



El uso seguro de Internet para niñas, niños y adolescentes

Guía para familias



Texto adaptado a lectura fácil.



El uso seguro de Internet para niñas, niños y adolescentes. Guía para familias



FAPMI quiere decir:

Federación de Asociaciones para la
Prevención del Maltrato infantil.

FAPMI es una organización que trabaja para prevenir
la violencia contra niñas y niños.

Con el apoyo y financiación de:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice

¡Hola!	4
Niños y niñas, ¿para qué usan las TIC?	6
La violencia contra niños y niñas	7
¿Cómo educamos a nuestros hijos e hijas?	9
Resumiendo	31
¡Puedes pedir ayuda!	34
¿Dónde encontrar más información?	36

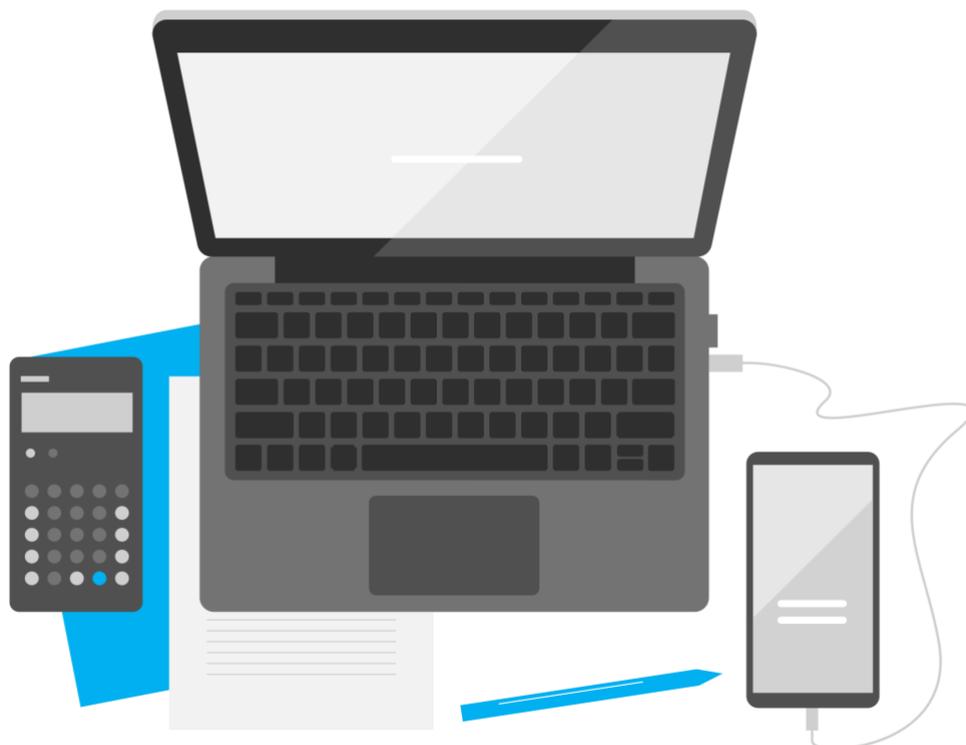
¡Hola!

En esta guía encontrarás trucos para enseñar a tus hijos e hijas a utilizar las TIC de forma segura.

TIC significa tecnologías de la Información y la comunicación.

Usamos esta palabra para hablar de:

- **Internet,**
- **Redes sociales,**
- **Ordenadores,**
- **Teléfonos móviles.**
- **Videoconsolas,**
- **Etc.**



Las TIC tienen muchos beneficios.



- **Nos sirven para hablar con otras personas.**



- **Para buscar y compartir información.**



- **Para divertirnos.**

Pero también tienen algunos riesgos.

Esto quiere decir que se pueden usar para hacer daño a niños niñas y adolescentes.

Desde FAPMI trabajamos con niños y niñas, familias y profesionales para hacer que las TIC sean seguras.

Por eso, esta guía sirve para que las familias:

- **Enseñen a sus hijos e hijas a usar las TIC de forma segura.**
- **Sepan ver si hay alguna situación peligrosa**
- **Puedan ayudar a sus hijos e hijas si alguien les hace daño.**

Niños y niñas, ¿para qué usan las TIC?

Según los diferentes estudios que se han publicado, los y las niñas cada vez utilizan más Internet y empiezan antes a usarlo.

El teléfono móvil es lo que más utilizan seguido de la videoconsola y las tablets.

Las aplicaciones que más utilizan son las redes sociales, WhatsApp, los videojuegos y YouTube.

Esto significa que las TIC forman parte de la vida diaria de niños y niñas.

Por eso tenemos que estar atentos y atentas a cómo usan estas tecnologías para que sean seguras.

La violencia contra niños y niñas

La violencia contra niñas y niños es todo lo que puede afectar de forma negativa a un o una niña:

- **Puede ser de varios tipos, por ejemplo:**



Física



Psicológica



Sexual

- **Pueden ejercerla diferentes personas:**



Personas de la familia.



Otros niños y niñas.



Personas
Desconocidas

- **Puede darse en sitios diferentes:**



En casa



instituciones



Internet

La violencia contra niños y niñas también puede pasar en Internet.

Según los diferentes estudios en España, cada año más de 2.000 niños y niñas son víctimas de la violencia en Internet.

Los tipos de violencia más comunes que ocurren en Internet son las amenazas y la violencia sexual.

Violencia Sexual es cuando una persona obliga o engaña a otra para hacer algo sexual que no quiere hacer o no le gusta.

- **¿Quién puede proteger a niños y niñas?**
- **Las familias.**

Igual que educamos en valores, normas de conducta, hábitos saludables, también debemos educar a niños y niñas en Internet.

- **¿Cómo?**
 - **Acompañando a niños y niñas en el uso de las TIC**
 - **Enseñando a niños y niñas a utilizar las TIC de forma segura**
 - **Actuando si pasa alguna cosa.**

¿Cómo educamos a nuestros hijos e hijas?

Para su correcto desarrollo, niños y niñas necesitan:

- **cuidados físicos,**
- **cariño,**
- **protección.**

Esto es lo que llamamos parentalidad positiva.

Internet también es un entorno donde niños y niñas se desarrollan.

Por eso, la parentalidad positiva también debe hacerse en Internet.



¿Qué tenemos que saber para ejercer la parentalidad positiva en Internet?

Primero: conocer y entender a nuestros hijos e hijas.

- Debemos conocer cómo se sienten, piensan y se comportan en Internet.
- Debemos pasar tiempo con ellas y ellas para aprender sobre internet.

Segundo: ofrecer seguridad y estabilidad.

- Es fundamental que tengamos una relación de confianza con nuestros hijos e hijas,
- También vamos a tener que estar atentos y atentas a situaciones que puedan ser peligrosas.

Tercero: poner normas y límites.

- Las normas y los límites en Internet son muy importantes.
- También tienen que ser coherentes.
- Tienen que incluir la participación de niños, niñas y adolescentes.
- Si comprenden y aceptan las normas, es más fácil que las cumplan.

Cuarto: hablar con nuestros hijos e hijas

- A veces nos cuesta hablar de algunos temas con niños, niñas y adolescentes.
- Pero si queremos que nuestros hijos e hijas puedan identificar estos peligros y buscar ayuda, deben conocer los riesgos a los que se exponen en internet.

Quinto: tú también debes hacer un buen uso de Internet.

- Los padres y las madres son el mejor modelo para niñas y niños.
- De nosotras aprenden a relacionarse, y a comportarse.
- Por eso, nosotras y nosotros también tenemos que hacer un uso responsable de Internet.



Riesgos de las TIC

Internet tiene algunos riesgos para niños y niñas.

Estos riesgos tienen que ver con:



- **Cómo los y las niñas utilizan Internet.**



- **Lo que los y las niñas se encuentran en Internet.**



- **Las personas con las que niños y niñas se relacionan en Internet.**

Ahora hablaremos de algunos riesgos de Internet.

- Cuáles son.
- Cómo podemos identificarlos.
- Qué hacer para prevenirlos.



Uso excesivo de Internet

El uso excesivo de Internet significa que pasamos demasiado tiempo conectados y conectadas.

Esto puede ser negativo para los y las niñas.

¿Cómo podemos saber que niños y niñas hacen un uso excesivo de Internet?

- **Tienes que decirle muchas veces que deje el móvil o el ordenador.**

Eso es porque:

- Pasa muchas horas conectado o conectada.
- Siempre que puede se conecta a Internet.
- Si no puede conectarse piensa siempre en hacerlo y lo que hará cuando se conecte.
- No se da cuenta del tiempo que pasa conectado o conectada.

- **Ya no queda con sus amigos y amigas.**

Esto es porque:

- Estar conectado a Internet hace que no tenga tiempo para otras cosas.
- Solo se divierte en Internet.

- **A veces parece que está en otro mundo**

Eso es porque:

- Le cuesta ver la diferencia entre lo que pasa en Internet y lo que pasa fuera de Internet.
- Todo lo que le interesa está en Internet.

- **A veces se enfada y no sabes por qué.**

Esto es porque:

- Si no puede conectarse, se enfada, se pone triste, está nervioso o nerviosa.

Exposición de datos personales

**Los datos personales son
el nombre, la dirección,
la edad, fotografías, vídeos, etc.**

En nuestros ordenadores y teléfonos
guardamos mucha de esta información.

Podemos perder estos aparatos
o alguien puede entrar en ellos
a través de Internet.



Algunos consejos:

- **Solo debemos conectarnos con nuestra wifi.**

La wifi es la conexión a Internet que tenemos en casa o en el móvil.



- **Debemos evitar poner nuestros datos personales en las contraseñas.**

Las contraseñas seguras tienen números, letras, mayúsculas, minúsculas, puntos y comas.

También hay que cambiarlas de vez en cuando.



- **Cuando visitamos una página web debemos asegurarnos de que es segura.**

Las páginas webs seguras empiezan por https:// y aparece un candado.



- **También tenemos que tener cuidado si nos llega un mensaje y no conocemos a la persona que lo envía.**



Es mejor no abrirlo.

- **Si tienes que dar tus datos personales, infórmate sobre lo que van a hacer con ellos.**

Te pueden informar en la Agencia Española de Protección de Datos:



Además, ten en cuenta que lo que publicamos en Internet es muy difícil borrarlo.

- **Si no quieres que algo sobre ti salga en Internet, no lo publiques.**

También es importante que los perfiles en las redes sociales sean privados.

La red social que más utilizan
niños y niñas es Instagram.

A través de ella comparten
vídeos y fotografías.

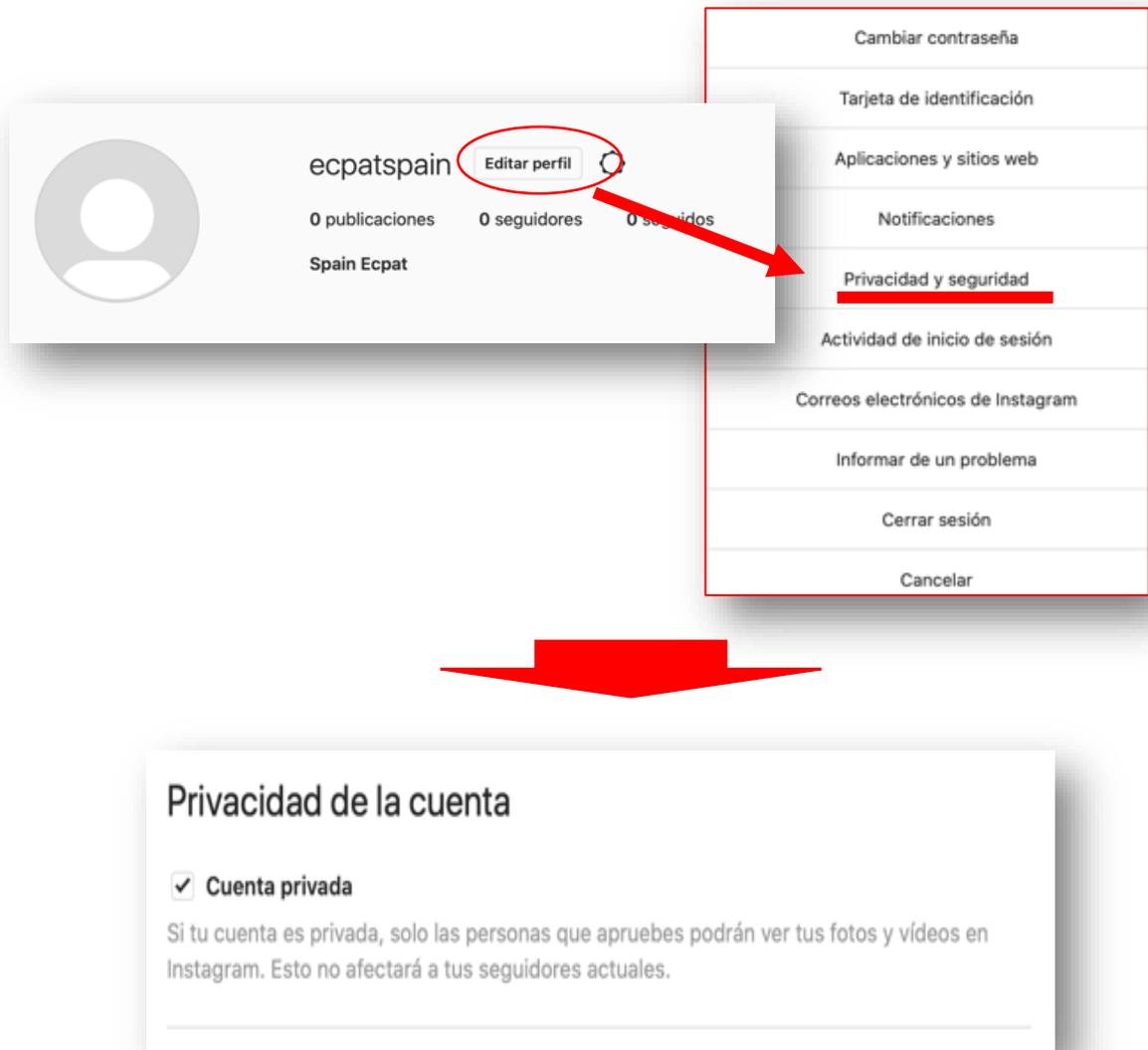
Cuando abrimos un perfil en Instagram
toda la información que publiquemos
será pública.

Esto quiere decir que cualquier persona
podrá ver nuestros datos.

Por eso, es importante
que pongamos el perfil privado.

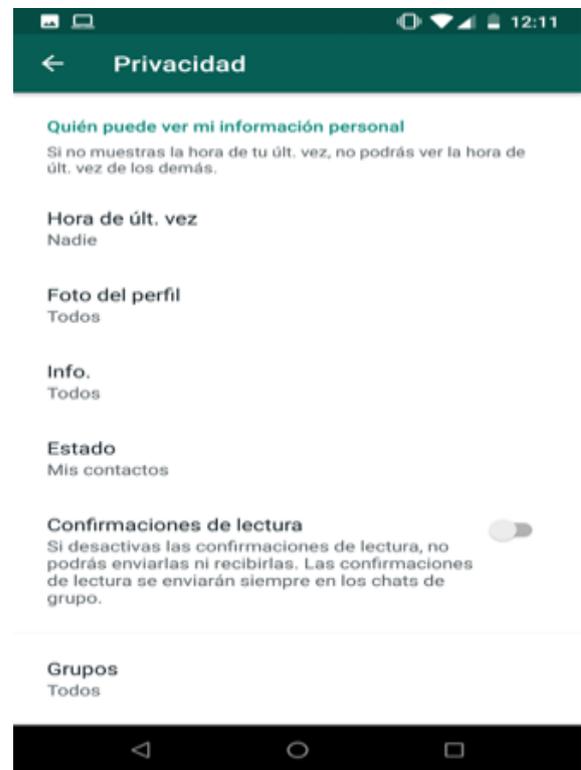
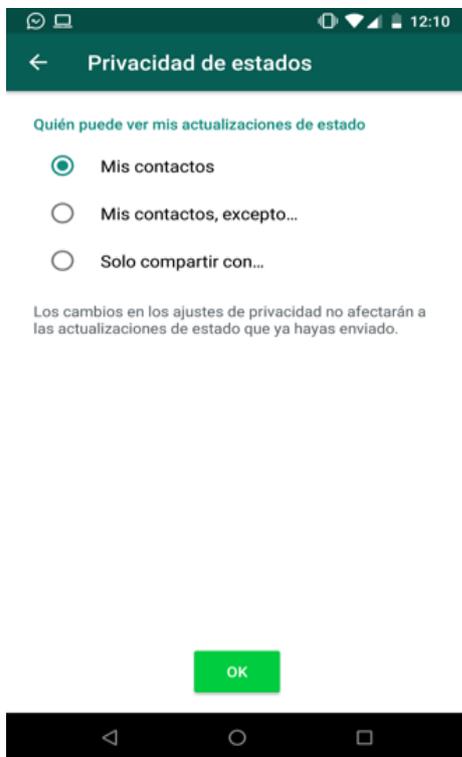


Te ponemos un ejemplo:



En WhatsApp también podemos configurar la privacidad.

Hacerlo es importante, ya que niños y niñas lo utilizan mucho.



Si no tenemos cuidado
pueden robar nuestros datos personales
y utilizarlos para hacernos daño.

Pueden robar nuestro dinero,
hacerse pasar por nosotros o nosotras,
amenazarnos, humillarnos, etc.

Si eso pasa, debemos denunciarlo:

- En la web donde se hayan publicado tus datos,
- A las autoridades:

GDT Grupo de Delitos Telemáticos
Unidad Central Operativa



[Guardia Civil](#)



[Policía Nacional](#)

Acceso a contenido inadecuado

Un contenido inadecuado significa que niños y niñas pueden ver violencia física, sexual, etc. en Internet.

Esto es un problema porque a veces niños y niñas no entienden lo que están viendo y les puede afectar negativamente.



¿Cómo lo podemos evitar?

- **Estar con ellos y ellas mientras están en Internet.**
- **Poner un límite de tiempo para que estén conectados y conectadas.**
- **Instalar herramientas de control parental.**

Las herramientas de control parental son programas que solo dejan ver cosas adecuadas en Internet de acuerdo a la edad del niño o la niña.

Puedes consultar este recurso:



[Internet Segura for Kids \(IS4K\).](#)

El sexting

El sexting hace referencia a fotos, vídeos o textos de uno o una misma y que se comparten en Internet.

Se relaciona con la necesidad de niños y niñas de ser populares, de ser aceptados y aceptadas, y con la curiosidad por experiencias sexuales.

El problema del sexting es cuando estas fotografías o vídeos caen en manos de personas que las utilizan para:

- Chantajear a niños y niñas.
- Abusar sexualmente de ellos o ellas.
- Humillarles o ridiculizarles.



Algunos consejos:

- Nunca mostrar la cara ni rasgos por los que se les identifiquen (como pecas, tatuajes, etc.).
- Evitar detalles que permitan identificar sitios concretos (como el uniforme del colegio, etc.).
- Pueden enseñarlo y borrarlo.
- No compartir nunca estas imágenes.
- Contárselo a alguien que pueda pararlo.
- Eliminar el archivo.
- Animar a los y las amigas a que borren el archivo.



El grooming online

El grooming online se da cuando una persona contacta con un niño o una niña a través de Internet para:

- Que le de fotos suyas
- Quedar con él o ella con fines sexuales.

Esta persona se gana su confianza a través de diferentes estrategias:

- Se puede hacer pasar por otra persona, por ejemplo, otro niño o niña.
- Le da muestras de cariño.
- Le puede hacer regalos.
- Etc.

Para evitar el grooming debemos:

- No aceptar mensajes que tengan algo sexual.
- No hablar con personas que no conozcan en Internet.
- Tener siempre los perfiles privados en las redes sociales.
- No publicar fotografías o vídeos sexuales.
- Siempre pedir ayuda.



Ciberbullying

El bullying es cuando un niño o una niña:

- Insulta.
- Amenaza.
- Pega.
- Humilla.

a otro niño o niña.

Cuando esto pasa en Internet,
hablamos de ciberbullying.

¿Cómo lo detectamos?

Si nuestro o hija o hijo está siendo
víctima de ciberbullying:

- Está triste.
- Se aísla.
- Puede encontrarse mal.
con dolores de cabeza, de tripa, etc.
- Pueden bajar las notas.
- No quiere ir al colegio.
- Hace cosas que antes no hacía.
- Puede estar agresivo o agresiva.

Algunos consejos:

- Escucha y habla con tu hija.
- Es importante que no la juzgues y que te intereses por cómo se siente.
- Dile que no es culpable.
- Refuerza su autoestima.
- Es importante que sepan que no tienen que responder a agresiones.
- Guarda los mensajes como prueba.
- Enséñales que puedes poner una denuncia a través de algunas webs.
- Mantén la calma.



Resumiendo

¿Qué debemos tener en cuenta?

- **De cuatro a cinco años.**

Hasta que empiecen el cole, es recomendable que se conecten durante tiempos cortos y de forma puntual.

Tendremos que escoger bien los contenidos que verán nuestros hijos e hijas.

Tenderemos que acompañarlos y explicarles cómo funciona Internet.

Es bueno que pongamos el control parental.



- **De seis a nueve años.**

Limitar el tiempo que pasan conectados y conectadas.

Tendremos que enseñarles a buscar cosas positivas y de calidad.

Tenemos que acompañarlos y supervisar lo que hacen en Internet.

También tendremos que supervisar con quién hablan y se relacionan en Internet.

- **De diez a trece años.**

Deberemos adaptar los tiempos de conexión teniendo en cuenta su madurez.

Es bueno que sigamos supervisando los contenidos que ve y sus contactos.

También debemos supervisar su actividad en las redes sociales.

Es importante que lleguemos a un pacto con ellos y ellas con normas para usar Internet.

- **A partir de catorce años.**

Tendremos que revisar el pacto que hemos hecho cuando eran más pequeños y pequeñas sobre las normas para usar Internet.

El tiempo que pase conectado deberá adaptarse a su madurez y a lo que necesita.

Es importante que hables con él sobre lo que hace en Internet.



¡Puedes pedir ayuda!

Educamos a nuestros hijos e hijas lo mejor que sabemos.

Pero a veces no podemos evitar que haya algún problema o que alguien les haga daño.

Siempre puedes pedir ayuda.



¿Dónde pedir ayuda?

Si tienes cualquier problema puedes contactar con:

- Teléfono Europeo de Ayuda a la Infancia:

 116111

- Instituto Nacional de Ciberseguridad INCIBE:



Horario de atención telefónica
De 9:00 a 21:00 horas durante todos los días del año
(incluidos sábados, domingos y festivos)

- FAPMI, a través de nuestro servicio de atención.



info@soic.es

¿Dónde encontrar más información?

- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2019). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Año 2019.
- FAPMI-ECPAT España (2020). Make-IT-Safe. Memoria de actividades 2019.
- Nagel, L., Salas, F., Trautmann, A. (26 de febrero de 2020). Creciendo en un mundo digital: tecnologías y redes sociales en niños y adolescentes. Pediatría del siglo XXI: mirando al futuro. Vol. 6 Núm. 6 (2016).
- Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO y PantallasAmigas(2011). Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo.
- Save the Children (2016). Yo a eso no juego. Bullying y Ciberbullying en la infancia.



FAPMI- ECPAT España

C/. Delicias, 8, entreplanta. 28045, Madrid.

Tel.:(+34) 91.468.26.62

www.fapmi.es · www.ecpat-spain.org

fapmi@fapmi.es · info@ecpat-spain.org

Con el apoyo y financiación de:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL