

Pautas de prevención

- 1 Establece junto a tus hijos reglas consensuadas para navegar por internet.
- 2 Habla con tus hijos sobre sus hábitos de uso de internet.
- 3 Promueve una comunicación desde el respeto.
- 4 Preferiblemente coloca el ordenador en una zona común.
- 5 Procura conocer contactos y contraseñas hasta que sean mayores al menos de 16 años.
- 6 Navega y chatea con ellos para conocer sus hábitos y preferencias creando mayor confianza.
- 7 Indícales los riesgos, evitando que den direcciones, o teléfonos que puedan identificarlos.
- 8 Fija objetivos y tiempos para navegar por internet.
- 9 Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos.
- 10 Utiliza los sistemas de protección disponibles, pero como complemento, no como reemplazo de supervisión de los padres.

Para adolescentes

- 1 No te creas todo lo que ves en internet, hay mucha información falsa y errónea.
- 2 Utiliza solo cuentas de correo gratuitas y que requieran pocos datos.
- 3 Desconfía cuando te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.
- 4 No respondas a mensajes ni a correos que te amenacen o te digan cosas que te hacen sentir mal.
- 5 Cuando reenvíes mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO).
- 6 Piensa bien las cosas que publicas en las redes sociales, ya que cualquier persona puede ver esa información.
- 7 No des información personal a personas que no conozcas, ni las publiques en redes sociales o blogs.
- 8 No hables con los chats con desconocidos que muestren mucho interés, desconfía si te proponen envío de imágenes o citas.
- 9 No permitas a nadie cosas que no permites a tus amigos, y a la vez, no hagas lo que no te gustaría a ti.
- 10 Si tienes algún problema habla con tus padres, ellos podrán ayudarte.

609 924 531
nerea.larumbe@copc.cat
www.nlpsicologia.com

BUENAS PRÁCTICAS

Consejos básicos
para fomentar el uso
saludable de
Internet

nereea
larumbe
psicología infantil
www.nlpsicologia.com



Signos de alarma

- Privación de sueño para estar conectado a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, (contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud).
- Recibir quejas en relación al uso del juego de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en el juego constantemente, incluso cuando no se está conectado a él y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.

En estos casos debemos consultar a un especialista o dirigirnos a:

Control de riesgos

BLOQUEADORES

- net nanny
<http://www.netnanny.com/>



- control kids
<http://www.controlkids.com>



REGISTRO DE ACTIVIDAD

- web watcher
<http://www.webwatcher.com/>



Otras webs relacionadas con la prevención de casos de Ciberbullying i grooming:

- www.pantallasamigas.net
- www.internet-grooming.net

Buenas prácticas

Sabemos que los jóvenes hacen un uso de internet y redes sociales principalmente para comunicarse con sus amigos, como diversión y entretenimiento. Conocemos a la vez que hay riesgos; Es tarea de los adultos investigar y aprender a poner en marcha los filtros necesarios que permitirán un uso seguro.

- **Contenidos nocivos** que descargamos a través de las webs y los programas.
- **Ciberbullying**, o acoso por parte de iguales.
- **Grooming** o acecho sexual por adultos.
- **Prácticas comerciales ilegales** con publicidad engañosa, estafas y fraudes.
- **Privacidad** o abusos en materia de solicitud y uso indebido de datos personales, contra su privacidad y su intimidad.
- El **uso correcto de la Webcam** para evitar que las imágenes puedan ser grabadas al otro lado o la información manipulada.