

## 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.
- 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.



## CIBERCONTROL

Ciberacoso de violencia en la relación de pareja que se produce en redes sociales o mensajería instantánea.

NO ES AMOR,   
ES  CIBERCONTROL  



- Protege tu intimidad y privacidad, no facilites tus contraseñas a tu pareja.
- No toleres ningún tipo de amenaza, chantaje o cualquier otro tipo de agresión.
- No hay razón que justifique los actos violentos en la relación de pareja, ni el cibercontrol.
- Pide ayuda si lo estás sufriendo y denúncialo.

¡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 **EDUCACIÓN SECUNDARIA**

# 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).
- Usa tu **huella dactilar digital** para evitar el phishing (conjunto de técnicas que, haciendo uso del engaño, se hacen pasar por una persona, empresa o entidad de confianza con el fin de obtener datos sobre la víctima y que ejecute, manipulada por el engaño, determinadas acciones).
- **Alerta a tus contactos** en caso de suplantación de identidad (otra persona se hace pasar por ti para obtener un beneficio. Se puede llevar a cabo accediendo ilegalmente a una cuenta o creando una cuenta o perfil nuevo).
- **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 e ilegales**, acceder a los ilegales es 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 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**.
- Recuerda que tienes que ser **mayor de edad** para realizar **apuestas online**, si no estás cometiendo un **delito**.

## Revisa tus apps



- Descarga **apps** de sitios **oficiales**.
- Desconfía de **versiones** gratuitas.
- Mantén las **actualizaciones** al día.
- Revisa los **permisos** que te solicitan y valora si tienen sentido o no.

## 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.
- Comprueba las **comunidades online** en las que participas. Hay comunidades que tratan temas inapropiados o peligrosos.
- Habla con un adulto si conoces a alguien influenciado por una **comunidad peligrosa**.

# ¿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 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 o vídeos 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.