



# CONTROLA TU RED

Guía para familias

Fundación  
**MAPFRE**

 Universidad de  
**La Sabana**

**COORDINACIÓN TÉCNICA:**

**Fundación MAPFRE:** Ana M<sup>º</sup> Gómez Gandoy, Alicia Rodríguez Díaz.

**Coordinación y adaptación guía Colombia:**

**Universidad de La Sabana**

**Facultad de Psicología:** Johanna Romero Porras.

**Instituto de la Familia:** Aida Milena Casadiego Ordóñez y María del Carmen Docal Millán

**Fotografías:** shutterstock.com.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

*Controla tu red: Guía para familias*

ISBN: 978-84-9844-804-7

## **INTRODUCCIÓN**

Página 5

## **ACERCAMIENTO A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)**

Página 7

## **RECONOCIMIENTO DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS A INTERNET Y A LOS JUEGOS ONLINE**

Página 11

## **SEGURIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES**

Página 23

## **CONTENIDOS ILEGALES E INADECUADOS PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**

Página 29

## **LAS REDES SOCIALES Y SUS RIESGOS**

Página 36

## **CIBERACOSO**

Página 40

## **SEXTING**

Página 46

## **GROOMING**

Página 50

## **CIBERCONTROL**

Página 54

## **RECURSOS, LÍNEAS DE AYUDA Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN**

Página 57

## **GLOSARIO**

Página 58

## **REFERENCIAS**

Página 60



# INTRODUCCIÓN

**Controla tu Red** es un proyecto de **Fundación MAPFRE** y la **Universidad de La Sabana** que busca ayudar a los niños, niñas y adolescentes a comprender cómo funcionan las redes sociales y las tecnologías de la información y la comunicación, para que aprendan a utilizarlas de una forma segura y adecuada y sean capaces de identificar y denunciar situaciones peligrosas.

Las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) han supuesto una transformación profunda en ámbitos como la comunicación, el ocio, el trabajo, la interacción y relaciones con los demás, incorporando innumerables ventajas y beneficios en el día a día de las personas.

Pero, también es importante reconocer que se han incrementado los riesgos al estar expuestos a las pantallas, que deben ser tenidos en cuenta para minimizarlos o resolverlos. En los últimos años, hemos podido comprobar cómo el acceso autodidacta de los niños, niñas y adolescentes a las TIC ha crecido al mismo ritmo que los problemas relacionados con la pérdida de privacidad e intimidad. Del mismo modo, comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo.

Frente a esta situación y teniendo en cuenta el uso imprescindible de la tecnología en los años que nos esperan, resulta fundamental poder educar a nuestros niños, niñas y adolescentes para que sean ciudadanos conscientes y activos.

Fundación MAPFRE y la Universidad de La Sabana desarrollan esta GUÍA con el objetivo de dotar a las **FAMILIAS** de herramientas y conocimientos para poder acompañar a sus hijos e hijas en el buen manejo de las TIC, haciendo un **uso saludable y responsable de las mismas**, trabajando su competencia digital y, enseñándoles sus derechos y deberes para saber enfrentarse a los riesgos y peligros que plantea la hiperconectividad: *ciberbullying*, uso abusivo, *sexting*, *grooming*, etc.



# ACERCAMIENTO A LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

Hay que tener en cuenta, que las Tecnologías de la Información y Comunicación o TIC, para muchos usuarios todavía siguen siendo una novedad a la que debemos adaptarnos, mientras que para los niños, niñas y adolescentes no son novedosas, las perciben como una herramienta con la que han crecido y que tienen perfectamente integradas en su tiempo de ocio y en sus relaciones. Según el estudio sobre el Consumo Móvil de Colombia de Deloitte (2020) los usuarios más frecuentes en el contenido digital se encuentran en edades entre 7 y 37 años, de los cuales **el 85% usa internet desde su celular** para revisar sus **redes sociales (54%), tomar fotos (53%) y compartir videos y fotografías** en aplicaciones de mensajería instantánea **(47%)**.

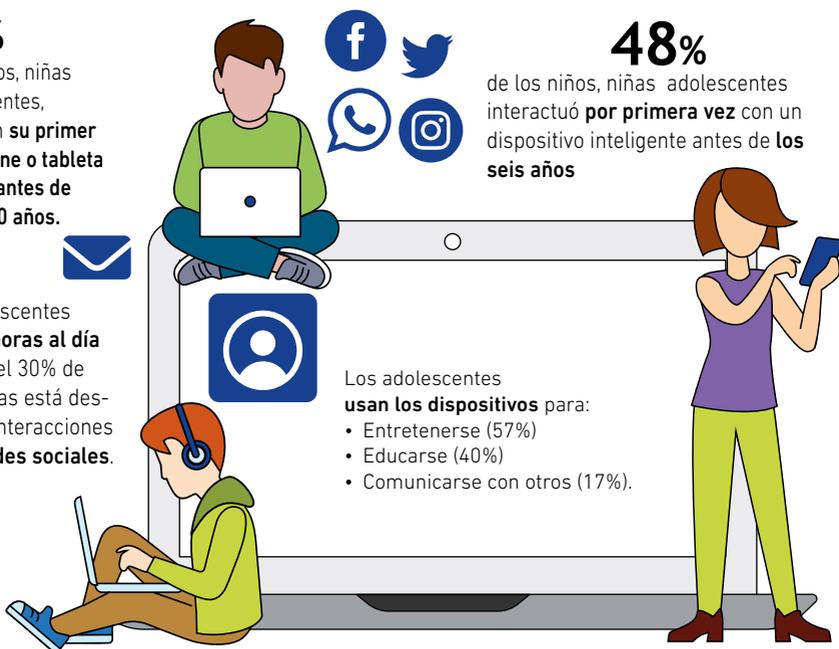
Actualmente, en Colombia hay 34,73 millones de usuarios en Internet. La llegada del **Covid-19 al país** influyó en el escenario de la transformación digital en nuestro país y se vio reflejado en **1,3 millones de usuarios nuevos**, así lo indican las estadísticas de la situación digital de Colombia (We Are Social & Hootsuite, 2021). Lo anterior deja ver el aumento de conectividad de las personas a las redes sociales como resultado del confinamiento y la incertidumbre por la pandemia.

## 69%

de los niños, niñas y adolescentes, obtuvieron **su primer Smartphone o tableta personal antes de cumplir 10 años**.



Los adolescentes pasan **9 horas al día en línea**, el 30% de estas horas está destinado a interacciones en **las redes sociales**.



La edad de inicio para conectarse a Internet es cada vez más temprana, y desde diversos dispositivos. Las actividades que realizan los adolescentes con más frecuencia son **trabajos escolares, jugar en línea, ver películas o series, escuchar música y conversar con otros** (Instituto de La Familia Universidad de La Sabana, 2021). Adicionalmente, las razones por las cuales usan las redes sociales, encontraron que más del **31% de los jóvenes colombianos escolarizados lo hacen por ocio, y mantener interacción con amigos y familiares.**

## ¿PARA QUE USAN LOS DISPOSITIVOS?

Según el Estudio de Consumo Móvil Colombia 2020 refiere que las personas entre 17 y 45 años utilizan su celular para:

Tomar fotos	55%	<div style="width: 55%;"></div>
Revisar mis redes sociales	54%	<div style="width: 54%;"></div>
Compartir fotos en aplicaciones de mensajería instantánea	46%	<div style="width: 46%;"></div>
Publicar fotos en las redes sociales	43%	<div style="width: 43%;"></div>
Compartir videos en aplicaciones de mensajería instantánea	40%	<div style="width: 40%;"></div>
Grabar videos	40%	<div style="width: 40%;"></div>
Editar fotografías/videos	37%	<div style="width: 37%;"></div>
Publicar videos en las redes sociales	37%	<div style="width: 37%;"></div>
Usar filtros de foto/cámara	34%	<div style="width: 34%;"></div>
Subir fotografías/videos a un sitio de almacenamiento de archivos	32%	<div style="width: 32%;"></div>
Ir en vivo en las redes sociales	26%	<div style="width: 26%;"></div>
Ninguno de los anteriores	8%	<div style="width: 8%;"></div>

El uso habitual de Internet de los niños, niñas y adolescentes no significa que sepan hacerlo de forma segura y responsable, conociendo las consecuencias y los **riesgos** que puede tener una utilización que resulte dañina para ellos y para terceros.

El profesor Mark Prensky en su artículo "*Digital Natives; Digital Immigrants*" (2001) fue quien se refirió a los jóvenes como "**nativos digitales**", al estar acostumbrados a utilizar dichas tecnologías desde pequeños y haber normalizado su uso, mientras que, aquellos que han sido educados antes del auge de las nuevas tecnologías son los denominados "**inmigrantes digitales**".



Existe la falsa creencia que esta **brecha generacional entre nativos e inmigrantes digitales** implica que los niños, niñas y adolescentes sepan usar mejor las TIC que los adultos y por lo tanto, no necesiten aprender a utilizarlas. Sus conocimientos relativos al uso y manejo cotidiano de las TIC no suponen, habitualmente, **conocimientos sobre seguridad, privacidad, legislación aplicable o uso responsable de la herramienta**. El aprendizaje de la tecnología no es innato en las nuevas generaciones y los niños, niñas y adolescentes necesitan ser orientados, tanto en casa como en el colegio.

**La intervención de padres, madres y docentes** en los hábitos de Internet de los niños, niñas y adolescentes **sigue siendo bastante escasa**. Según el estudio realizado por el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana (2021) aproximadamente el 99% de los padres están al tanto acerca del uso de las redes sociales de sus hijos. Sin embargo, evidencia que el **58% de los adolescentes comparten el contenido** que consumen con sus padres y madres, así como reportan acompañamiento por parte de ellos. No obstante, el **40% de los padres muestra una actitud indiferente** frente al consumo de redes sociales de sus hijos. Otro hallazgo de este estudio refiere que a pesar del acompañamiento de los padres el **64% de los adolescentes no habla con ellos** acerca de los riesgos y aspectos positivos de las redes sociales.



En Latinoamérica el uso de Smartphone está entre los 10 y 12 años.

1 de cada 3 niños menores de 12 años es usuario permanente de la Web en Colombia.



# RECONOCIMIENTO DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS A INTERNET Y A LOS JUEGOS ONLINE

Se entiende como **Conducta Adictiva a Internet (CAI)** un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet.

Esta conducta conduce potencialmente al **aislamiento** y al **descuido** de las relaciones sociales, de las actividades académicas y de las actividades recreativas, así como de la salud y la higiene personal. Por otra parte, este tipo de conducta se enmarca en otro patrón más amplio que se denomina **Conducta o Comportamiento Disfuncional en Internet (CDI)**, que incluye también a aquellos sujetos que están en riesgo de desarrollar CAI.

Si nos centramos en el uso abusivo de las TIC, según el estudio realizado por Universidad EAFIT y TigoUne (2017) junto con la Universidad EAFIT sobre el uso de las TIC en Colombia reveló que **el 46% de los niños, niñas y adolescentes tienen acceso diariamente a las TIC** y que, además **1 de cada 10 niños en el país puede caer en conductas de ciber dependencia**. Así como el estudio realizado por el Instituto de la Familia (2021) el tiempo de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, es del **66% entre dos y cinco horas al día**.

## SÍNTOMAS DESTACADOS

Al margen de los debates abiertos sobre el tipo de denominación que debe utilizarse para identificar este tipo de problemas, lo que sí constatamos es el progresivo aumento de niños, niñas y adolescentes que presentan problemas relacionados con los desórdenes de adicción hacia las TIC.

Aunque los usos que desarrollamos son muy diversos, se pueden establecer tres grandes categorías en función del tipo de relación que cada persona establece con las TIC. Esta división nos ayuda a diferenciar entre el uso adecuado

Estas categorías son: **uso, abuso y adicción**.

## 1. El uso

Cuando hablamos de uso, nos referimos a un tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo, dan lugar a consecuencias negativas para el usuario. Por ejemplo, un ingeniero de sistemas que trabaja 8 horas frente a la pantalla del computador, o el menor de edad que diariamente después de hacer sus tareas escolares se conecta a Internet para comunicarse con sus amigos, pueden estar realizando un uso sin consecuencias negativas.

## 2. El abuso o uso inadecuado

Entendemos por abuso o uso inadecuado aquella forma de relación con las tecnologías en la que tanto por la cantidad de tiempo, o la frecuencia, o por el tipo de uso, comienzan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y su entorno.

El uso del computador conectado a Internet durante 3-4 horas podría no ser considerado excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en las actividades escolares o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que nos encontremos ante una situación de abuso.

## 3. La adicción

Actualmente sabemos que toda conducta que pueda generar placer en la persona que la realiza (ir de compras, trabajar, coleccionar objetos...) es susceptible de convertirse en adictiva. Estas conductas, que pueden presentarse en un primer momento como actividades cotidianas, se van convirtiendo progresivamente en problemáticas para la persona que comienza a desarrollar una adicción hacia ellas.

La conducta adictiva a Internet, como cualquier otra adicción, se caracteriza por la aparición de **tres síntomas principales**:

- **Tolerancia**: necesidad de aumentar el tiempo que la persona dedica a la utilización de la tecnología (computador, videojuegos, celular, televisión...) para obtener el mismo efecto. La satisfacción que genera su uso va progresivamente disminuyendo, lo que provoca que el usuario tienda a utilizarlo durante más tiempo, para lograr alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.
- **Abstinencia**: sensación desagradable que experimenta la persona cuando no puede usar la tecnología. Por este motivo tiende a usarla cada vez más y de forma compulsiva, para aliviar el malestar que le genera no poder hacerlo.
- **Dependencia**: cuando la persona necesita aumentar progresivamente el tiempo de uso de la tecnología (tolerancia) y además se siente mal si no puede hacerlo (abstinencia).

Como consecuencia de estos síntomas, **los niños niñas y adolescentes pueden experimentar**:

- **Pérdida de control y dependencia**: el menor de edad usa en este caso las TIC para evitar el malestar que le produce el hecho de no hacerlo, es decir, no se conecta para pasar un rato agradable jugando a un videojuego o para contestar a un amigo que le ha escrito algo en la red social. Realmente se conecta porque el hecho de no hacerlo le hace sentir mal. Por este motivo, tenderá a conectarse con más frecuencia y de forma compulsiva, y si no puede hacerlo, experimentará un malestar físico y psicológico ("síndrome de abstinencia").

- **Interferencia en la vida diaria:** cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado.

También podemos encontrar **casos extremos** como:

- **Nomofobia:** miedo irracional a estar sin el celular, sin batería o cobertura.
- **Infosurfing:** "navegación" continua y prolongada por Internet sin objetivos claros.
- **Gambling:** dedicación compulsiva a jugar y apostar en línea.
- **Vamping:** uso de la tecnología hasta la madrugada reduciendo las horas de sueño.

Los niños, niñas y adolescentes con conductas disfuncionales en Internet pueden presentar problemas de competencias y habilidades sociales para relacionarse, problemas psicológicos (ansiedad, estrés...), problemas de atención, conductas agresivas, o problemas físicos.

### Posibles riesgos conocidos del abuso o adicción de las TIC

<b>Psicológicos</b>	Problemas de autoestima (alta o baja autoestima).
	Falsa sensación de control y pérdida de tiempo de uso.
	Falta de concentración en otras tareas.
	Ansiedad, estrés y otros tipos de emociones negativas.
	Disforia, frustración, irascibilidad o angustia si no está conectado, lo que conlleva un síndrome de abstinencia.
	Pensamiento continuo en las TIC.
	Llamada imaginaria: escuchar el celular o sentir la vibración sin que esto ocurra.
	Indiferencia ante la violencia.
	Agotamiento tecnocerebral.
	Inhibición de la voluntad.
Mayor probabilidad de desarrollo de adicciones como la ludopatía.	
<b>Sociales</b>	Falta de estudio y bajo rendimiento académico.
	Poco contacto familiar y cambios en las relaciones sociales.
	Conductas de introversión y aislamiento.
	Desarrollo de conductas agresivas o peligrosas.
<b>Físicas</b>	Tensión muscular y lesiones físicas especialmente en espalda y manos.
	Dolores de cabeza o dolores de estómago.
	Fatiga ocular por exceso de "luz azul" (ojos rojos, escozor de ojos, lagrimeo...)
	Un gran abuso puede provocar desorientación o falta de equilibrio.
	Falta de sueño y poco descanso, así como insomnio.
	Sedentarismo.
Trastornos alimenticios (obesidad, anorexia...).	

## Identificación del problema

En la mayoría de las ocasiones, aun cuando a las familias les pueda preocupar el uso que los niños, niñas y adolescentes hacen de las TIC, no nos encontramos realmente ante un trastorno adictivo. Para que el uso de las TIC pueda implicar una adicción, es necesario un proceso. Debemos permanecer muy atentos, **identificar las primeras señales de alarma es fundamental:**

- Cada vez **necesita estar conectado** durante más tiempo para sentirse satisfecho.
- Se siente **deprimido, nervioso o enojado** y solo está bien cuando se conecta a Internet.
- Pasa mucho tiempo **pensando** en cuándo se podrá **conectar** de nuevo.
- No consigue **controlar el tiempo** o la frecuencia que pasa conectado.
- Ha dejado de lado **actividades u obligaciones** por estar conectado.
- **Se aísla** y prefiere las relaciones en línea sobre las relaciones personales.
- **Miente** en relación con el tiempo y la frecuencia con la que se conecta.
- Cambio de **hábitos**.
- La persona es incapaz de **controlar** el uso de las TIC.

Si consideramos que nuestro hijo/a presenta varios de estos síntomas, el principal obstáculo con el que nos vamos a encontrar es la **negación del problema por su parte**. Es posible que busque excusas para minimizar su problema, amparándose con frecuencia en la finalidad de su conexión: hacer tareas, para divertirse con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre..., pero debemos ser persistentes en nuestra idea de ayudarlo ante el problema que hemos observado.

Según el estudio realizado por García y Puerta (2020) se encontró que el 26% de los estudiantes tienen uso problemático del Facebook y el 23% es de uso adictivo. Es por esto por lo que el acompañamiento que se realice desde las instituciones educativas es fundamental. En el país **los niños, niñas y adolescentes reconocen a los profesores como la primera figura de mediación (56%) en el uso de internet**, y a **sus pares en un 45%, en contraste con los padres, madres y cuidadores que fueron reportados con el 40%** (Universidad EAFIT y TigoUNe, 2017). Esto se puede explicar a partir de los resultados obtenidos por Moreno et al. (2018) donde se evidencia que el **69.1% de niños, niñas y adolescentes conocen más de internet que sus padres**, por lo cual es frecuente la restricción y control parental que ejercen sus padres sobre las actividades que ellos realizan en las TIC, sintiendo que es intrusivo el querer aprender acerca de las nuevas tecnologías.

Fundación MAPFRE y la Universidad de Valencia (España), gracias a la investigación **“Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes”** (2020), han desarrollado el **primer test**, que permite **evaluar y detectar de forma rápida la adicción al móvil, redes sociales, videojuegos y juegos de azar de adolescentes entre los 11 y los 20 años**. El tecnotest, que se puede descargar de manera gratuita en **Fundación MAPFRE**, se compone de 24 preguntas, 12 de ellas clave, y posibilita en menos de 5 minutos clasificar el uso de las tecnologías analizadas (móvil, redes sociales y videojuegos) y de las apuestas online en tres niveles: uso no problemático, en riesgo de adicción y con sospecha de tener un problema de adicción. En este último caso se requeriría una evaluación más específica por parte de un especialista. Este test está pensado para ser una **herramienta de apoyo para profesionales de la psicología, la medicina o la docencia**.

## Recomendaciones y pautas

El uso abusivo y/o inadecuado de las TIC entre los niños, niñas y adolescentes es más fácil de detectar por los padres que por los docentes ya que en la mayoría de las ocasiones el problema sucede fuera del colegio. Es importante como padres, ayudarles y orientarlos en la organización de su tiempo libre, estableciendo normas y límites claros para que usen las TIC de forma adecuada. Y, una vez detectado el problema, acudir a la ayuda profesional.

En este sentido la psicóloga Dra. Kimberly Young con el objetivo de romper los hábitos de conexión del niño, niña o adolescente plantea la siguiente rutina:

- **Romper su costumbre en los momentos de uso de Internet.** Por ejemplo, si se conecta al llegar del colegio, se recomienda tomar onces primero. Se trata de aprender a posponer y adaptarse a un nuevo horario.
- **Interruptores externos.** Utilizar cosas que tenga que hacer o sitios a donde ir, como señales que le indiquen que debe desconectarse (usar relojes o alarmas).
- **Abstinencia de una aplicación en particular.** Debe dejar de usar la aplicación que más problemas esté generando al adolescente (por ejemplo, determinados chats, juegos online...).
- **Fijar metas.** Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo y tener mejor sensación de control.
- **Usar tarjetas recordatorias.** Pedirle que haga una lista de los 5 principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los principales beneficios de no estar conectado o abstenerse de una aplicación.
- **Educar en el uso de Internet como fuente de información y formación,** y no sólo como una herramienta de ocio.
- **Desarrollar un inventario personal.** Debe apuntar las cosas que ha dejado de hacer como consecuencia del uso abusivo de Internet y clasificarlas en: "muy importante", "importante", "no muy importante" y examinarlas.
- **Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención.** Por ejemplo, uso de programas de control parental, filtros de contenido y otros para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos.
- **Entrar en un grupo de apoyo.** El trabajo con otras personas que están viviendo situaciones similares puede ser de gran ayuda.
- **Hablar de Internet con el adolescente.** Contrastar las ventajas e inconvenientes de su uso, sin hacer valoraciones negativas sobre el uso que los adolescentes hacen de Internet. Es importante reforzarle positivamente siempre que pida ayuda sobre cualquier problema que tenga relacionado con Internet.

- **Entender el uso excesivo de Internet como una forma de reaccionar ante el malestar psicológico.** Plantear las razones por las que centra su tiempo de ocio y de relación en internet. Mantener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.
- **Asesoría o terapia familiar.** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, la familia en conjunto trabaja para disminuir el sentimiento de culpa y facilitando los procesos de reflexión y resignificación motivando el trabajo colaborativo entre todos sus miembros.

## Prevención

Una de las mejores pautas de prevención y protección frente a los riesgos es la información. Las personas que conocen los riesgos que pueden conllevar sus comportamientos suelen actuar de forma más cautelosa. Estar al día en cuanto a las herramientas que utilizan nuestros hijos e hijas es fundamental para poder orientarles.

Para desarrollar una buena salud digital y prevenir una posible adicción hacia las TIC, así como otro tipo de problemas asociados, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- **Limitar el tiempo que los hijos e hijas dedican a las TIC:** establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.
- **No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los niños, niñas y adolescentes.** Intentar estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- **El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas de uso lo más consensuadas posible.** Es una buena idea dejarlas por escrito y en lugar visible para toda la familia.
- **El uso de las TIC debe ser supervisado.** Dependiendo de la edad y la madurez de nuestro hijo o hija esta será más o menos intensa. Recomendamos que sea totalmente presencial al menos hasta los 14 años, que es la edad mínima para poder tener redes sociales. Posteriormente, dar gradualmente mayor autonomía al adolescente.
- **Evitar que utilicen el computador, el celular, la tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.** Ayudarles a planificar su tiempo libre y fomentar las actividades que no impliquen conexión a internet.
- **Evitar el aislamiento en su cuarto:** es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa. En especial, al finalizar el día. Es necesario retirar los dispositivos para evitar su uso en horas de sueño.
- **Procurar que hayan cumplido con sus responsabilidades** antes de realizar las actividades que implican a las TIC.
- **Compartir tiempo en el uso de las TIC.** Navegar con ellos y jugar de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- **Explicar a los hijos el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.** Puede ser muy útil comparaciones con la vida real, concientizándolos sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la Red.

- **Enseñarles a proteger su privacidad.** Es importante explicarles lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.
- **Utilizar los sistemas de control parental** para evitar el acceso a páginas web no recomendables para niños, niñas y adolescentes, así como el contacto con desconocidos. Esto debe hacerse al menos durante los primeros años de uso de las TIC.
- **Servir de ejemplo.** Los adultos somos modelo para los niños, niñas y adolescentes, pero en muchas ocasiones somos nosotros mismos quienes hacemos un uso excesivo de las TIC, de modo que nuestros hijos e hijas nos observan y puede y puede desarrollar por imitación un uso excesivo de las TIC.

## JUEGOS ONLINE: VIDEOJUEGOS Y APUESTAS ONLINE

Las adicciones a los videojuegos en línea (“gaming disorder”) y las apuestas online (“gambling disorder”) están clasificadas como un **trastorno del comportamiento** según la *Clasificación Internacional de Enfermedades* (CIE-11).

La inmediatez, la facilidad de acceso, el anonimato, y el entorno íntimo que proporcionan las TIC convierten el universo online en el espacio perfecto para desarrollar comportamientos adictivos, incluido el trastorno de juego.

Según el estudio de García y Puerta (2020) “relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos” indica que la adicción a Facebook se considera **una adicción a internet**, evidenciado en cambios constantes del estado de ánimo, discusiones frecuentes, baja tolerancia a la frustración, disminución en el autoconcepto, las dimensiones de autorrealización y autonomía. Según este estudio, el **26% de estudiantes de secundaria presentan uso problemático de dicha red social**, y el **23% presenta un uso adictivo**, asociados a contenidos de la aplicación utilizada.

Por otra parte, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (Apa, 2013) indica que **la característica principal en la adicción a los videojuegos en línea** es la **participación constante y persistente** por múltiples horas de juego grupal, seguida por expresar **malestar clínicamente significativo** por **un periodo de 12 meses o más**. Si bien los criterios están diseñados para adultos, la mayoría de los consultantes son niños, niñas y adolescentes.

### Videojuegos en línea

Actualmente, los videojuegos están integrados como una **actividad de ocio** de las personas desde edades tempranas. Además, muchos de ellos, contribuyen a **desarrollar competencias colaborativas y sociales** a enseñar contenidos culturales, estimular la creatividad y **transmitir valores** como: promover la superación, el trabajo en equipo, la tolerancia, la solidaridad y la motivación al deporte, entre otros. Asimismo, es una actividad valorada de tal forma que existen escuelas de formación especializada para “gamers”.

Cuando nuestros hijos se inician a los videojuegos, acostumbra a ser una actividad que se realiza en casa y dentro del espacio que la familia dedica al tiempo libre. Por ello, como padres es importante pensar que los videojuegos pueden convivir con otros juegos familiares y convertirse en **una actividad familiar compartida** y así, no ser únicamente una actividad personal o individual de nuestros hijos.

Del mismo modo que estamos acostumbrados a ver la clasificación por edades en las películas o series de televisión, los videojuegos también nos indican un **nivel de edad recomendado**. A partir de la ley 1554 del 2012 se ofrece al público colombiano **dos clasificaciones para la circulación de videojuegos de alquiler y venta**. La primera de **circulación abierta**, para cualquier público **desde los 0 años**, involucra el contenido de deportes, entretenimiento educativo, informativo y fantástico. La segunda clasificación es la **circulación restringida**, para **mayores de 18 años**, asociado a temas sexuales, bebidas alcohólicas, violencia, actos discriminatorios, drogas ilegales, entre otros.

El problema aparece cuando esta actividad pasa de ser una afición y un motivo de ocio para convertirse en el centro de la vida de una persona y se transforma en una **adicción**. Carbonell (2020) menciona que los criterios diagnósticos esenciales de las **adicciones son la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales**. La dependencia psicológica incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving), la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control e impotencia. Los efectos perjudiciales tienen que ser graves y alterar tanto el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) como el interpersonal (trabajo, estudio, economía, ocio, relaciones sociales, problemas legales, etc.).

Según la investigación realizada por Fuentes y Pérez (2015) a 480 estudiantes de Sincelejo-Sucre, los adolescentes entre 13 y 15 años presentan mayor gusto por jugar videojuegos, de ellos, el **27% dedica cuatro horas o más a esta actividad** diariamente dejando de lado actividades escolares. Asimismo, mencionan que el **contenido principal de los videojuegos es de carácter violento (35.8%)** lo cual es preocupante dado que el **48% ha imitado con anterioridad a los personajes del juego**. Por último, muestran que entre los **cambios generados** por el uso continuo de videojuegos son el **bajo rendimiento académico (38.4%)**, la **adicción (30.3%)**, el **aislamiento (17.4%)** y la **agresividad (13.5%)**.

La guía "Pasos para evitar la adicción a los videojuegos" de la Comunidad de Madrid (España) describe los síntomas más destacados:

- Es una **adicción incontrolable**, una preocupación constante por jugar en todo momento y lugar, durante largos periodos de tiempo.
- Provoca el **aislamiento** de la persona, que se vuelve irascible, empeorando la comunicación con los demás.
- **Miente** a familiares y amigos sobre el tiempo jugado y el dinero invertido.
- Cuando se le impide jugar tiene consecuencias emocionales y afectivas como **depresión, agresividad, ansiedad y fobias**.
- Puede provocar graves **trastornos del sueño** que afectan al desarrollo personal y familiar.
- Cambio de **hábitos en la comida**, y predilección por la comida rápida o por comer en su habitación mientras juega.
- Tiene **problemas posturales**, dolores musculares y lesiones físicas especialmente en espalda y manos.
- **Pierde el interés** por otros hobbies o aficiones.
- Desarrolla la **tolerancia por el juego**, cada vez necesita más tiempo para jugar.
- **Cambia sus horarios** para poder jugar y aplaza las tareas para más tarde.

- Baja considerablemente su **rendimiento escolar**.
- Intenta **justificarse** diciendo que sus amigos también lo hacen o que lo necesitan para jugar, incluso **amenaza** con que podría dedicarse a realizar peores cosas.

Si detectamos alguna de estas señales, es importante hablar con nuestros hijos e hijas sobre el problema y si fuera necesario acudir a un especialista.

Hay que poner una especial atención en las **fórmulas de pago** de los videojuegos virtuales ya que convierten a un móvil o a una consola en una potencial fuente de gastos, con principios de funcionamiento similares a las máquinas tragamonedas. Por ejemplo:

### **Micropagos**

Además de los propios videojuegos, se pueden comprar multitud de ítems y complementos a través de la red. Generalmente tienen un precio muy bajo y están asociadas a una tarjeta de crédito de un adulto. Suelen ser pequeños objetos virtuales que atraen a los niños, niñas y adolescentes, permitiéndoles, por ejemplo, personalizar su avatar en los juegos.

Al hacer una compra online, la tarjeta (cuyo titular es el adulto) queda asociada a una cuenta de usuario (usada principalmente por los niños, niñas o adolescentes), cargándose a la misma las compras posteriores más allá del costo, lo importante es contar con estrategias de seguridad que garanticen el control parental.

### **Pay to win**

Esta fórmula "obliga" al jugador a pagar por beneficios o contenido premium que le permitan ser competitivo en el juego. Los videojuegos que usan esta mecánica suelen ser gratuitos; es decir, puedes descargar el juego oficial desde una plataforma y jugar gratis, cargándose a la misma las compras posteriores más allá del costo, lo importante es contar con estrategias de seguridad que garanticen el control parental.

Pero el juego cuenta con múltiples complementos descargables de pago que hace que los jugadores que lo compran tengan ventaja sobre los demás. Por lo tanto, aunque no te obliga a pagar por jugar, si quieres tener alguna oportunidad de ganar o jugar en igualdad de condiciones, debes comprar estos subproductos.

### **Loot boxes**

También conocidas como "cajas de recompensa", son una especie de cajas sorpresa que contienen premios al azar. Estas, pueden conseguirse jugando muchísimas horas o directamente comprándolas. Esta mecánica se asemeja mucho a juegos de azar como las máquinas tragamonedas o las apuestas, donde uno puede llegar a gastar mucho dinero, y la infinita aleatoriedad del sistema hace que la posibilidad real de conseguir los premios importantes, los que todos los jugadores quieren, sea mínima. Estos sistemas de pago potencian en los adolescentes la aparición de ludopatías y sus graves consecuencias económicas.

## Apuestas online

En Colombia las apuestas online **han crecido casi en un 148% en el primer semestre de 2021**, ubicándose en el primer lugar, las apuestas en eventos deportivos. Asimismo, se registran el 56% del total de venta, el 35%, los juegos de casino y virtuales, y el 9% restante corresponde a otros juegos en adultos (Coljuegos, 2021).

Estas cifras llaman la atención, pero se entienden desde el surgimiento de la emergencia sanitaria por el Covid-19, ya que esto generó aumento en el juego y las apuestas online. Cabe resaltar que, aunque en Colombia **no se encontraron estadísticas de los niños, niñas y adolescentes** que están inmersos en este tipo de apuesta, es clara su exposición al fenómeno.

Diversos estudios ven el juego como un tipo de **ocio extendido**, que no genera asombro. Además, lo consideran un gasto como cualquier otro, y lo ven como una posibilidad de hacer amigos y de divertirse. Esta actividad que está normalizada dado que **reservan parte del dinero que tienen semanalmente para jugar**. Son conscientes de que pueden perderlo, pero ganar les proporciona un estatus en el grupo que les gusta y los anima a seguir jugando. A nivel mundial se reconoce que las apuestas online tienen un gran poder adictivo entre los jóvenes por las siguientes causas:

- **Ganancias** aparentemente fáciles.
- **Facilidad de la práctica:** todo el mundo puede jugar, no se necesitan habilidades especiales.
- Garantizan el **anonimato**.
- **Sin restricciones:** Se puede jugar en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a internet.
- **Mínimas cantidades:** Se puede empezar a apostar con poco dinero.
- **Gran presencia mediática:** la excesiva carga de publicidad como bonos de bienvenida, promociones y anuncios en todos los medios junto con la aparición de personajes y deportistas muy conocidos, influyen en los menores de edad.

Para prevenirlo, es aconsejable controlar el dinero que damos a nuestros hijos y enseñarles la importancia de este. Hay que transmitirles el valor del esfuerzo y del trabajo y, animarlos a ganar su propio dinero para sus aficiones, pero también para responsabilizarse de sus gastos y los de la familia.

Es importante que como padres tenemos la obligación de informar a nuestros hijos que al ser **niños, niñas y adolescentes de edad no pueden apostar**. No es legal y estarían cometiendo un **delito**.

Hablar con ellos sobre los riesgos de apostar, que van más allá de la ludopatía ("gambling disorder"), como: nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, insomnio, mala alimentación, aumento del gasto, endeudamiento, uso de las mentiras, deterioro de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar, o distanciamiento de los amigos que rechazan jugar, entre otros. Asimismo, estos riesgos también son **señales evidentes del juego de azar** en niños, niñas y adolescentes, por lo que es importante vigilarlo en el entorno familiar y en caso de detectarlo, acudir a un profesional.

Por último, y muy importante, es que como padres somos referentes para nuestros hijos e hijas lo cual exige que mantengamos un comportamiento adecuado en relación con el juego.



# SEGURIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

Hoy en día, la mayoría de adolescentes dispone de teléfono celular y es usuario frecuente de Internet. En Colombia el **72% de menores de 8 años tienen un uso frecuente del celular** y el acompañamiento de los padres es insuficiente (Osorio Tamayo y cols, 2020). Según el estudio realizado por el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana el uso del internet y de redes sociales los adolescentes lo hacen desde: el celular (84%), el computador (15%) y Tablet (2%). Sin embargo, que los niños, niñas y adolescentes hagan un uso frecuente de Internet y en general de las nuevas tecnologías, **no significa que sepan hacerlo de forma segura** (Díaz y cols, 2021).

Por ello, es muy importante **revisar los ajustes de seguridad de cada dispositivo** para evitar situaciones de riesgo.

Para que un usuario pueda estar protegido en Internet el primer paso es proteger su **identidad digital**. Esta identidad 2.0 se crea a través de todo lo que cuelga (imágenes y textos) y hace en el mundo online.

A la hora de **configurar un perfil, se debe crear en modo privado** sin incluir datos personales en los nombres de usuario y direcciones de correo electrónico. Es importante evitar subir cierta información, fotografías o vídeos que muestren detalles personales (domicilio, centro de estudios, número de teléfono...).

Además, hay que cuidar los comentarios que se hacen, asegurándose siempre que sean adecuados, ya que **“Internet no olvida”**. Existen unas **normas de comportamiento** e interacción entre usuarios de Internet, la **netiqueta**, que especifican unas formas de actuación en redes sociales, mails, foros, blogs, chats, etc. Estas reglas han sido impulsadas por los propios usuarios para aportar mayor seguridad y no caer en trampas como el phishing, el spam, la publicidad engañosa o las cadenas de mensaje.

**Phishing:** es una técnica orientada a lograr una suplantación de identidad del usuario, consiguiendo de forma fraudulenta información confidencial, una contraseña o datos bancarios. Por ejemplo, se consigue mediante el envío de correos electrónicos que usan la ingeniería social, archivos con virus y malware. Una vez obtenidos los datos, se realizan operaciones sin el conocimiento ni la autorización del titular de las cuentas.

**Spam:** comunicación no solicitada que se envía de forma masiva. Acostumbra a ser en forma de correo electrónico, pero también existe a través de mensajes de texto o de voz al móvil o, a las redes sociales. Enviar spam es ilegal cuando las direcciones de los destinatarios se obtienen de forma fraudulenta.

**Publicidad engañosa:** publicidad que es falsa o que puede inducir a error al comprador ya que oculta alguna información importante.

**Cadenas de mensajes:** mensajes que buscan que aquél que lo recibe lo reenvíe. Aquellos que generan el mensaje inicial buscan nuevas cuentas de usuarios para hacer spam o phishing. En inglés se les llama «hoax» (farsa o bulo), o las conocidas “fake news”.

## Métodos de seguridad

### Privacidad

Configurar desde el primer momento las opciones de privacidad que incluyen los dispositivos: accesos de las apps, permisos, desbloques.

### Contraseñas

Se aconseja usar contraseñas seguras, secretas y complicadas (al menos 8 caracteres entre mayúsculas, minúsculas, números y símbolos o caracteres especiales), y cambiarlas de vez en cuando.

### Huella Dactilar

La huella dactilar permite identificar de manera precisa y única a una persona para evitar suplantaciones y combatir el fraude. Es una forma segura de bloquear nuestros celulares.

### Aplicaciones

Cuando nos descargamos una app debemos descargar las aplicaciones únicamente de **sitios oficiales**. Revisar las valoraciones de otros usuarios que se la hayan descargado anteriormente. Es importante **leer los permisos** que nos solicitan (acceso al micrófono, a la galería de imágenes, a nuestros contactos...) y comprobar que guardan relación con las funciones de la aplicación. Hay que **desconfiar de las versiones gratuitas** y no tener activados de forma automatizada los sistemas de pago online. También **debemos borrar todas las apps que no se utilicen**, para evitar que sigan accediendo a nuestra información.

### Webcam

Utilizaria únicamente con personas que se conozcan personalmente y mantenerla tapada cuando no se este utilizando.

## **Antivirus**

Todo dispositivo que tenga conexión a Internet puede sufrir ataques de virus. Se puede conseguir un software antivirus descargándolo desde las tiendas oficiales Play Store o Apple Store.

## **Geolocalización**

Para proteger la intimidad, una medida de seguridad muy popular especialmente entre los jóvenes es desactivar el GPS.

## **Dirección IP**

Se trata de una serie de números, únicos para cada dispositivo, que permite identificar la conexión desde la que se ha realizado un acceso a internet.

## **IMEI**

El IMEI («International Mobile Equipment Identity») sirve para identificar cada móvil. Con este número se puede bloquear el teléfono para proteger los datos personales en caso de robo o pérdida.

## **URL**

Para comprobar que una página web es segura nos debemos fijar si la URL empieza por HTTPS, ya que la última "s" significa que es una página "segura".

## **Búsquedas**

Los navegadores Chrome o Firefox incluyen «Safe Search» en sus opciones de configuración para filtrar contenido explícito (imágenes, vídeos o sitios web).

## Apps de control parental

Las aplicaciones de control parental evitan que los niños, niñas y adolescentes tengan acceso a contenido no deseado, de riesgo o que puedan adquirir productos por internet. Asimismo, son útiles para:

- **Registrar sus actividades online:** generar informes del uso del dispositivo.
- **Establecer límites horarios y bloquear dispositivos:** impedir que se puedan conectar durante las horas escolares o nocturnas o, establecer horarios durante el fin de semana o su tiempo libre.
- **Bloquear la entrada a páginas webs o aplicaciones.**
- **Geolocalizar:** ver dónde están en todo momento.
- **Controlar las descargas:** instaurar un código PIN para poder realizar una descarga.

**No obstante, estas aplicaciones no sustituyen a una buena educación digital, son un complemento del control parental.**

## Seguridad en los juegos conectados

La "Guía para el uso seguro de juguetes conectados" de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad) de España e IS4K (Internet Segura for Kids) define los **juguetes conectados** como aquellos que poseen **funciones de conectividad** para interactuar con otros dispositivos domésticos, como tabletas o celulares, o para intercambiar datos a través de Internet. Como, por ejemplo: drones o robots.

Estos **juguetes recogen datos** de los niños, niñas y adolescentes para personalizar la experiencia de juego y el usuario debe aceptar las condiciones de uso de sus datos antes de utilizar el juguete.

**Por ello, en primer lugar, hay que pensar qué juguete vamos a comprar y valorar si es necesario que tenga cámara, micrófono o una App para cumplir su cometido.**

**RECUERDE:**

- Configurar el juguete de forma segura.
- Desconfiar de versiones gratuitas.
- Descargar Apps de sitios oficiales.
- Asegurar nuestra conexión WIFI para bloquear el acceso a otras personas.
- Cambiar contraseñas o códigos por defecto.
- Mantener las actualizaciones al día para corregir fallos de seguridad.
- Apagar el juguete cuando no se utilice.
- Comprobar y eliminar los registros de datos almacenados en el sistema.
- Eliminar la totalidad de los datos cuando dejemos de utilizar completamente el juguete.
- Borrar las Apps que no se usen, para evitar que sigan accediendo a la información.



# CONTENIDOS ILEGALES E INADECUADOS PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Internet aporta muchas ventajas usadas de forma responsable. Pero también existen **contenidos y sitios inadecuados**, por lo que hay que **tomar ciertas medidas a la hora de navegar por la red**. Según el estudio del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana los adolescentes conocen algunos riesgos asociados al mal uso de las redes sociales, solo es conocido **ampliamente el cyberbullying, más del 50% sabe que existe el sexting y la pornografía infantil en línea** y solo **muy pocos conocen del grooming** (cuando una persona hace un perfil falso y contacta a los niños, niñas o adolescentes con el objetivo de obtener contenido erótico).

Es importante mencionar que los **contenidos ilegales** son aquellos contenidos que suponen un delito, mientras que, los **contenidos inadecuados** son páginas que, sin ser ilegales, no son aptas para menores.

Tipos de contenidos ilegales	Tipos de contenidos inadecuados
Pornografía infantil	Pornografía de adultos
Difamación en Internet	Violencia
Apología del terrorismo	Incitación a la bulimia y/o a la anorexia
Apología del racismo y xenofobia	Publicidad engañosa

Según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) (2020) existen **tres tipos de riesgo en internet** para los niños, niñas y adolescentes. **El riesgo de contenido**, en el que se expone a información como imágenes de explotación sexual de niños, autolesiones, bulimia. **El riesgo de contacto**, en donde el niño, niña o adolescente participa en alguna comunicación o interacción arriesgada y el **riesgo de conducta**, en el que el comportamiento del niño va orientado a que se produzca contenido o contacto riesgoso mediante las TICS.

**La línea virtual de reporte Te protejo** (2019), creada por el gobierno nacional con el fin de proteger a la infancia y adolescencia, indica que, la categoría con más informes durante el 2019 fue el de material de abuso y explotación sexual con el 86%, seguido por el 6.3% de maltrato, abuso y trabajo infantil y el 4.5% de ciberacoso en tercer lugar.

Hay que recordar que la **Ley de Protección de Datos Personales** (2012) en Colombia fue creada con el objetivo de garantizar la seguridad y protección de datos personales, establece multas por recoger y tratar datos de otras personas sin su autorización. Para subir o publicar una foto o video se debe pedir permiso (y mejor por escrito) a las personas que aparecen en la misma. Si se trata de menores con edades inferiores a los 14 años será necesaria la autorización de sus padres.

Nos pueden ser de mucha utilidad servidores que tienen servicios para **filtrar contenidos a niños, niñas y adolescentes** (recordando siempre que no son infalibles):

- **Kiddle** es un buscador adaptado al público infantil para que no encuentren ningún contenido para adultos además de no registrar sus datos personales.
- **Youtube Kids** es una aplicación para niños de 2 a 12 años para visualizar vídeos infantiles con opciones de seguridad para los padres, tales como limitar el tiempo de uso, crear un perfil propio o comprobar y aprobar el contenido.

Todas las acciones que tomamos como padres (educación, acompañamiento, protección) para formar a nuestros hijos en su aprendizaje en el ámbito digital se han denominado mediación parental. Existen dos tipos de estrategias:

- **Mediación activa:** supervisión, acompañamiento y orientación.
- **Mediación restrictiva:** establecer reglas y límites.

Pero, la base de esta mediación es la creación de un clima de confianza con nuestros hijos e hijas para que en el caso de que tengan cualquier duda o problema, recurran a nosotros en lugar de buscar ayuda en un compañero o un desconocido de Internet.

## Retos virales

Los llamados retos virales o *challenges*, son acciones nacidas en el entorno digital que invitan a los usuarios a grabarse haciendo algo específico y a colgarlo en la red. Por las redes sociales e internet, estos retos cada vez se extienden con mayor rapidez, sobre todo entre los jóvenes. El reto con más viralización en Colombia por niños, niñas y adolescentes durante el 2021 fue el de las **“cajas de leche” o “milk create challenge”**, el cual consistía en amontonar varias cajas de plástico en forma de pirámide y así subir y bajar por los lados intentando no caer, pero al final **dejó varias personas lesionadas** (Revista semana, 2021).

La mayoría de los **usuarios** que los practican son **adolescentes** que buscan el mayor número de “me gustas”, para conseguir **popularidad** y sentirse **integrados y aceptados** socialmente. Además, en esta etapa, es muy habitual retarse y tener una falsa percepción de inmunidad y una baja sensación de riesgo.

La lista de retos virales existentes en la red es interminable y de muchos tipos. Existen retos beneficiosos y que buscan concientizar por una buena causa, como, por ejemplo, el solidario *Ice Bucket Challenge* en el que sus protagonistas se echaban cubos de agua helada para concientizar sobre la ELA, o el *TrashTag Challenge* para concientizar sobre el cuidado del medio ambiente recogiendo la basura de los espacios naturales. Otros pueden ser cómicos como el *Mannequin Challenge*, donde el reto consistía en quedarse quieto como un maniquí mientras se graba desde distintos ángulos, o inocentes como el *10 Years Challenge* en el que se comparan fotos de hace 10 años con la actualidad. Algunos desafíos también son muy creativos, como el de hacerse una foto imitando una obra de arte famosa.



Sin embargo, entre todos estos retos positivos, existen **otros muy peligrosos** y que pueden ocasionar serios daños en la persona que los realiza, llegando incluso a costarle la vida. Algunos de los más peligrosos fueron *Momo* o *La ballena azul*, seguidos en todo el mundo, que invitaban a los niños, niñas y adolescentes a superar una serie de pruebas que consistían en lesionarse y acabar suicidándose.

**Cada año aparecen multitud de nuevos retos virales** en las redes sociales, que buscan ser divertidos, pero que entrañan una gran peligrosidad. Algunos de los más populares en los últimos años son: *In my feelings*, uno de los más famosos en 2018 en el que participaron numerosos influencers y que consistía en bajarse del coche en marcha y comenzar a bailar; *Bird Box*, inspirado en la película protagonizada por Sandra Bullock en 2019, y que consistía en salir a la calle y realizar tareas cotidianas con los ojos vendados, lo que no solo ponía en riesgo al protagonista del reto, sino también a los transeúntes; el *Vacuum challenge* que consiste en meterse en una bolsa de basura gigante e introducir el tubo de la aspiradora para que se quede el envasado al vacío, lo que puede derivar en la asfixia; o el rompebocas que consiste en envolver por sorpresa los tobillos de una víctima con una bufanda u otra prenda de ropa y tirar para que se caiga de frente.



Para **evitar** que nuestros hijos e hijas participen en algunos de estos retos que pueden poner en riesgo su salud y su integridad, es muy importante que establezcamos con ellos unas **normas de uso responsable** con los dispositivos móviles, y favorezcamos el desarrollo de la **capacidad crítica**, para que aprendan a razonar y ser conscientes de los peligros que conllevan.

También, es necesario **trabajar con ellos el autoconcepto y la asertividad**, que no se dejen llevar por la opinión de los demás y no lleven a cabo acciones arriesgadas solamente por conseguir *likes*. Asimismo, es fundamental **supervisar** el tipo de contenido al que acceden nuestros hijos e hijas en sus redes sociales y si siguen a *influencers* o *youtubers* que participen en este tipo de retos, para así detectar conductas peligrosas. Por último, es importante transmitirles **que no deben participar en estos desafíos y no deben difundirlos**, y en caso de descubrir algún reto peligroso, deben **denunciarlo** a la red social o plataforma donde se encuentre, y si fuera necesario comunicárnoslo para hacer la correspondiente denuncia ante las entidades competentes.

## Comunidades peligrosas

Las **comunidades online** son grupos que comparten intereses comunes en Internet. Muchas de estas tienen buenas intenciones, como por ejemplo compartir aficiones de ocio, intereses culturales o educativos, conocimientos, etc. Pero muchas otras comunidades tratan temas inapropiados o peligrosos para los menores de edad. Por ejemplo:

- Comunidades que promueven el **extremismo, el odio o la violencia**.
- Comunidades «*hate-speech*» que promueven el **odio racial, la xenofobia, el antisemitismo y la homofobia**.
- Comunidades que promueven **hábitos de vida no saludables**: pro-anorexia (pro-Ana), pro-bulimia (pro-Mia), autolesión («*self-harm*»), consumo de alcohol o drogas, abuso de juego online.
- Comunidades que incitan al **suicidio**.
- Comunidades que realizan apología de la **pedofilia**.

En las comunidades online nuestros hijos pueden acceder a contenidos inapropiados, con **información sesgada y sin contrastar** y, en muchos casos no están preparados para diferenciar una comunidad fiable de una que no lo es. Por ello, es necesario fomentar un **juicio crítico** frente a las informaciones que se encuentran en estas comunidades y **respetar todas las opiniones**, pero siempre con **empatía y respeto a la ley**.

A través de la educación y del diálogo en familia se puede enseñar a nuestros hijos a evaluar la información e identificar fuentes de confianza. Como padres debemos **escuchar y entender sus inquietudes** y educar sobre los riesgos.



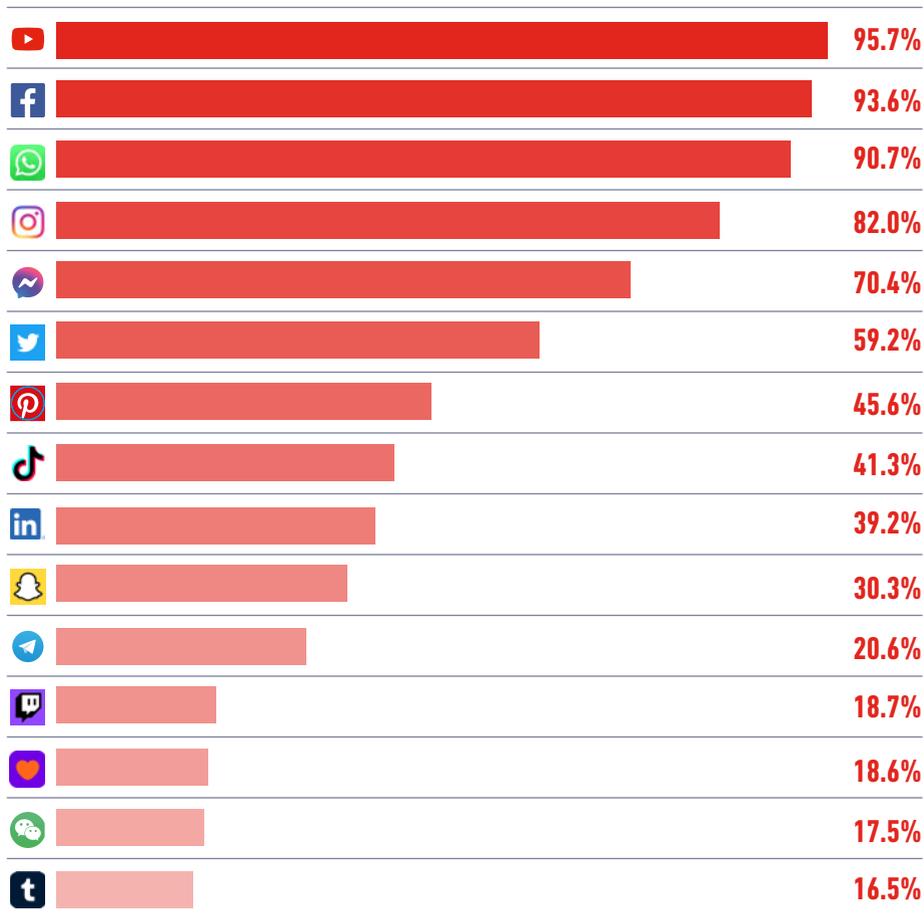
De **Internet Segura for Kids (IS4K)** adaptamos una serie de **recomendaciones** para guiarlos:

- Ser consciente del peligro y riesgos de las comunidades en línea y de los juegos en red.
- Ser crítico con la información que se encuentra. No todo es cierto. A veces, puede ser una mala influencia.
- Dejarse asesorar y orientar (por uno de los padres u otro adulto responsable) sobre los contenidos que son apropiados a su edad y sus gustos.
- Comunicar a uno de los padres o adulto de confianza cualquier información sospechosa que se encuentre en la red.
- No facilitar datos ni información personal a través de la red, sobre todo a desconocidos.
- Buscar y disfrutar otras formas de ocio diferentes de Internet.
- Si conoce a alguien influenciado por una comunidad peligrosa, intentar hablarlo con un adulto de confianza (familiares y profesores).



# LAS REDES SOCIALES Y SUS RIESGOS

En el 2021, los usuarios de internet entre 16 a 64 años utilizaron la plataforma de **YouTube** en un **95.7%** siendo ésta la red social más utilizada por esta población, seguida de **Facebook** con un 93.6% y **WhatsApp** con el 90.7% en Colombia (We Are Social & Hootsuite, 2021).



La investigación realizada por el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana (2021), informa sobre **las redes sociales** más utilizadas entre adolescentes escolarizados, entre ellas se encuentra en primer lugar **Instagram, seguido de YouTube y por último TikTok**. Asimismo, reportan utilizar las redes sociales entre **2 y 4 horas al día** a lo largo de la semana.

Aunque algunas redes sociales limitan sus funciones o la creación de perfiles de acuerdo a un mínimo de edad, **el 81% de personas menores de 24 años en Iberoamérica están conectados a Facebook**, frente a un 10% de mayores de 65 años. Asimismo, en varias investigaciones se ha evidenciado la iniciación temprana de niños, niñas y adolescentes iberoamericanos al uso de redes sociales, que está directamente relacionado con el protagonismo que les dan en el marco de sus relaciones sociales (Tejedor, Carniel y Giraldo, 2019).

El acceso masivo de los niños, niñas y adolescentes a las redes sociales conlleva en ocasiones una pérdida de su intimidad y privacidad. La gran cantidad de datos personales y fotos que los jóvenes publican puede ponerlos en riesgo, lo que evidencia la necesidad **desarrollar procesos educativos que promuevan el autocuidado digital**.

Por ello, es importante conversar con nuestros hijos la importancia de tener agregados solamente a sus **amigos de confianza** en sus redes sociales, ni si quiera a “amigos de amigos” porque no saben si esas personas pueden **comprometer su privacidad y su seguridad**, y por supuesto no deben aceptar a desconocidos, ya que en las redes sociales no todo el mundo es quien dice ser, así que si en la vida real no hablarían con desconocidos en las redes sociales tampoco. No deben dejarse llevar por la curiosidad o pensar que entre más amigos tengan agregados en sus redes sociales, más va a aumentar su popularidad.

Por otro lado, los niños, niñas y adolescentes deben ser conscientes de que todos los datos e información que publican en las redes sociales construye **su propia identidad y su reputación digital**, por lo que deben actuar con responsabilidad cada vez que publiquen en ellas, ya sea escribiendo opiniones o subiendo o compartiendo fotos y vídeos en las redes. Además, deben tener en cuenta que **Internet no olvida** y cualquier cosa que publicamos es **susceptible de viralizarse**, es decir, de extenderse a una gran cantidad de personas en poco tiempo, y también, es susceptible de ser publicada fuera de contexto.

Hay que tener en cuenta que los **juegos online también son redes sociales** que los adolescentes utilizan a diario para hablar con amigos o con desconocidos por lo que también debemos concientizar a nuestros hijos sobre la importancia de no dar datos personales, no aceptar desconocidos, mantener sesiones de juego privadas y mantener la cámara web apagada.



## INSTAGRAM

**Mantener el perfil privado** para que solamente los amigos que tengas agregados puedan verlo publicado.

Eliminar y **no aceptar la solicitud de un desconocido**.

No compartir demasiada información y **asegurarse con quién se comparte**.



## FACEBOOK

**Mantener el perfil privado** para que solamente los amigos que tengas agregados puedan verlo publicado.

Eliminar y **no aceptar la solicitud de un desconocido**.

No compartir demasiada información y **asegurarse con quién se comparte**.



## WHATSAPP

Diferenciar entre amigos y conocidos, agregar únicamente a **personas de confianza**.

No compartir demasiada información y **asegurarse con quién se comparte**.

**Revisar los ajustes de privacidad** para visualizar la hora de conexión, estados, información y foto de perfil.

A manera de resumen, **es importante**:

- Enseñar a los niños, niñas y adolescentes a ser **muy responsables a la hora de utilizar cualquier red social**, puesto que lo que publican en sus redes es lo que va a crear su identidad y reputación digital. Además, cualquier imagen o vídeo que compartan puede ser manipulado con mucha facilidad y distribuido durante años por la Red.
- Recordarles que la Ley de Protección de Datos (2012) establece multas y sanciones por manejar información o imágenes de otras personas sin su autorización. Para subir o publicar una foto deberían **pedir permiso** (y mejor por escrito) a las personas que aparecen en la misma. Si se trata de menores de 18 años será necesaria la autorización de sus padres.
- Evitar **clics de enlaces sospechosos** o URL cortas, ya que podrían enviarlos a páginas con contenidos maliciosos, virus, o páginas de riesgo. Así como no deben participar en sorteos falsos o cualquier tipo de encuesta por redes sociales que les soliciten datos personales.
- Utilizar siempre el nivel máximo de **privacidad** en las redes sociales, y aceptar solo a personas que conocen cara a cara.
- Concientizarlos sobre la importancia de no dar información personal a través de las redes sociales.
- Si son menores de 14 años, deben saber que es ilegal que tengan una red social y que podrían tener problemas legales.



# CIBERACOSO

## ¿Qué es?

**El bullying o acoso escolar** es el acto de humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo. Cuando ese acoso se produce a través de las redes sociales o utilizando las tecnologías de la información y comunicación, le llamamos **ciberacoso o cyberbullying**.

Según datos del primer estudio internacional de acoso escolar para América Latina realizado por la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras (2021), **Colombia se posiciona como uno de los países con más casos de acoso escolar en el mundo** con 8.981 casos graves de bullying. Estas cifras son alarmantes, dado que, se ha evidenciado que a medida que **aumentan los casos de bullying tradicional**, se incrementan los **casos de cyberbullying en redes sociales**, especialmente en Facebook, Instagram, YouTube, TikTok y Twitter.

La universidad EAFIT y Tigo Colombia realizaron un estudio de riesgos y potencialidades del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en la vida cotidiana, en el que encontraron que **el 12% de niños, niñas y adolescentes en el año 2017 habían sido víctimas de cyberbullying y otro 35% había sido víctima de acoso tradicional en algún momento de sus vidas**. Respecto a la edad, Herrera, Romera y Ortega (2017) encontraron que los jóvenes escolarizados entre 14 y 15 años son los más implicados en ejercer o ser víctima de bullying y cyberbullying. Asimismo, es mayor la participación de los hombres en cualquiera de los dos roles en comparación con las mujeres.

## ¿Qué factores aumentan los casos de ciberacoso?

- La creencia de que Internet es anónimo y la identificación es improbable. Sin embargo, como ya se ha dicho, la dirección IP permite identificar al usuario de Internet, por lo tanto, la denuncia es posible.
- La fácil accesibilidad a las TIC. Requiere muy poco esfuerzo y se puede hacer desde cualquier lugar.
- Al no poder ver las reacciones emocionales que tiene la víctima, el agresor puede comportarse de una manera más hostil, generando un mayor riesgo para la víctima.
- La falta de contacto físico por estar detrás de una pantalla favorece que el acosador se atreva a hacer comentarios que normalmente no diría cara a cara.

## Diferencias con el acoso tradicional

### La víctima no descansa:

- El acoso puede producirse a cualquier hora y cualquier día (24/7).
- No importa el lugar en el que se encuentren víctima y agresor.

### Multiplifica y complica el acoso:

- Puede verlo mucha más gente dependiendo del número de contactos que tengan víctima y agresor.

**Se extiende más rápido:**

- Se expande exponencialmente, cada usuario comparte con todos sus contactos a la vez.
- Se pueden hacer virales e incluso dar la vuelta al mundo.

**Tarda más en olvidarse:**

- Cualquier cosa que se suba a Internet, no puede borrarse, así que funciona como un recordatorio constante.

## Tipos de ciberacoso

La guía “Pasos para evitar el ciberbullying” de la Comunidad de Madrid (España) propone **6 tipos de ciberacoso**:

- **Amenazas e intimidación:** enviar mensajes amenazantes, coaccionar o difundir rumores a través de sistemas de mensajería instantánea, correo electrónico, comentarios en sitios web, redes sociales o foros.
- **Acoso o acecho:** enviar de forma reiterada textos, mensajes o llamadas no deseadas. Seguimiento y recopilatorio de información de la víctima y publicación de información personal o de sus allegados sin permiso.
- **Difamación:** subir información que dañe la reputación de la otra persona. Extender rumores o afirmar hechos falsos de la víctima mediante fotografías o mensajes de odio basándose en prejuicios (sexistas, homofóbicos, racistas...). También, el “Slut-shaming” (generalmente afecta a chicas) para humillar públicamente a la víctima por comportamientos o deseos sexuales.
- **Ostracismo, rechazo o exclusión:** marginar y excluir a la víctima en espacios virtuales y actividades sociales en Internet.
- **Robo de identidad, acceso no autorizado o suplantación de identidad:** robar contraseñas, crear perfiles falsos o *hackear* cuentas o perfiles de usuarios para humillar a la víctima o dejarla en evidencia haciéndose pasar por ella.
- **Difundir información o imágenes privadas de la víctima:** mostrar contenido privado para avergonzar o humillar. También se incluye el material de índole sexual o pornográfico sin consentimiento (*sexting*).

## ¿Por qué actúan así los jóvenes?

En toda situación de acoso escolar o ciberacoso intervienen **tres tipos de actores**:

### El agresor: *troll o hater*

El *troll* es una persona que publica contenido en una comunidad virtual con la intención de generar polémica, crear un conflicto, provocar o simplemente llamar la atención. Su objetivo es entretenerse y ser gracioso. Acostumbra a buscar reconocimiento a través de memes y su intención es viralizar sus creaciones y conseguir el mayor número de *likes* posibles. El *hater* es una persona que busca herir con sus comentarios y disfruta haciendo daño a sus víctimas.

En ambos casos, estos agresores se caracterizan por:

- Baja empatía cognitiva y afectiva.
- Falta de asertividad.
- Creer que lo que hace no es tan grave.
- Justificarse diciendo que son bromas.

## La víctima

Las consecuencias del ciberacoso en los niños, niñas y adolescentes pueden ser más graves incluso que las del acoso escolar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó, en marzo de 2016, del riesgo de depresión y suicidio como consecuencia del ciberacoso.

Dependiendo del tiempo al que el menor de edad se vea expuesto al acoso, este puede sentir daños cada vez más graves, a nivel emocional, físico y social. Como, por ejemplo, ataques de ansiedad, depresión, problemas de autoconcepto y aislamiento.

### Síntomas del ciberacoso en la víctima

<b>Físicos</b>	Dolores de cabeza o dolores de estómago.
	Falta de sueño y poco descanso, así como Insomnio.
	Sedentarismo.
	Pérdida del apetito o abuso en la comida.
	Autolesiones o intentos de suicidio.
	Inhibición de la voluntad.
<b>Psicológicos</b>	Falta de concentración en otras tareas.
	Ansiedad, estrés y otros tipos de emociones negativas.
	Alteraciones del estado de ánimo.
	Tristeza y/o apatía e indiferencia.
	Pensamientos suicidas.
<b>Sociales</b>	Falta de estudio y bajo rendimiento académico.
	Poco contacto familiar y cambios en las relaciones sociales con los amigos y con la escuela.
	Conductas de introversión y aislamiento.
	Desarrollo de conductas agresivas o peligrosas.

Es importante señalar que cualquier estudiante puede ser víctima del ciberacoso, aunque resulta más probable en los casos en los que hay diferencias de nacionalidad, religión, cultura, orientación sexual, aspecto físico, entre otros o también, en los adolescentes que tienen una baja autopercepción, inseguridad, falta de habilidades sociales o que tienen menos amigos que puedan apoyarlos y protegerlos.

## Los observadores

Un papel fundamental en este tipo de acoso son los llamados "observadores". Se trata de todos aquellos niños, niñas y adolescentes que saben lo que le está pasando a ese compañero que sufre acoso, pero que no hacen o dicen nada por diferentes razones:

- Porque creen que a la víctima no le afecta o porque el acoso no va con ellos y no se sienten parte del problema.
- Porque tienen miedo de que les ocurra lo mismo y que el agresor se vuelva en contra de ellos.
- Porque creen que si dicen algo van a ser unos "sapos".

## ¿Cómo actuar?

### Víctima

- Informar a padres, orientadores, psicólogos o profesores para que tomen medidas. ¡No hay que tener miedo a pedir ayuda! Los adultos están para cuidarlos.
- Guardar las pruebas por ejemplo capturas de pantalla y guardándolo en un drive o disco duro para no perder la información.
- Ignorar los ataques. Cualquier respuesta puede reforzar al agresor.
- Reportar al Administrador de la web o red social para que tome medidas contra estos usuarios tóxicos.
- Si es necesario, no debe tener miedo a denunciar ante las autoridades competentes.

### Observador

- Es muy importante hablar e informar a adultos de confianza sobre los problemas que se detecten.
- El silencio hace cómplice, y los observadores son quienes más pueden ayudar a frenar el ciberacoso.
- No participar bajo ningún concepto en la agresión y socorrer a la víctima.
- No compartir ningún tipo de publicación, mensaje, foto o vídeo que sea objeto de acoso contra algún compañero.
- Si se detecta algún tipo de ataque, se debe denunciar a la red social o al administrador de la web para que lo reporten y se tomen medidas.
- Si es necesario, también los observadores pueden denunciar ante las autoridades competentes.

## Padres

- Dar ejemplo de un buen uso de los dispositivos digitales.
- Involucrarse y asistir a actividades formativas centradas en la prevención para familias.
- Educar en valores y en inteligencia emocional fortaleciendo el carácter de sus hijos.
- Explicar los límites de la comunicación en Internet.
- Supervisar y acompañarlos en sus incursiones a Internet, conociendo los lugares que visitan y las personas con las que hablan virtualmente. Pero, siempre respetando su intimidad.
- Hablar con ellos y escucharlos. La confianza es la base de una buena comunicación padres-hijos.
- Estar actualizados sobre contenidos, herramientas y aplicaciones de Internet.
- Si detectamos un caso de ciberacoso, es importante que nuestro hijo se sienta legitimado y apoyado desde el primer momento.
- No debemos enfrentarnos con los agresores ni entrar en las provocaciones.
- Hablar con los orientadores o docentes para trabajar conjuntamente y ayudarlo a evitar que se reproduzcan casos en el aula y el colegio.
- Si es necesario acudir a un especialista para que nos ayude tanto a la víctima como a la familia.
- En casos graves, denunciar ante las autoridades competentes.

### Consecuencias legales

En Colombia el ciberacoso se rige bajo la ley 1620 de 2013 por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. Se castiga bajo el delito *de amenazas* del Código Penal colombiano según el artículo 347 de la Ley 599 del 2000.

“El que por cualquier medio atemorice o amenace a una persona, familia, comunidad o institución, con el propósito de causar alarma, zozobra o terror en la población o en un sector de ella, incurrirá por esta sola conducta, en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años y multa de trece punto treinta y tres (13.33) a ciento cincuenta (150) salarios mínimos legales mensuales vigentes. Si la amenaza o intimidación recayere sobre el integrante de una organización sindical, un periodista o sus familiares, en razón o con ocasión al cargo o función que desempeñe, la pena aumentará en una tercera parte”.



# SEXTING

## ¿Qué es?

El sexting es el **envío de imágenes** (fotografías y/o vídeos) **de contenido sexual o erótico**, creadas por el propio remitente de forma voluntaria, usando las tecnologías de la información y comunicación.

Según el estudio realizado por Romero (2017), las denuncias relacionadas con casos de sexting han incrementado en los últimos años en Colombia. La mayoría de las víctimas se encuentran cursando estudios de secundaria y el **15.5% estudios de primaria**, de las cuales **84.8% fueron mujeres**, principalmente en del departamento de **Cundinamarca (31.8%)** y quienes fueron contactadas en su mayoría, mediante Facebook (22.9%) y WhatsApp (4.2%). Adicionalmente, menciona que, en el 53% de los casos, la **relación personal de la víctima con el victimario era desconocida**, y en casos donde la víctima conocía al victimario, tendría mayor prevalencia personas a quienes se considerarían amigos (9.6%), compañeros de estudio (9.4%), exnovio o pareja (7.8%) y/o vecinos (6.9%).

Algunas redes sociales han ayudado a que el sexting se convierta en una **moda para los menores de edad**. Por ejemplo, TikTok, Snapchat, Instagram o Facebook son aplicaciones en las que se cuelgan, de forma voluntaria, fotografías o vídeos de uno mismo. Estas Apps comparten una característica que está muy difundida actualmente entre los jóvenes, pueden grabar o colgar imágenes de clips breves de segundos que se borran al cabo de unas horas. Pero, hay que tener cuidado, ya que, aunque las imágenes desaparezcan de los perfiles de los usuarios, nunca desaparecen de la red, y, además, alguien ha podido hacer un pantallazo del clip que después puede difundir o utilizar para hacer chantaje.

## Factores que aumentan las cifras de Sexting

El número de casos de sexting ha aumentado notablemente en los últimos años, y es que existen varios factores que influyen en la expansión de este fenómeno:

- Los nativos digitales están acostumbrados a llevar una vida muy expuesta al público a través de las TIC, por lo tanto, no perciben como un riesgo el facilitar datos personales o imágenes, que disminuyen su privacidad y su intimidad.
- Los adolescentes poseen una serie de características propias de su edad y algunas de estas los impulsan a realizar conductas de riesgo, subestimando las posibles consecuencias.
- El inicio precoz de la sexualidad en los adolescentes.

## Consecuencias en los niños, niñas y adolescentes

Los principales **riesgos** son:

- **Vulneración del derecho a la intimidad.**
- **Pérdida del control de la imagen:** en el momento en el que un joven envía una imagen comprometida pierde el control sobre esta: no se sabe dónde ni en manos de quién puede acabar. Esto supone un gran impacto para la víctima, ya que es probable que se difunda o se comente en su entorno.
- **Acoso escolar o ciberacoso:** si la imagen se ha difundido en el colegio, la víctima puede ser humillada e insultada por sus compañeros.
- **Sextorsión:** puede suceder que la persona que recibe la imagen comprometida amenace y coaccione a la víctima para que le envíe más imágenes similares, chantajeándola con publicar la foto que ya tiene en su poder para que la vean sus padres, amigos y conocidos a través de las redes sociales.
- **Grooming:** ocurre cuando un adulto hace uso de técnicas de engaño con el fin de conseguir la confianza de un menor de edad y de este modo obtener un beneficio de carácter sexual de él, ya sea en forma de material audiovisual en el que aparezca el niño, niña y adolescente o con el fin de concertar un encuentro con el mismo. Según Romero (2017) el grooming es la cuarta modalidad de pornografía infantil más usada con un 19.1% de incurrancia, después del sexting (19,7%).

Según la edad y el ciclo vital en el que se encuentran nuestros hijos e hijas y los cambios que trae consigo cada una de estas etapas como lo son la inseguridad, la inestabilidad emocional y la exploración de los propios límites personales, se encuentran conductas de riesgo como consumo de alcohol y drogas, relaciones sexuales prematuras o sin protección que están directamente relacionadas con el sexting. Asimismo, se ha evidenciado que una de las consecuencias más graves al ser víctima de sexting es el suicidio (Agustina & Montiel, 2017).

## ¿Cómo actuar?

### Víctima

- **No realizar imágenes de este tipo. ¡Nunca!** Una vez se envía el contenido se pierde el control sobre él y nunca saben dónde puede acabar. El riesgo no está solo en que la persona a la que se le envía este material lo pueda difundir en un futuro, sino que no se sabe qué puede suceder con el dispositivo ya que puede ser robado, hackeado o perdido. De modo, que la mejor forma de prevenir la difusión y de asegurar plenamente nuestra privacidad, es no hacerse ese tipo de fotos.
- **Avisar a padres, orientadores, o adulto de confianza.** ¡No hay que tener miedo a pedir ayuda! Los adultos están para ayudar.
- **Denunciar cualquier tipo de acoso y reportarlo a la red social.** Si es necesario denunciándolo ante las autoridades competentes

## Observador

- **Eliminar la fotografía o vídeo del dispositivo** (en el caso de que se reciba este material de otras personas). Y por supuesto, nunca compartir o reenviar.
- **El silencio hace cómplice.** ¡No hay que callarse!
- **Informar** a un adulto de confianza.

## Padres

- **Enseñar a nuestros hijos a decir NO:** dos personas pueden ser amigas, o incluso pareja, sin aceptar todo lo que demande la otra persona.
- **Transmitir nuestra propia experiencia en la vida.** Mostrarles que los amigos y las personas en las que confiamos ahora no son las mismas que hace años. Los amigos cambian, así como las parejas.
- **Hablar con ellos y escucharlos.** La confianza es la base de una buena comunicación padres-hijos.
- Si hay niños, niñas y adolescentes implicados en el colegio de nuestros hijos, **hablar con el orientador o los docentes.**
- **Valorar la opción de denunciar** el acoso ante las autoridades competentes.

### Consecuencias legales

En Colombia el sexting se castiga bajo la Ley 599 del 2000, capítulo segundo "De la extorsión", artículo 244 del Código Penal donde se señala que la persona que constriña a otro a hacer, tolerar u omitir alguna cosa, con el propósito de obtener provecho ilícito o cualquier utilidad o beneficio ilícitos, para sí o para un tercero, será castigado con una pena de prisión de 192 a 288 meses y multa de 800 a 1.800 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

Es importante que tanto familias, profesorado y adolescentes tengan muy claro que tener o distribuir imágenes de contenido sexual donde aparecen menores de edad está considerado pornografía infantil y es un delito según el artículo 213A del Código Penal colombiano, que establece penas que van entre 14 a 25 años de prisión y multa de 67 a 750 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

Además, la ley 1336 de 2009 declara que la persona que fotografíe, filme, grabe, produzca, divulgue, ofrezca, venda, compre, posea, porte, almacene, trasmita o exhiba, por cualquier medio, que involucre una persona menor de 18 años, será castigado con una pena de prisión de 10 a 20 años y multa de 150 a 1.500 salarios mínimos legales mensuales vigentes.



# GROOMING

El grooming es el conjunto de acciones que lleva a cabo un adulto sobre un menor de edad, con el objetivo de ganarse su amistad y conseguir imágenes o vídeos con contenido sexual o pornográfico, hasta la posibilidad de establecer contacto físico con dicho menor para abusar sexualmente de él. Según la Policía Nacional de Colombia **durante el año 2020 se presentaron 1.013 denuncias** de las cuales 136 fueron por la modalidad de grooming hacia un niño, niña y/o adolescente.

## Perfil del adulto

El agresor acostumbra a actuar detrás de un **perfil falso** con una edad similar a la del niño, niña o adolescente. Para ganarse la confianza de su víctima, comparte sus mismos gustos y aficiones, y puede llegar a **ofrecer regalos físicos o virtuales**. Una vez consigue una prueba sexual del menor (fotografía y/o vídeo) puede usarla para chantajearle y conseguir todo lo que quiera de él. Las vías de entrada más habituales por las cuales un adulto se pone en contacto con un niño, niña o adolescente son las siguientes:

- **A través de una solicitud de amistad en una red social.** En este caso suelen ser acosadores oportunistas que navegan por las redes sociales, normalmente con perfiles falsos, en busca de niños, niñas y adolescentes.
- **A través del chat de un videojuego.** Muchos videojuegos tienen un chat para hablar con otros jugadores, en ocasiones los menores cometen el error de dar datos personales, como su edad, la zona en la que viven o incluso su número de teléfono.
- **A través de la información personal que se ha proporcionado en la dirección de correo electrónico.** Muchos jóvenes incluyen datos personales en su dirección, es conveniente que no se pueda extraer ningún dato personal del correo.

## Fases del grooming

En la "Guía de actuación contra el ciberacoso" de IS4K, el grooming se caracteriza por:

- **Fase de inicio de amistad:** toma de contacto con el menor de edad con el fin de conocerlo y crear una relación de amistad para ganar su confianza. Suele ser a través de una solicitud de amistad en una red social, en chats de videojuegos o en comunidades online. Toda la información de nuestra identidad digital les facilita la tarea a los groomers.
- **Fase de inicio de la relación:** consolidación de la confianza entre el menor de edad y el abusador profundizando en información sobre la vida de la víctima y, confesiones personales e íntimas.
- **Fase sexual:** petición al menor de edad de su participación en actos de naturaleza sexual, grabación de imágenes o fotografías.

- **Fase de ciberacoso:** si el menor de edad no accede a sus pretensiones sexuales, el ciberacosador le amenaza con difundir las imágenes de carácter sexual que haya conseguido a través de Internet a los contactos personales del niño, niña o adolescente.
- **Abuso y agresiones sexuales:** ante las amenazas del ciberacosador, el menor de edad accede a todas sus peticiones sexuales, llegando incluso a contactar físicamente y abusar sexualmente de él.

## Consecuencias en el menor de edad

**El daño psicológico que sufren niños, niñas y adolescentes atrapados en estas circunstancias es enorme.** Pueden sufrir: problemas psicológicos como ansiedad, depresión, trastornos o fobias; problemas académicos con el bajo rendimiento académico; problemas sociales y afectivos; cambios de hábitos alimenticios y pérdida del sueño; sentimiento de culpabilidad o vergüenza... entre otros síntomas. A todo esto, hay que añadir la situación de riesgo que podría suponer para el menor de edad si llegara a tener lugar el contacto en persona.

## ¿Cómo actuar?

### Víctima

- **Si se recibe la solicitud de un desconocido:** no aceptarla y eliminarla. Dejarse llevar por la curiosidad, puede conllevar riesgos.
- **Si ya se ha aceptado la solicitud** y se mantiene contacto con un desconocido, hay que recordar que en Internet no todo el mundo es quien dice ser. Hay que informar a los padres o tutores que se mantiene una conversación con una persona desconocida.
- **Cuidado con los archivos recibidos de desconocidos,** pueden ser una fuente de malware y pueden por ejemplo hacer que se active la cámara web en cualquier momento.
- **Mantener los perfiles privados** y no proporcionar ningún dato personal.
- **Asegurarse que las fotos que comparten y que tienen en su celular son adecuadas.** Además, no utilizar nunca la cámara web con desconocidos ya que todo lo que hagan delante de esta puede ser grabado. Taparla siempre que no se utilice el computador, celular o la tablet.
- **Guardar todas las pruebas en caso de situación de acoso** (haciendo pantallazos y guardándolo en un drive o disco duro) y NO ceder al chantaje.
- **Comunicárselo** a un adulto de confianza y denunciarlo.
- **Nunca hacer citas a solas con desconocidos.**

## Observador

Si algún compañero/a detecta que puede haber un caso de *grooming*, debe:

- Informar a un adulto de confianza.
- No hay que callarse en ningún caso, debe denunciarlo.

## Padres

- Educar a los hijos en el uso responsable de las TIC, concientizándolos sobre la importancia de utilizar métodos de seguridad como tapar la cámara web cuando no se está utilizando, tener sus perfiles privados y no facilitar datos personales.
- Recordarles que nunca acepten a desconocidos y que conozcan los riesgos de facilitar datos a personas que no conocen. Es importante que nuestros hijos tengan en cuenta las mismas normas para relacionarse en Internet que en las relaciones cara a cara.
- Si se da un caso, no juzgar, criticar o señalar al niño, niña y adolescente; y apoyarlo y ser constructivos. Se recomienda recibir apoyo psicológico tanto el menor de edad como la familia en caso de haber sido víctima.
- Hablar con ellos y escucharlos. La confianza es la base de una buena comunicación padres-hijos.
- Hablar con naturalidad sobre sexualidad con ellos.
- Informarles de que deben rechazar mensajes de tipo sexual o pornográfico y nunca reenviarlos.
- Denunciar ante las autoridades competentes.

### Consecuencias legales

Aunque en Colombia no exista un tipo penal que castigue el grooming, hay normas que contemplan conductas derivadas de esa actividad que son delictivas.

Por ejemplo, en el capítulo II de los actos sexuales abusivos, artículo 209 del Código Penal, castiga con penas que oscilan entre los 9 y 13 años de prisión a las personas que induzcan a un menor de 14 años a prácticas sexuales, situación común en el grooming.

Igualmente, el artículo 218 del capítulo IV De la explotación sexual, castiga con penas mayores a los 10 años de prisión la tenencia de material audiovisual de contenido sexual que involucre menores de edad. Es decir, el solo hecho de conseguir que un niño, niña o adolescente traslade vídeos o fotos íntimas, configura de manera objetiva el delito y puede dejar a una persona en una investigación y una probable condena.



# CIBERCONTROL

## ¿Qué es?

El cibercontrol es una forma de violencia en la relación de pareja, que se produce en las redes sociales o mensajería instantánea y son indicios de futuros maltratos y actitudes, generalmente, machistas. **La mayoría de las víctimas son niñas adolescentes sometidas al control de sus parejas**, aunque también existe el cibercontrol de niñas sobre niños.

En Colombia, **la violencia de género presenta cifras alarmantes para las niñas y las mujeres y la agresión digital la reproduce**. No obstante, la forma de actuar y responder frente a las denuncias por violencia digital con enfoque de género aún es inconsistente y marginal (Fundación Karisma, 2017). Según las cifras del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses en los últimos cinco años en el país las víctimas de violencia intrafamiliar y violencia de pareja en un 86% son mujeres (Docal-Millán, 2020).

## Señales de alarma

Desde el Ministerio de Igualdad, se señalan algunos signos que nos podrían indicar que se está produciendo violencia de género digital:

- Acosar o controlar a la pareja usando el celular.
- Interferir en relaciones de la pareja en Internet con otras personas.
- Espiar el celular de la pareja.
- Censurar y controlar fotos que la pareja publica y comparte en redes sociales.
- Exigir a la pareja que demuestre donde está con su GPS.
- Obligar a la pareja a tomarse fotos imágenes y enviárselas.
- Comprometer a la pareja para que facilite sus claves personales.
- Obligar a la pareja a que le muestre sus conversaciones en redes sociales
- Mostrar enojo por no responder de manera inmediata en línea.

Si identificas que esto te está pasando estás siendo víctima de ciberacoso por tu pareja, no lo debes tolerar, no es amor

## Mitos

Existen algunos mitos que naturalizan la violencia de género:

- **“La violencia de género es cosa de los adultos”**: se evidencia el aumento de casos de adolescentes víctimas de maltrato por parte de sus parejas.
- **“El maltrato psicológico no es tan grave como el físico”**: Las humillaciones, las amenazas, los desprecios y control, constituyen una forma de violencia que puede causar tanto o más daño como los golpes.

- **“Un hombre no maltrata porque sí. Si una mujer es maltratada es porque algo habrá hecho”**: No existe justificación para el uso de la violencia. En una pareja puede haber diferencias de opinión, malentendidos e incluso que todo esto degenere un deterioro de la relación, pero esto no tiene que ver con la situación de dominio-sumisión (donde uno de los dos ejerce abuso sobre el otro) que se da en la violencia de género.
- **“Los celos son una expresión de amor”**: Los celos y el control no son muestra de amor y respeto hacia la pareja. Esto puede reflejar dificultades para relacionarse adecuadamente por parte de la pareja.
- **“Si me controla es porque me quiere”**: No debemos confundir control con preocupación por la otra persona o con el cariño que sienta hacia ella. Es normal que la pareja quiera saber de ti, conocer lo que haces o dónde vas a estar, pero nunca debería ser planteado como una exigencia.
- **“El amor puede hacer que cambie”**: Es cierto que cuando quieres a una persona hay que estar en los momentos buenos y en los malos, pero eso no significa que tengas que tolerar que te maltrate.
- **“Si las mujeres soportan el maltrato es porque quieren. Si lo pasan tan mal que dejen a su pareja”**: No es fácil salir de una situación de maltrato. Muchas mujeres llegan a pensar que hay algo en ellas o de su comportamiento que justifica el maltrato de su pareja. Creen que son culpables de lo que les pasa. Otras veces temen que si dejan a su pareja la reacción de éste será peor o incluso miedo a estar solas.

## Pautas de prevención

Debemos hablar abiertamente con nuestros hijos e hijas sobre este problema contra el que debemos luchar y también poner medios para evitarlo. Hay adolescentes que están cibercontrol y les cuesta dar el paso para salir, en algunos casos porque no se reconocen como víctimas, y otras veces por el miedo a que la violencia se incremente.

**La educación en la igualdad y el respeto entre hombres y mujeres** debe estar presente en nuestro día a día en las relaciones familiares. Tenemos que transmitir a nuestros hijos e hijas que las relaciones de pareja deben basarse en la confianza y el respeto mutuo y que una relación de pareja en la que se sufre y se pasa mal, no es una relación sana.

Se debe enseñar a los niños, niñas y adolescentes que la violencia de género no es un problema que afecta sólo a los adultos y que va más allá de los golpes físicos. Hay que dejarles claro que cuando a una mujer se le humilla, chantajea, insulta, controla... dentro o fuera de la Red, hablamos también de una situación de violencia de género. **La educación en equidad de género es un tema que involucra la familia.**

En las relaciones de pareja es normal tener puntos de vista diferentes y momentos en los que no se está de acuerdo con la otra persona, o incluso momentos en los que nos podemos enojar con ella; entra dentro de lo que es la convivencia. Sin embargo, hay que diferenciar lo que no es adecuado, ni justo, ni tolerable dentro de una relación y evitar justificar determinados comportamientos por amor. **Como posibles figuras de referencia, debemos ser un buen ejemplo para nuestros hijos.**

En lo relacionado con el uso de las TIC, debemos recordar a nuestros hijos que:

- Deben poner los medios adecuados para proteger su intimidad y su privacidad. Esto no significa que no confíen o no quieran a su pareja.
- Internet es algo positivo y si se usa de forma responsable y adecuada, no tiene que ser una fuente de control y de conflicto con la pareja.
- Las contraseñas de las diferentes redes sociales son privadas y no deben ser compartidas
- No deben hacerse, y mucho menos enviar, fotos o vídeos que sean íntimos o comprometedores.
- Para que otras personas puedan leer sus mensajes y conversaciones, necesitan su autorización.

Asimismo, existe diferentes recursos y líneas de ayuda que es importante que los niños, niñas y adolescentes conozcan para denunciar casos de violencia de género, como, por ejemplo:

- Línea 155, coordinada por la Alta Consejería para la Equidad de la Mujer con el apoyo de la Policía Nacional, donde a través de este servicio telefónico bajo reserva, se presta información, orientación psicológica, asesoramiento jurídico y médico en materia de violencia de género las 24 horas al día de manera gratuita en todo el territorio nacional.
- Línea púrpura (Teléfono +72 018000112137 y WhatsApp +57 3007551846) gratuita que funciona las 24 horas del día, todos los días del año con el fin de asesorar psicológica y jurídicamente a mujeres mayores de 18 años que identifiquen estar viviendo una situación de violencia.
- Línea 141 del ICBF.

## Consecuencias legales

En Colombia no existe norma jurídica ni política pública que relacione directamente la violencia contra las mujeres y las tecnologías de información y comunicación (Paz, 2012). Sin embargo, se disponen desarrollos normativos aplicables en estos casos tales como:

- **Ley 1098 de 2006**, por la cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia, que en el artículo 18 define el maltrato infantil como toda forma de perjuicio, castigo, humillación o abuso físico o psicológico, descuido, omisión o trato negligente, malos tratos o explotación sexual, incluidos los actos sexuales abusivos y la violación y en general toda forma de violencia o agresión sobre un niño, niña o el adolescente por parte de sus padres, representantes legales o cualquier otra persona.
- **Ley 248 de 1996**, mediante la cual se aprobó “La Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer”.
- **Ley 360 de 1997**, mediante la cual se modifican algunas disposiciones de los Códigos Penal y de Procedimiento Penal, al aumentar las penas para los delitos sexuales e incluyendo nuevas conductas como la pornografía con menores de edad.
- **Ley 1257 de 2008**, en la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de las distintas formas de violencia y discriminación contra las mujeres por violencias las distintas violencias basadas en género.

# RECURSOS, LÍNEAS DE AYUDA Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Si después de un tiempo de observación sospechamos que nuestros hijos tienen problemas con el uso de las TIC, lo mejor es acudir a un experto.

Existen distintas páginas web en las que se puede consultar información:

- Controla tu Red – Fundación MAPFRE
- Te protejo – [teprotejocolombia.org/](http://teprotejocolombia.org/)
- INCIBE – Internet Segura For Kids: <https://www.is4k.es>
- ConTigo conectados - [colombiaaprende.edu.co/contenidos/plataforma/contigo-conectados](http://colombiaaprende.edu.co/contenidos/plataforma/contigo-conectados)
- CiberConscientes - [www.ciberconscientes.com](http://www.ciberconscientes.com)
- En TicConfio – [www.enticconfio.gov.co](http://www.enticconfio.gov.co)
- Portal Colombia Aprende - [www.colombiaaprende.edu.co](http://www.colombiaaprende.edu.co)
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – [www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)
- Red de padres y madres- [www.redpapaz.org](http://www.redpapaz.org)
- Ministerio de Educación Nacional- [www.mineduccion.gov.co](http://www.mineduccion.gov.co)

Si necesitas denunciar o pedir orientación sobre casos de maltrato, violencia sexual, acoso escolar, trabajo infantil o consumo de sustancias psicoactivas, contacta a Bienestar Familiar marcando la **Línea 141 las 24 horas del día**.

Si necesitas denunciar casos sobre contenido de explotación sexual infantil o extorsión, utiliza **¡A denunciar!** de la Policía Nacional y Fiscalía General de la Nación en: <https://adenunciar.policia.gov.co/Adenunciar/Login.aspx?ReturnUrl=%2fadenunciar%2f>

Si eres víctima de hackeo de tus cuentas de redes sociales o encuentras páginas que puedan generar riesgos para los ciudadanos, especialmente para los niños, niñas y adolescentes, podrás ponerte en contacto las 24 horas del día con el CAI Virtual de la Policía Nacional en: <https://caivirtual.policia.gov.co/>

**Fundación MAPFRE**  
**[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)**

# ANEXO I

## GLOSARIO

### **Cadenas de mensajes**

Mensajes que buscan que aquél que lo recibe lo reenvíe. Aquellos que generan el mensaje inicial buscan nuevas cuentas de usuarios para hacer spam o phishing. En inglés se les llama hoax (farsa o bulo).

### **Challenge**

Reto viral en el que se invita a los usuarios a hacer algo a través de las redes sociales.

### **Ciberbullying**

Acto de humillar, agredir, insultar, aislar o chantajear a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo a través de las redes sociales o utilizando las TIC.

### **Cibercontrol**

Forma de violencia en la relación de pareja que se produce en las redes sociales o mensajería instantánea y son indicios de futuros maltratos y actitudes, generalmente, machistas. La mayoría de las víctimas son niñas adolescentes sometidas al control de sus parejas, aunque también existe el cibercontrol de niñas sobre niños.

### **Gambling**

Dedicación compulsiva a jugar y apostar en línea.

### **Grooming**

Conjunto de acciones que lleva a cabo un adulto sobre un menor, con el objetivo de ganarse su amistad y conseguir imágenes o vídeos con contenido sexual o pornográfico, hasta la posibilidad de establecer contacto físico con dicho menor para abusar sexualmente de él.

### **Hater**

Persona que busca herir con sus comentarios en las redes sociales e Internet y, disfruta haciendo daño a sus víctimas.

### **Infosurfing**

“Navegación” continua y prolongada por Internet sin objetivos claros.

### **Netiqueta**

Normas de comportamiento e interacción entre usuarios de Internet que especifican unas formas de actuación en redes sociales, mails, foros, blogs, chats, etc.

**Nomofobia**

Miedo irracional a estar sin el celular, sin batería o cobertura.

**Publicidad engañosa**

Publicidad que es falsa o que puede inducir a error al comprador ya que oculta alguna información importante.

**Phishing**

Técnica creada con el objetivo de lograr una suplantación de identidad, se caracteriza por intentar adquirir información confidencial, como una contraseña o información bancaria, de forma fraudulenta.

**Phubbing**

Acto de ignorar a alguien o al entorno para prestar atención al celular o cualquier otro dispositivo digital.

**Sexting**

Envío de imágenes (fotografías y/o videos) de contenido sexual o erótico, creadas por el propio remitente de forma voluntaria, usando las nuevas tecnologías.

**Sextorsión**

Chantaje por el envío de fotos comprometidas de carácter sexual.

**Spam**

Comunicación no solicitada que se envía de forma masiva a través del correo electrónico, de mensajes de texto o de voz al celular o, de las redes sociales.

**Troll**

Persona que publica contenido en una comunidad virtual con la intención de generar polémica, crear un conflicto, provocar o simplemente llamar la atención.

**Vamping**

Uso de la tecnología hasta la madrugada reduciendo las horas de sueño.

# Referencias

- Agustina, J., & Montiel, I. (2017). Sexting en adolescentes: nuevos retos médico-legales. *Revista española de Medicina Legal*, 43(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5903661>
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <http://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bullying Sin Fronteras. (2021, marzo). Estadísticas de Bullying en Colombia. <https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2018/11/estadisticas-de-bullying-en-colombia.html>
- Carbonell, X., (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el dsm-5 y la cie-11: retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41 (3), pp. 211-218.
- Coljuegos. (2021, Agosto 20). *Juegos por Internet crecieron un 148% en el primer semestre del 2021, según Coljuegos* (Boletín No. 018). [www.coljuegos.gov.co](http://www.coljuegos.gov.co)
- Deloitte. (2020, Junio). *Estudio de Consumo Móvil Colombia 2020* (Reporte de estudio). <https://www2.deloitte.com/co/es/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/consumo-movil-en-colombia-2020.html>
- Díaz, J.C., Bayer, E., Cruz, D.J., y Arévalo, M.P. (2021). *Usos de redes digitales y mediación parental en un grupo de jóvenes escolarizados colombianos* [Tesis de posgrado sin publicar]. Instituto de La Familia, Universidad de La Sabana.
- Docal-Millán, M.C. (2020). Violencia intrafamiliar (VIF) en el marco del Covid-19 en Colombia. En A. T. Reuters (Ed.), *Teletrabajo y conciliación en el contexto de la covid-19: Nuevos retos en el marco de la prevención de la violencia de género y la calidad de vida de las mujeres*. Aranzadi Editores. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=783282>
- Fuentes, L. y Pérez, L. (2015). Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Saucré (Colombia). *Opción*, 31(6). <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571020.pdf>
- García, A.C. y Puerta, D.X., (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 59(1). <https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3>
- Global Web Index. (2020). *GlobalWebIndex's flagship report on the latest trends in social media* (Report Q3). <https://amai.org/covid19/descargas/SocialGlobalWebIndex.pdf> We Are Social and Hootsuite. (2021, July). *Digital 2021 Local Country Headlines* (Report). <https://wearesocial.com/blog/2021/07/digital-2021-i-dati-di-luglio/>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2019, Diciembre 17). *Riesgos digitales, ¿cómo proteger a niñas, niños y adolescentes cuando navegan por internet?*. <https://www.icbf.gov.co/ser-papas/riesgos-digitales-los-que-se-exponen-los-ninos-y-como-prevenirlos>
- Ley 1554, julio 9, 2012. Diario oficial [D.O.]: 48.486. (Colombia)
- Ley 1554, julio 9, 2012. Diario Oficial [D.O.]: 48.486. (Colombia) Diario Oficial No. 48.486 de 9 de julio de 2012
- Ley 1098 de 2006, Por la cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446 de 8 de noviembre de 2006 (Colombia).

- Ley 248 de 1996, Por la cual se aprueba La Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer. Diario Oficial No. 42171. 29, diciembre, 1995. PÁG. 91. (Colombia).
- Ley 1257 de 2008, Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 47.193 de 4 de diciembre de 2008. (Colombia).
- Ley Estatutaria 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Senado de la República. Octubre 17 de 2012. (Colombia).
- Ley 599 de 2000 Por la cual se expide el Código Penal. Diario Oficial No 44.097 de 24 de julio del 2000. (Colombia).
- Línea virtual de reporte Te Protejo. (2019). *Línea virtual de reporte para la protección de la niñez y adolescencia colombianas*. <https://teprotejocolombia.org/que-es-te-protejo/informes-de-operaciones/>
- Ministerio Educación Nacional, UNICEF Colombia y Tigo Colombia (2021). Guía Pedagógica para la Mediación Docente en el uso del internet.
- Moreno, N., Marín, A., Cano, V., Sanabria, J., Jaramillo, Á., y Ossa, J. (2021). Mediaciones parentales y uso de internet por niños, niñas y adolescentes colombianos. *INTERDISCIPLINARIA*, 38(2). <http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path%5B%5D=644&path%5B%5D=pdf>
- Osorio -Tamayo, D.L., y Millán -Otero, K.L., (2020). Adolescentes en internet: la mediación entre riesgos y oportunidades. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 11(1), pp. 153-180. DOI: <https://doi.org/10.21501/22161201.2979>
- Paz, O. (2012). *Derechos de las Mujeres, Género y TIC*. [https://gobernanzadeinternet.co/apc-aa-files/1c0ec76a20bd91fdc9938d30b87da6c0/derechos\\_mujeres\\_genero\\_y\\_tic.pdf](https://gobernanzadeinternet.co/apc-aa-files/1c0ec76a20bd91fdc9938d30b87da6c0/derechos_mujeres_genero_y_tic.pdf)
- Policía Nacional de Colombia. (2020, Agosto 21). *Material abuso sexual infantil (MASI)*. [https://caivirtual.policia.gov.co/sites/default/files/boletin\\_masi.pdf](https://caivirtual.policia.gov.co/sites/default/files/boletin_masi.pdf)
- Prensky, M (2001). Digital Natives Digital Immigrants. *MCB University Press*, 9(5), pp. 1-6. Report <https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>
- Romero, M. (2017). Tecnología y pornografía infantil en Colombia, 2013-2015: interpretación desde un enfoque victimológico. *Revista criminalidad*, 59 (1). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-31082017000100027](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-31082017000100027)
- Revista semana (2021). TikTok prohibió el peligroso reto viral de la caja de leche. Recuperado de: <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/tiktok-prohibio-el-peligroso-reto-viral-de-la-caja-de-leche/202156/>
- Tejedor, S., Carniel, R, y Giraldo, S. (2019). Millenials e internet: cómo los estudiantes de Comunicación iberoamericanos utilizan y valoran las redes sociales. *Analisi*, 60(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6998904>
- Universidad EAFIT y TigoUne (2017). *Riesgos y oportunidades en el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la vida cotidiana*. [www.contigoconectados.com](http://www.contigoconectados.com)
- We Are Social (2021). Digital report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. Recuperado de: <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital-report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>

# Fundación **MAPFRE**



Síguenos en



[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)