

## Cuidado con las imágenes o vídeos comprometidos



- No te hagas fotos comprometidas pueden copiarlas, manipularlas y distribuir las durante años por la Red.
- No compartas fotografías o vídeos con desconocidos y cuidado con los que son conocidos o amigos. Pueden dejar de serlo.
- Si alguien te pide que le envíes este tipo de fotos o vídeos, avisa a tus padres.
- Nunca aceptes un chantaje.
- Denuncia cualquier situación de acoso.
- Cuando recibas imágenes comprometidas de otros, avisa a un adulto y bórralas.
- Si en las imágenes sexuales aparecen menores, estás ante **pornografía infantil** y es un delito.



**UTILIZA LAS TIC DE UNA  
FORMA SALUDABLE Y  
RESPONSABLE**

**¡NO HAGAS A  
NADIE LO QUE NO  
QUIERAS QUE TE  
HAGAN A TI!**

**SI SUFRES O CONOCES ALGÚN CASO DE ACOSO  
ESCOLAR, CONTACTA CON NOSOTROS**  
[participa@policia.es](mailto:participa@policia.es)  
[seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)

El presente material está  
dirigido a jóvenes de  
**5º Y 6º DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

# CONTROLA TU RED

**Controla tu Red** es un proyecto de **Fundación MAPFRE** y **Policía Nacional** que busca concienciar a los jóvenes sobre la necesidad de adquirir hábitos adecuados en el uso seguro y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), desarrollando una buena salud digital e identificando los riesgos y peligros de un mal uso de las TIC.

# ¿CÓMO EVITAR UN MAL USO DE INTERNET?

## Protege tu identidad digital



- Configura el **perfil privado** en las redes sociales para que solo accedan a tu información personal tus amigos.
- No facilites **información personal** a través de internet.
- Cuida tus **publicaciones** en la Red. Recuerda que Internet "no olvida".

## Utiliza métodos de seguridad



- Usa **contraseñas seguras** y complicadas (al menos de 8 caracteres entre mayúsculas, minúsculas, números y símbolos o caracteres especiales).
- Tapa la **webcam** cuando no la estés usando y utilízala solo con personas conocidas.
- Instala un **antivirus** en tus dispositivos electrónicos.
- Desactiva el **GPS**.

## Piensa antes de hacer clic



- En internet hay **contenidos inadecuados para tu edad** y contenidos **ilegales** que si accedes a ellos estarías cometiendo un delito.
- Sea cual sea el contenido, avisa a tus padres.
- Comprueba que la **URL** empiece siempre por "https" y que tenga un candado.
- Comprueba y **verifica la información**. No todo lo que hay en internet es real.

## Desconfía de los desconocidos

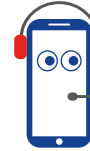


- En Internet no todo el mundo es quien dice ser, **desconfía**.
- No aceptes las **solicitudes de amistad** de desconocidos.
- No te dejes llevar por la **curiosidad**, puede conllevar **riesgos**.

## Protégete en los juegos online



- No des **datos personales** y mantén las sesiones privadas.
- Si juegas a videojuegos online, **no te fíes** de la gente que te regala cosas o te ayuda.
- Ten especial **cuidado con los sistemas de micropagos** en los juegos.



## Revisa tus apps



- Descarga **apps** de sitios **oficiales**.
- Desconfía de **versiones** gratuitas.
- Mantén las **actualizaciones** al día.
- Revisa los **permisos** que te solicitan y antes de instalarte una app avisa a tus padres.

## No dejes que el móvil controle tu vida

- Si ves que no puedes pasar sin conectarte, te estás convirtiendo en **tecnoadicto** y tienes un problema.
- Diferencia entre **uso, abuso y adicción**.
- Pide **ayuda** urgente a padres, profesores o tutores.
- Limita el **tiempo** que pasas conectado.
- Practica **deportes y otras actividades** de ocio diferentes de internet.



## Cuidado con las trampas de la Red

- Desconfía de **mensajes masivos** que no sabes quien los ha creado, como el spam, la publicidad engañosa o las cadenas de mensaje. Enviar **spam** es ilegal.
- No participes en **retos virales** que te puedan poner en riesgo.
- Ten cuidado con las **comunidades online**. Hay comunidades que tratan **temas inapropiados o peligrosos**. Si detectas algo extraño avisa a un adulto.

# ¿CÓMO EVITAR SITUACIONES PELIGROSAS?

## CIBERACOSO

Humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo a través de las TIC.

- En el ciberacoso, participan la víctima, el agresor y los testigos.
- La víctima no descansa, da igual la hora y el lugar.
- El ciberacoso se extiende rápidamente, lo ve más gente y no se olvida fácilmente.
- El agresor se puede esconder bajo un nombre de usuario falso, desinhibiendo así su comportamiento.



## DENUNCIA EL CIBERACOSO

Si eres víctima, habla con tus padres o tutores. **No tengas miedo a pedir ayuda.** Guarda las pruebas que tengas. ✓

Si eres testigo, no te calles, avisa a un adulto. ✓

No participes bajo ningún concepto en la agresión. ✓



**Sexting:** Imágenes (fotografías y/o vídeos) de contenido sexual o erótico creadas y enviadas de forma voluntaria usando las TIC.

**Sextorsión:** Chantaje promovido por el envío de fotos comprometidas de carácter sexual.

**Grooming:** Adulto que puede hacerse pasar por un menor para convertirse en tu amigo y conseguir algo de ti con una finalidad sexual.