

## Cuidado con las imágenes o vídeos comprometidos



- No te hagas fotos comprometidas pueden copiarlas, manipularlas y distribuirlas 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.



**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  
seguridadescolar@policia.es



El presente material está dirigido a jóvenes de **3º Y 4º 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



- Ten el **perfil privado** en las redes sociales para que solo tus amigos puedan ver tu información.
- **No des información personal** (dirección, teléfono...) 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.
- **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.



## 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. ✓✓



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