de uso o tenemos un momento libre de móviles:

Empleamos una contraseña segura, por ejemplo, con un gestor de contraseñas, y activamos la verificación en dos pasos:

Hablamos en casa de lo que hacemos y lo que pasa en redes sociales, y preguntamos nuestras dudas:


Si tienes alguna duda o problema de seguridad, puedes llamar al 017, "Tu ayuda en ciberseguridad".


Ganar autonomía y responsabilidad


Vale de tiempo para redes sociales
¿Cuánto tiempo lo puedo usar? 



15 minutos 30 minutos 60 minutos _ minutos

Cuando el tiempo se cumpla, devuelve este vale y demuestra que has sido responsable.

TIP  Al otro lado de la pantalla no sabes qué persona puede haber, no aceptes solicitudes de amistad de desconocidos.

 Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.




Vales de tiempo:
Gestiona tus horas de juego de forma saludable


INTRODUCCIÓN
¿Quieres ayudar a tus hijos/as a gestionar su tiempo delante de las pantallas?, estos vales te ayudarán a hacerlo.
Es necesario que tanto los niños y niñas como los adolescentes sean más conscientes del tiempo que pasan delante de las pantallas, además de lo importante que es trabajar en familia para que aprendan a desarrollar su responsabilidad y habilidades de autorregulación.


INSTRUCCIONES
01 Recorta las tarjetas y escoge el tiempo de uso de pantallas que consideres apropiado para cada momento, o pon un tiempo personalizado.
TIP: Escúchale para poder tener en cuenta su deseo y necesidad.
02 Hazle responsable de administrar ese tiempo en la actividad correspondiente (videojuegos, ver vídeos o series, usar redes sociales).
TIP: Recuerda la importancia de utilizar las pantallas con un propósito.
03 Debe devolverte la tarjeta al terminar ese tiempo. Valora si crees conveniente ajustarlo para la siguiente ocasión.
TIP: Acordar juntos las consecuencias tanto en caso de cumplirlo, como de no hacerlo.


Vale de tiempo para videojuegos
¿Cuánto tiempo lo puedo usar? 



15 minutos 30 minutos 60 minutos _ minutos


Cuando se agote el tiempo que habéis acordado, guarda la partida y cierra el juego. Devuelve el vale a los mayores y demuéstrole que eres responsable.

TIP  No des información personal, cuentas ni contraseña a otros jugadores/as.

 Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.









Vale de tiempo para redes sociales
¿Cuánto tiempo lo puedo usar? 



15 minutos 30 minutos 60 minutos _ minutos


Cuando el tiempo se cumpla, devuelve este vale y demuestra que has sido responsable.

TIP  Al otro lado de la pantalla no sabes qué persona puede haber, no aceptes solicitudes de amistad de desconocidos.

 Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.









Vale de tiempo para películas y series
¿Cuánto tiempo lo puedo usar? 



15 minutos 30 minutos 60 minutos _ minutos


Pausa el vídeo o película que estés viendo, apunta el minuto donde te has quedado y cierra sesión. Devuelve el vale a tu familia y demuestra que aprendes a gestionar el tiempo.


TIP  No siempre lo que vemos en Internet es real, por eso es importante que comprobemos la información que encontremos.


 Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.




 Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU







Opciones de control parental... ...y de bienestar digital



TikTok

OPCIONES DE REDES SOCIALES | ESPAÑOL | GRATUITO

La red social TikTok es una de las más utilizadas por los menores de edad, y permite configurar algunas funciones de bienestar digital. Estas mejoran la protección del usuario/a y permiten aprender a usar la aplicación de forma responsable.

MÓVIL/ TABLET | PC

[LEER MÁS](#)



Facebook

OPCIONES DE REDES SOCIALES | ESPAÑOL | GRATUITO

La red social Facebook incorpora opciones de bienestar digital, que podemos configurar y revisar para conocer más acerca de la actividad que realiza nuestro hijo/a en la red social

MÓVIL/ TABLET | PC

[LEER MÁS](#)



YouTube Kids

PROVEEDOR DE CONTENIDOS | ESPAÑOL | GRATUITO

YouTube ofrece a sus usuarios menores de edad una aplicación limitada, para que puedan visualizar videos con mayor seguridad. Además, posee ajustes personalizables según la edad y las preferencias familiares.

MÓVIL/ TABLET | PC | SMARTTV

[LEER MÁS](#)

Alternativas de ocio, cuidar las relaciones



Comunicación en persona vs online

01 Distancia física



02 Inmediatez



03 Distancia temporal



04 Escasa comunicación no verbal



05 Descontextualización



06 Permanencia



07 Viralidad



La base: habilidades sociales

- ◆Autoestima
- ◆Empatía
- ◆Asertividad
- ◆Pensamiento crítico
- ◆Respeto² + responsabilidad...

+Amistades

→ entorno de seguridad
→ mejor gestión de conflictos



In particular, Instagram users who engage in **digital status seeking** (looking for popularity online) **and social comparison** (evaluating oneself in relation to others) tend to experience **negative psychological outcomes**. Such behaviors have been linked to increases in depressive symptoms, social anxiety, and body image concerns across age groups, as well as decreases in self-esteem (Sherlock, M., & Wagstaff, D. L., *Psychology of Popular Media*, Vol. 8, No. 4, 2019; Cohen, R., et al., *Body Image*, Vol. 23, 2017).

También desde muy pequeños/as



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

Acompáñale en su aprendizaje digital:



- ✓ **Evita** el uso de **pantallas de 0 a 2 años.**



- ✓ **Limita el uso de 3 a 5 años,** durante un tiempo **máximo de una hora,** eligiendo contenidos positivos.



- ✓ **Juntos es mejor:** si le acompañas al navegar, podrás mostrarle cómo actuar ante situaciones de riesgo y ayudarle a desarrollar su pensamiento crítico.

- ✓ Evita el uso **durante comidas,** periodos de descanso y reuniones sociales.

- ✓ Promueve la **paciencia, la responsabilidad y el autocontrol,** prescindiendo de utilizar los dispositivos ante conductas negativas.

- ✓ Configura el dispositivo con un **perfil infantil,** instala un **control parental** y desactiva la reproducción automática. No olvides aplicarlo también en tu móvil si se lo vas a dejar.



También desde muy pequeños/as



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



Prestar atención a...

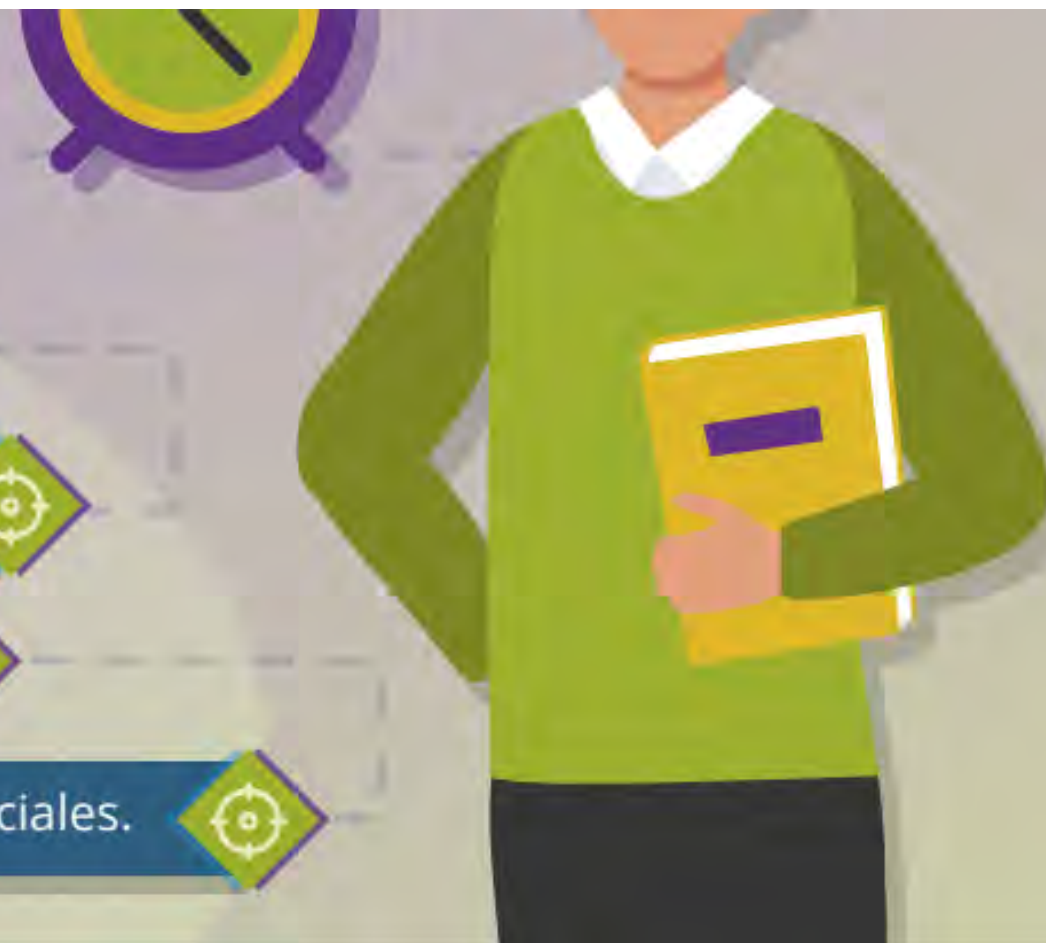
Cambios de conducta y/o actitudes ofensivas hacia un menor.

Burlas continuadas o bromas de mal gusto.

Nuevas amistades o aislamiento social evidente

Modificación de estatus, liderazgo o popularidad.

Rechazo de la tecnología, el uso de Internet o las redes sociales.



Posibles señales de alarma



Comportamiento irritable, agresividad, tristeza o llanto.



Trastornos de alimentación o del sueño.



Cambios de amistades o aislamiento social.



Bajadas de rendimiento académico o absentismo.



Conductas inusuales al utilizar su móvil o Internet.



Colaboración para recibir avisos

Ideas para aplicarlo en tu centro educativo



Buzón de Ciberconvivencia

Persona de contacto, implicar a familias y alumnado

Colaborar con servicios sanitarios, sociales, policiales, asociaciones y entidades civiles

Seguimiento proactivo y detección temprana

Ideas para aplicarlo en tu centro educativo



Seguimiento informal del clima, entorno seguro

Diálogo en equipo docente, recordatorios de avisos

Análisis de relaciones (sociogramas)

Monitorizar comentarios en plataforma educativa, hashtags y menciones en redes sociales

Alertas de búsqueda (egosurfing)



5. Recursos educativos sobre ciberseguridad y uso seguro y responsable



Unidades Didácticas



Un secreto sobre un amigo/a: me acabo de enterar de quién le gusta...
¿lo comparto?



Linternafest
limpiabrilla inc. Herramientas

★★★☆☆ 17

3 PEGI 3 Contiene anuncios

La mejor app de linterna. Fácil, rápida y superluminosa. Incluye divertidos efectos de luz y sonido, con modo fiesta y luces de muchos colores para pasarlo ¡genial!

OPINIONES
3,1
★★★★☆
17

Calificación	Número de Opiniones
5	8
4	1
3	1
2	1
1	7

INFORMACIÓN ADICIONAL
Actualizado la semana pasada
Descargas 1.000 - 5.000
Ofrecida por limpiabrilla inc.
Desarrollador limpiatdpt98@gmail.com

PERMISOS
Historial de aplicaciones Teléfono Conexión Wi-Fi

Talleres online

Seguridad de cuentas #34 600 000 000

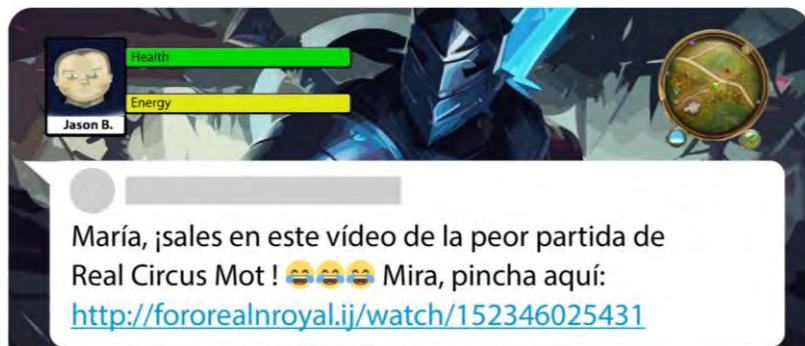
¡Cuidado, María! Hemos detectado un acceso inusual en la cuenta de tu red social y no sabemos si eres tú. Por favor, cambia tu contraseña accediendo a este enlace

<http://www.redsocial.changepassword.ik> 10:04

Enviar SMS

<http://www.c0degalacty.com/play>

<https://game.codegalacty.com>



Juegos sobre redes sociales, ¡Carta!, De mayor quiero ser influencer



Alfabetización mediática, Mirémoslo con lupa



¿Qué harías si recibes esta información en tu móvil, a través de mensajería instantánea o por tus redes sociales?

Analiza el contenido siguiendo las 5 pautas que aparecen a continuación y comenta tus respuestas con tus compañeros/as.

¡ÚLTIMA HORA! EDUCACIÓN AMPLIARÁ EL HORARIO DE CLASES EN SECUNDARIA



La administración educativa ha confirmado que se ha pactado una nueva reforma para ampliar el horario de secundaria, con el fin de mejorar las notas de lengua y matemáticas de los alumnos/as.

La idea es que con esta ampliación se mejoren los resultados de los estudiantes de secundaria en las pruebas de evaluación, para que nuestro país obtenga una mejor clasificación a nivel internacional.

A efectos prácticos, estamos hablando de 2 horas más de clase cada día de la semana. Como se puede ver en la imagen, miles de estudiantes se están manifestando ya contra esta medida.

noticiasincreibles.com

MIRÉMOSLO CON LUPA: PRÁCTICA Nº2

¿Cómo has llegado al contenido?

¿Quién es el autor?

¿Por qué han creado este contenido?

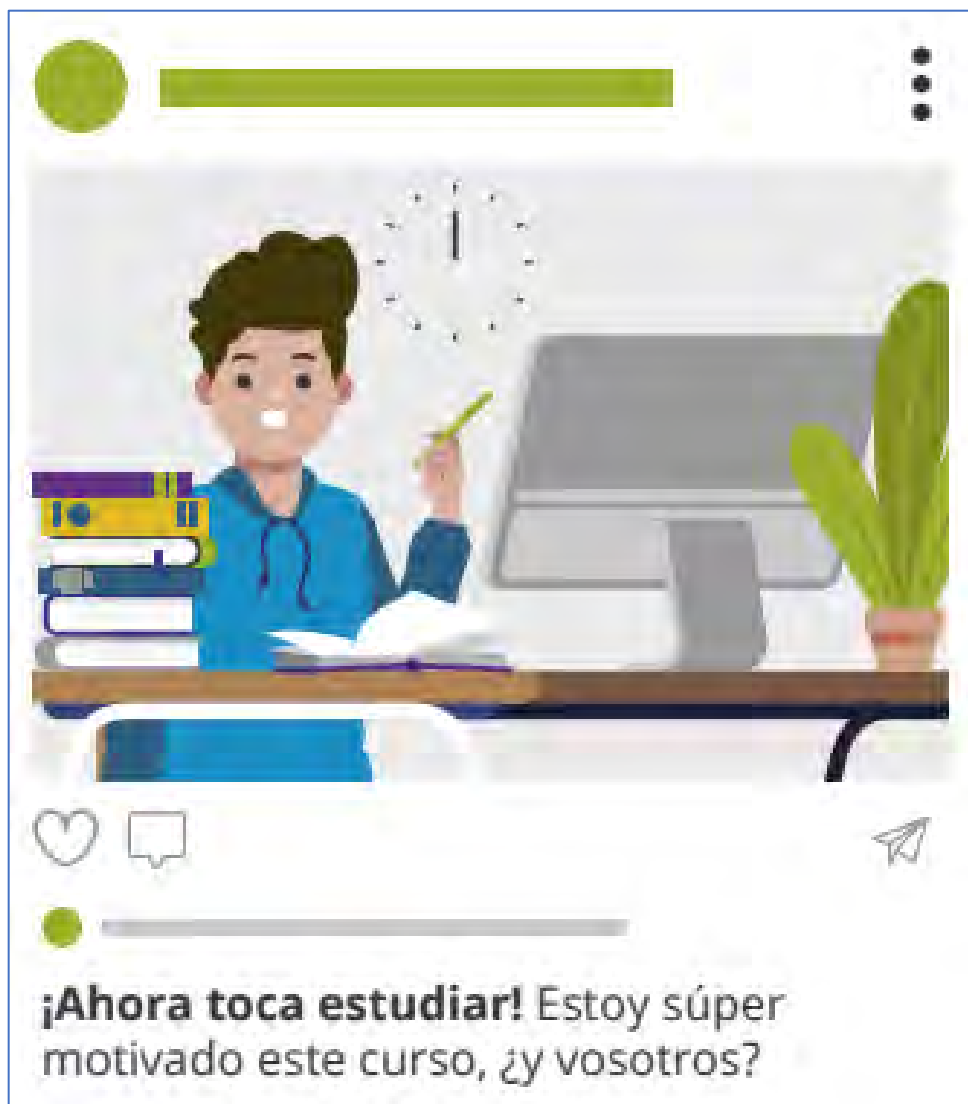
¿Podría interpretarse de otra forma?

Observa si los hechos que describe son realistas

Sesgos y cámaras de eco, Dime qué sigues y te diré qué opinas



Ciberacoso, Cada comentario cuenta



Se nota que has colocado la mesa para la foto, **no es realista.**

¿Te has parado a pensar en los que no pueden permitirse estudiar? **Podías ser más considerado.**

¿Has engordado o es el ángulo de la foto?

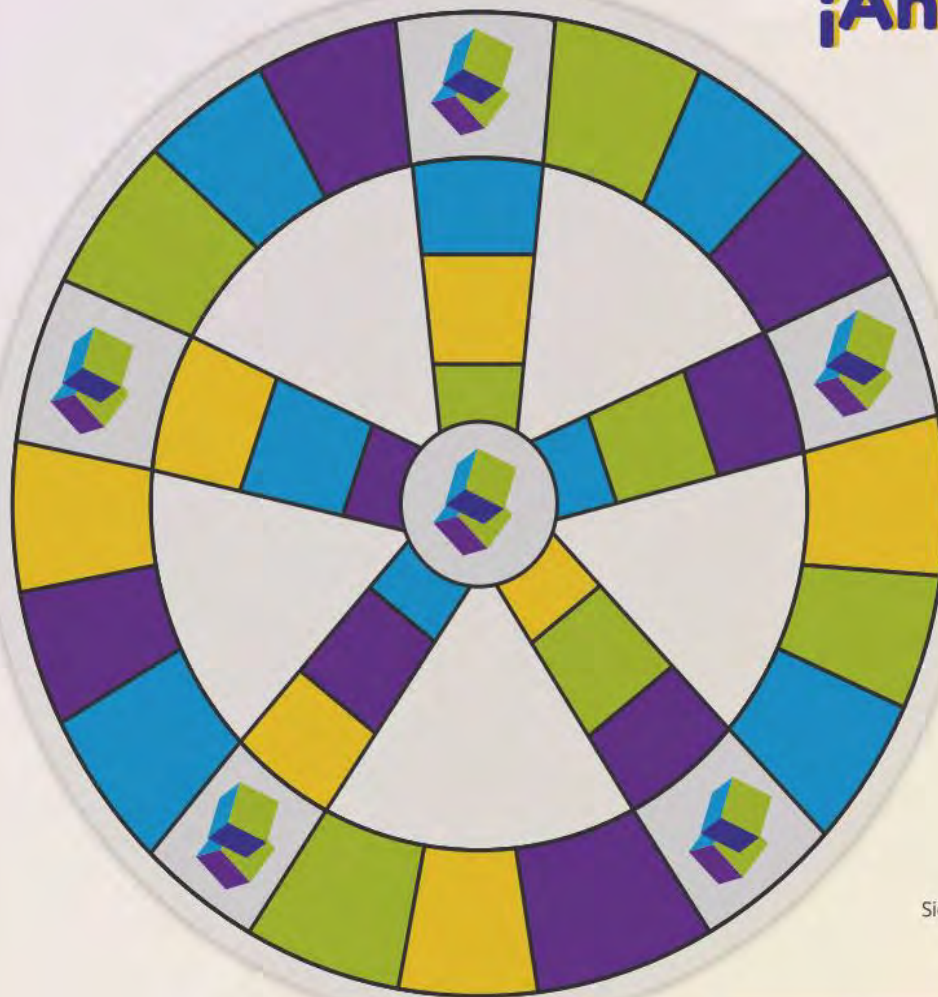
Mejor que estudies porque **no tienes mucho futuro** como *influencer*.

Vaya tontería de foto, se supone que esta red social es para desconectar y divertirse.

Ciberacoso, ¡Ahora te toca a ti!



¡Ahora te toca a ti!



1. Mensajes privados a todas horas

El acosador/a está enviando mensajes

1. Mensajes privados a todas horas

El acosador/a está enviando mensajes privados hirientes y ofensivos a una persona, atacándola a diario. Aunque nadie puede verlos, todo el mundo sabe lo que está ocurriendo.

2. Esta publicación no me gusta

El acosador/a ha publicado una imagen

3. Te han añadido a un nuevo grupo

El acosador/a ha creado un grupo de mensajería solo para burlarse de una persona. Pretende que allí se compartan comentarios y publicaciones para reírse de él/ella.

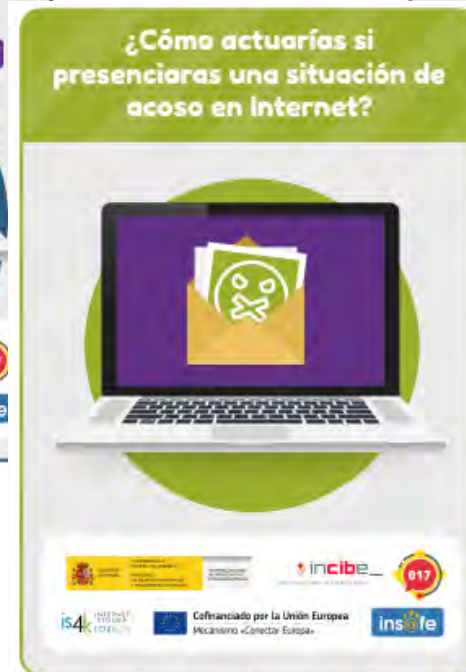
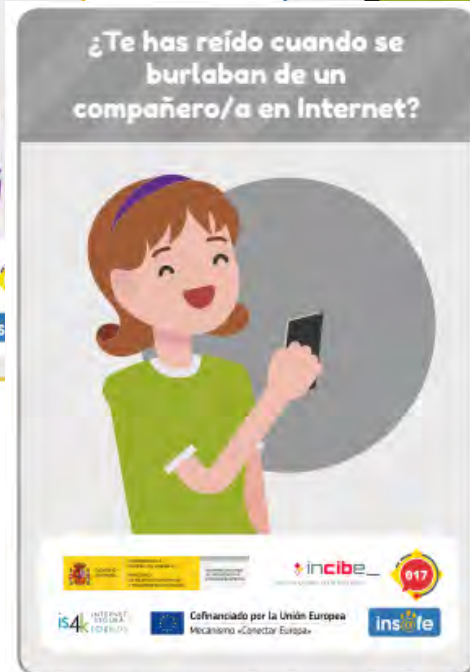
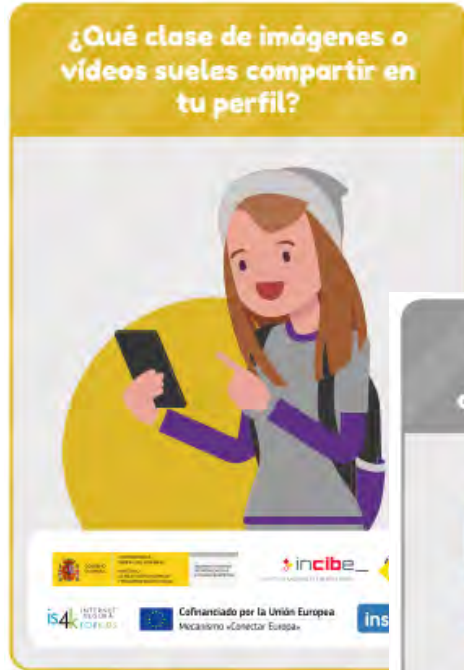
4. Comentarios que sobran

El acosador/a no deja de escribir comentarios en todas las publicaciones de una persona. Critica todo lo que hace, de manera desmedida y nada constructiva.

Siempre que
co
Ciberse



Hablemos de ciberacoso



Ciberacoso, Kahoot! y juegos

Kahoot!



¿Sabes actuar contra el ciberacoso?

Jugar en solitario

Presentar en vivo

Asignar

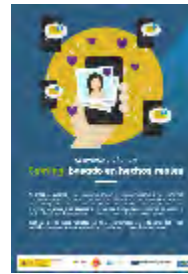
1.1k jugadas • 7.2k jugadores

Saber identificar y afrontar una situación de ciberacoso permite a los alumnos tomar un rol activo dentro de u... [VER MÁS](#)

Un kahoot público



Sexting basado en hechos reales



Pablo tenía 18 años cuando empezó a salir con Clara, de 16. Al principio todo fue muy normal, quedaban por las tardes y los fines de semana, y luego hablaban por WhatsApp antes de irse a dormir. Con el paso de los días, los mensajes de despedida empezaron a subir de tono, y llegaron a incluir fotos cada vez más íntimas.

Los amigos de Pablo insistían en que les enseñase alguna de las fotos de Clara, y él acabó accediendo para ganar popularidad. No pensó en las consecuencias, hasta que un día Clara le llamó llorando y enfurecida. Sus amigos también habían compartido las fotos, y se había creado una cadena de difusión que estaba totalmente descontrolada.

Clara se sentía avergonzada y traicionada por Pablo. Acudió a la policía y decidieron denunciarle. Unos días después la policía detuvo a Pablo por un delito contra la intimidad y el derecho a la propia imagen (197.7 CP), que puede ser castigado con un año de cárcel.

Pablo traicionó a Clara, se merece ir a la cárcel.

Pablo no sabía que era un delito, la denuncia es excesiva.

La culpa es de Clara por enviar las fotos, se exponía a estas consecuencias.

Los culpables son los amigos, a ellos deberían juzgarles.

Abuso sexual online, Actúa por ti y por tus compañeros/as

Detecta el riesgo



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

1



Ana

Edad: 14

Vivo en tu ciudad | Voy a otro instituto

¡Hola! ¡**Por fin encontré tu perfil!** Soy la del juego del móvil. La última partida estuvo genial, ¡casi me ganas! 😊 Agrégame y así podemos hablar también por aquí y conocernos más.

2



Julio

Edad: 13

Vivo en tu ciudad | Voy a tu instituto

¡Hola! **Coincidimos en una actividad extraescolar el año pasado**, yo estaba en tu equipo! ¿Quieres que hablemos por aquí? Me pareciste una persona muy divertida y sincera. ¡Podríamos quedar algún día incluso!

3



Alberto

Edad: 19

Vivo en otra ciudad / Voy a la universidad

¡Hola! **He visto tu perfil, me encanta tu estilo.** Soy becario en una empresa de moda y tengo que buscar modelos para el próximo catálogo. ¡Pagan 60€ por sesión! Te adjunto unas imágenes de muestra y me mandas un privado. Tengo un pequeño proyecto para ti.

4



Lucía

Edad: 16

Vivo en tu ciudad | Voy a tu instituto

Hola, soy Lucía, **una chica nueva de tu instituto**, soy dos cursos mayor, por eso no hemos coincidido. Me han pasado unas imágenes tuyas un poco fuertes... A mí también me pasó algo parecido, ¿quieres hablar de ello? Agrégame y te las enseño. Menudo lío.

¿Qué perfiles aceptarías en tus redes sociales? ¿Por qué te resultan más fiables?

Abuso sexual online, Actúa por ti y por tus compañeros/as

Reacciona



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



Mateo tiene 12 años. Acaban de regalarle su primer móvil y se ha abierto una cuenta de Instagram sin permiso de sus padres. Tiene un perfil público, que cualquiera puede ver y muchas personas que no conoce le han agregado como amigo/a. Una chica comenzó a escribirle mensajes privados, llegaron a ser muy amigos, pero ha comenzado a enviarle fotos íntimas, y a pedirle que le responda igual.



Ayúdale a investigar a esa chica, analizar su perfil y saber si es quien dice ser.



Enséñale a bloquear al usuario, denunciando el perfil a los administradores de la red social. Es importante que le animes a hablar con sus padres sobre lo ocurrido, e investiguéis juntos cómo configurar las opciones de seguridad y privacidad en Internet.



¿Se te ocurre una respuesta mejor? _____

Algunos de tus compañeros/as tienen problemas en la Red, ¿qué reacción crees que es la más adecuada para cada caso?



Y si tengo que elegir solo una cosa para llevarme...



Servicio gratuito y confidencial, disponible de 08:00 am a 11:00 pm los 365 días del año.



TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



Teléfono
017



WhatsApp
900 116 117



Telegram
@INCIBE017



Formulario
web



Atención
presencial



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

Gracias

