



# CONTROLA TU RED

Guía para familias

Fundación  
**MAPFRE**

**POLICIA**   
NACIONAL

**COORDINACIÓN TÉCNICA:**

Fundación MAPFRE: Ana Mª Gómez Gandoy, Alicia Rodríguez Díaz.

POLICÍA NACIONAL: Unidad Central de Participación Ciudadana.

**Coordinación editorial de Creativa360:** Víctor García Blasi.

**Diseño, maquetación e ilustraciones:** Mar Nieto .

**Fotografías:** shutterstock.com.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2020

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

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

**Controla tu red: Guía para familias**

Depósito legal: M-30249-2020.

Impreso en la UE / Printed in EU.

## **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 MENORES**

Página 29

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

Página 35

## **CIBERACOSO**

Página 39

## **SEXTING**

Página 45

## **GROOMING**

Página 49

## **CIBERCONTROL**

Página 53

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

Página 56

## **ANEXO I: GLOSARIO**

Página 57



# INTRODUCCIÓN

**Controla tu Red** es un proyecto de **Fundación MAPFRE** y **Policía Nacional** que busca ayudar a los jóvenes 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 han introducido riesgos que por su importancia deben ser tenidos en cuenta para minimizar o solventar. En los últimos años, hemos podido comprobar cómo el acceso autodidacta de los menores 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 jóvenes para que sean ciudadanos conscientes y activos.

Fundación MAPFRE y Policía Nacional 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 funcionamiento 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 adaptarse, mientras que para los jóvenes no son tan novedosas, las perciben como una herramienta con la que han crecido y que tienen perfectamente integradas en su ocio y en sus relaciones. Según datos de la "Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares", realizada por el Instituto Nacional de Estadística en 2019, el **uso de Internet** es prácticamente universal en los **jóvenes de 16 a 24 años**, con un **99,1%** y en los menores de **10 a 15 años** es de un **92,9%**. De este modo, **son jóvenes hiperconectados que han convertido las TIC en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de sus actividades diarias.**

## 91,2%

de los jóvenes tiene un **perfil en redes sociales** que usa **habitualmente** y más de la mitad tienen más de **250 contactos**.



## 84%

de los **jóvenes entre 14 y 24 años** dispone de **Smartphone**, y el **55,4%** lo miran constantemente.



Solo **3 de cada 10 jóvenes** acude a sus **padres** cuando tienen un **problema** en la red, y solo el **10%** a los profesores.



La **cantidad de tiempo** que invierten en redes sociales provoca que cerca del **50% de los jóvenes**, dejen de lado otras actividades como **estudiar, leer o dormir**.

La edad de inicio para conectarse a Internet es cada vez más temprana, y desde diversos dispositivos. Las actividades que realizan los jóvenes con más frecuencia son la **búsqueda de información y documentación, la escucha y descarga de música, o la mensajería instantánea**. Seguidamente, se sitúan el **juego online** (videojuegos y similares), **consultar información de otras personas**, subir fotos o vídeos, y compartir información.<sup>1</sup>

## ¿PARA QUE USAN LOS DISPOSITIVOS?¹

Frecuencia con la que se realizan determinadas actividades en internet (%)

Búsqueda de información y documentación	90,2%	<div style="width: 90.2%;"></div>
Búsqueda, escucha y/o descarga de música	90%	<div style="width: 90%;"></div>
Mantener contacto con personas que no pueden ver de manera frecuente	74,8%	<div style="width: 74.8%;"></div>
Jugar online (videojuegos o similares)	70%	<div style="width: 70%;"></div>
Mirar información de otras personas	61,1%	<div style="width: 61.1%;"></div>
Subir fotos, vídeos, etc.	60,3%	<div style="width: 60.3%;"></div>
Compartir/reenviar información con otros	53,1%	<div style="width: 53.1%;"></div>
Compartir/reenviar información de otros	35,4%	<div style="width: 35.4%;"></div>
<b>Apostar online</b>	<b>22,8%</b>	<div style="width: 22.8%; background-color: red;"></div>
Mantener web/blog propios	20,8%	<div style="width: 20.8%;"></div>

Pero el hecho de que los menores utilicen habitualmente Internet 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**".



<sup>1</sup> **Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**. Fundación MAPFRE y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (FAD) (2018).

Existe la falsa creencia que esta **brecha generacional entre nativos e inmigrantes digitales** implica que los menores 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 jóvenes necesitan ser orientados, tanto en la escuela como en casa.

La **intervención de padres, madres y docentes** en los hábitos de Internet de los jóvenes a día de hoy **sigue siendo bastante escasa**. Según el estudio de Fundación MAPFRE y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (FAD) "**Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**" (2018), padres y madres confían en el uso que sus hijos hacen de Internet, pero desconocen qué perfiles tienen en redes sociales y qué páginas visitan. De igual forma, no utilizan mecanismos o software de control parental.

Asimismo, el **43% de los jóvenes** señala que alguna vez ha tenido que **pedir ayuda o consejo sobre situaciones** que le surgieron en Internet y/o redes sociales y no pudieron resolver de forma individual. Sin embargo, cuando aparecen estas dificultades, solamente el **29,6% de los jóvenes acude a su familia** cuando tiene un problema y solo un **10,1% a los profesores**, la mayoría acuden a los **amigos (78,1%)** ya que piensan que van a entenderles mejor. Por eso es tan importante que padres, madres y docentes estemos informados y sepamos cómo actuar ante los problemas del mundo virtual para saber ayudar a nuestros hijos o alumnos.



Por encima de todo, hay que tener claro que las TIC son una herramienta o una alternativa de ocio, pero no sustituyen las posibilidades que ofrece la vida "real". Hay que valorar la vida *offline*: hacer deporte, quedar con amigos, familiares, disfrutar de la vida fuera de Internet... Hay miles de experiencias que solo pueden vivirse en el mundo "real".



# 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 "**Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**" (2018) de Fundación MAPFRE y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (FAD), realizado a más de 1.400 jóvenes españoles entre 14 y 24 años, cerca de **la mitad** de los encuestados creen que **el uso** que hacen diariamente de **las TIC es excesivo, y el 20,7% claramente excesivo**. Asimismo, el **49,1%** de los jóvenes reconoce sentir **dependencia de Internet o de las redes sociales y el 54,5%** afirma que muchas o algunas veces ha sentido la **necesidad de desconectarse** de la red por saturación.

## 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 menores de edad 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 e inadecuado, y sus posibles consecuencias negativas.

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 informático que trabaja 8 horas frente a la pantalla del ordenador, o el menor 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 bien 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 ordenador conectado a Internet durante 3-4 horas podría no ser considerado excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que nos encontremos ante una situación de abuso.

## 3. La adicción

Hoy 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 (ordenador, videoconsola, teléfono móvil, 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 aún, 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, **el menor puede experimentar**:

- **Pérdida de control y dependencia**: el menor 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 su tablón de 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 teléfono móvil, 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 menores con conductas disfuncionales en Internet presentan problemas de competencias y habilidades sociales para relacionarse, problemas psicológicos (ansiedad, estrés...), problemas de atención o conductas agresivas, o problemas físicos.

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

#### Psicológicos

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 móvil 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.

#### Sociales

Falta de estudio y bajada de rendimiento académico.

Poco contacto familiar y cambios en las relaciones sociales.

Conductas de introversión y aislamiento.

Desarrollo de conductas agresivas o peligrosas.

#### Físicas

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 mal 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 menores 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 enfadado** y solo se le pasa 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.
- **Aislamiento** y prefiere las ciber-relaciones a las relaciones personales.
- **Miente** en relación con el tiempo y la frecuencia con la que se conecta.
- Cambio de **hábitos**.
- El menor es incapaz de **controlar** el uso de las TIC.

Si consideramos que nuestro hijo/a presenta muchos 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 deberes, medio para divertirse con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre..., pero debemos ser persistentes en nuestra idea de ayudarle ante el problema que hemos observado.

Fundación MAPFRE y la Universidad de Valencia, gracias a la investigación "**Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes**" (2020), han desarrollado el **primer test**, pionero en España, 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.

Aunque este test, está pensado para ser una herramienta de apoyo para profesionales de la psicología, la medicina o la docencia, también puede ser un **recurso útil para las familias**, ya que además se establecen unas pautas preventivas para trabajar con los jóvenes.

## Recomendaciones y pautas

El uso abusivo y/o inadecuado de las TIC entre los menores es más fácil de detectar por los padres que por los docentes ya que en la mayoría de ocasiones el problema sucede fuera de la escuela. Es importante como padres, ayudarles y aconsejarles en la organización de su tiempo libre, estableciendo unas normas y límites claros para que usen las TIC de forma adecuada. Y, una vez detectado el problema, facilitarle la posibilidad de ponerse en manos de un especialista.

En este sentido la psicóloga Dra. Kimberly Young, en varios de sus artículos y libros como *"Innovations in Clinical Practice: a Source book"* (1999), plantea que el objetivo principal consistirá en romper los hábitos de conexión del menor. Para poner en marcha esta nueva rutina propone:

- **Romper su costumbre en los momentos de uso de Internet.** Por ejemplo, si se conectaba nada más llegar del colegio, se recomienda que meriende 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 desconectar (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.
- **Terapia familiar.** Es importante comprobar si se ha visto deteriorada también la relación familiar. De esta forma, se educa a la familia en su conjunto, disminuyendo el sentimiento de culpa del adolescente por su comportamiento, promoviendo el análisis de los problemas desde el origen y animando a la colaboración.

## 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 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 dedican a las TIC:** establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.
- **No permitir que las TIC supongan una barrera entre los adultos y los menores.** 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 plasmarlas por escrito.
- **El uso de las TIC debe ser supervisado.** Dependiendo de la edad y la madurez de nuestro hijo o hija esta supervisión será más o menos intensa. Recomendamos que la supervisión sea totalmente presencial al menos hasta los 14 años, que es la edad mínima para poder tener redes sociales. Posteriormente, conceder o supervisar una autonomía al menor gradualmente.
- **Evitar que utilicen el ordenador, el móvil, la tableta o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.** Ayudarles a planificar su tiempo libre y fomentar las actividades *offline*.
- **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, a última hora de la tarde. 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, concienciándoles 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 menores, 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 un ejemplo para los menores, pero en muchas ocasiones somos nosotros mismos quienes hacemos un uso excesivo de las TIC, de modo que los más pequeños nos observan y puedan 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-ES).

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 la encuesta sobre “Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España” (ESTUDES, 2018), realizada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD), establece que la **edad de inicio en juego online es a los 14,7 años** de edad. Según esta encuesta, en 2018, **un 10,3% de los estudiantes de 14 a 18 años ha jugado dinero** online en los últimos 12 meses, y entre los estudiantes que han jugado online el **26,4% podría tener un problema de adicción al juego**.

Según ESTUDES, los tipos de juego online más seguidos por los estudiantes de 14 o 18 años son los videojuegos y las apuestas deportivas, de los que vamos a hablar más en profundidad a continuación.

### Videojuegos en línea

A día de hoy, los videojuegos están integrados como una **actividad más de ocio** de los jóvenes y, como tal, divierten y entretienen en su tiempo libre. Además, muchos de ellos, contribuyen a desarrollar competencias colaborativas y sociales, a enseñar contenidos culturales, estimular la creatividad y transmitir valores (afán de superación, respeto al equipo, tolerancia, deportividad, solidaridad...). Incluso hoy en día lo valoran como una fructífera salida laboral, creándose al efecto, academias 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**. El *Pan European Game Information (PEGI)* es el sistema de clasificación por edades europeo que informa sobre la edad recomendada de un videojuego en términos de protección de los menores, sin tener en cuenta el nivel de dificultad ni las habilidades necesarias para jugar. A partir de ocho descriptores de clasificación (violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, sexo, discriminación, juego y juego en línea con otras personas) se adjudica una de las 5 categorías de edad: PEGI 3, 7, 12, 16 y 18.

El problema aparece cuando esta actividad pasa de ser una afición y un motivo de ocio a convertirse en el centro de la vida de una persona y se transforma en una **adicción**. Según la encuesta ESTUDES (2018), entre el total de los estudiantes de 14 a 18 años, el **6,1% presentaría un potencial trastorno por uso de videojuegos** según la escala basada en criterios DSM-V. Este porcentaje se duplica (12,1%) cuando la población de referencia es la de estudiantes que han jugado a videojuegos en los últimos 12 meses. Por sexo, se aprecian grandes diferencias, este porcentaje supera el 10% entre los chicos mientras que entre las chicas el dato es inferior al 2%. Por edad, las mayores prevalencias de posible trastorno se registran entre **los alumnos de 14 y 15 años**.

La guía *"Pasos para evitar la adicción a los videojuegos"* de la Comunidad de Madrid 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 futuro desarrollo.
- 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 los deberes o sus tareas para más tarde.
- Baja considerablemente su **rendimiento escolar**.
- Intenta **justificarse** diciendo que sus amigos también lo hacen o que le necesitan para jugar, incluso **amenaza** con que podría dedicarse a hacer cosas peores.

Si detectamos alguna de estas señales, es importante hablar con el menor sobre el problema y si fuese 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 tragaperras. 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, incluso céntimos. Suelen ser pequeños objetos virtuales que atraen a los menores, 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 menores), cargándose a la misma las compras posteriores. Esas pequeñas compras, generan a la larga un gasto general importante.

### **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 su plataforma y puedes jugar gratis.

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 tragaperras 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

Desde la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) alertan que más de **500.000 menores apuestan cada año en España**, tanto online como de manera presencial, una cifra que ha ido en aumento en los últimos años, a pesar de ser ilegal. Tanto es así, que entre **2016 y 2018**, el número de jóvenes entre **14 y 18 años** que ha jugado con dinero online en apuestas deportivas, póker y otros tipos de juegos de azar, ha subido del **10,2% al 17,4% en chicos, y del 2,5% al 3,6% en chicas**.

Según el estudio "*Jóvenes, juegos de azar y apuestas. Una aproximación cualitativa*" (2020) publicado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), alertan de la **normalización de la apuesta con dinero entre los jóvenes**, ven el juego como un tipo de ocio extendido, que no genera extrañeza. Además, lo consideran un gasto como cualquier otro, y lo ven como una posibilidad de hacer amigos y de divertirse. Tan normalizado está, que incluso 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 les anima a seguir jugando.

A pesar de que los jóvenes, lo consideren un medio más de ocio, la realidad es que el **2,64% de los y las estudiantes presentan juego patológico** y el **18% tienen problemas de juego**, aunque no sean jugadores/as patológicas, según señala la FAD. Esto es debido a 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 solo un euro.
- **Gran presencia mediática**: la excesiva carga de reclamos publicitarios 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.

Para prevenirlo, es aconsejable no dar a nuestros hijos muchos medios económicos y enseñarles la importancia del dinero. 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 informar a nuestros hijos que al ser menores de edad **no pueden apostar**. No es legal y estarían cometiendo un **delito**.

Habla 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, empeoramiento de las relaciones familiares, hurtos en casa, problemas de rendimiento escolar o absentismo o que se distancien de los amigos que rechazan jugar, entre algunos otros. Asimismo, estos riesgos también son **señales evidentes del juego de azar en menores**, por lo que es importante vigilarlo en el entorno familiar y en caso de detectarlo, acudir a un profesional.

Por último, y lo más importante, sé un referente para tus hijos e hijas manteniendo un comportamiento adecuado en relación con el juego.

Campañas como *Con el deporte no se juega* de Policía Nacional, la Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ) y La Liga ayudan a concienciar a los jóvenes sobre esta problemática.



# SEGURIDAD EN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

A día de hoy, la inmensa mayoría de adolescentes dispone de teléfono móvil y es usuario frecuente de Internet. Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2019, el **66%** de los **menores de 10 a 15 años dispone de móvil** y el **92,9% utiliza Internet**. Entre las personas de **más de 16 años**, el **90,7% son usuarios de Internet**, el 95% accede a Internet a través del móvil y el 64,6% participa en redes sociales. Sin embargo, que los menores hagan un uso frecuente de Internet y en general de las TIC, **no significa que sepan hacerlo de forma segura**.

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

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

### Configurar las Opciones de privacidad

Es muy importante configurar desde el primer momento las **opciones de privacidad** que incluyen los dispositivos de serie: accesos de las apps, permisos, desbloquesos...

### Contraseña

La contraseña es la puerta de entrada a toda información personal. Es fundamental proteger todos los dispositivos con contraseñas de acceso para evitar que, en caso de descuido o robo, puedan acceder fácilmente a la información que hay en ellos. 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 dispositivos móviles.

### Aplicaciones móviles

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

Existe un **virus que activa la webcam** sin que la persona se dé cuenta, de modo que se puede estar en casa mientras alguien ve o incluso graba a través de la cámara. Para evitar que alguien active nuestra webcam hay que utilizarla únicamente con personas que se conozcan personalmente y **mantenerla tapada** cuando no se esté utilizando.

## Antivirus

Todo dispositivo que tenga conexión a Internet (móvil, ordenador, tableta...) puede sufrir **ataques de virus**. Se puede conseguir un *software* antivirus descargándolo desde las tiendas oficiales *Play Store* o *Apple Store*.

## Geolocalización

Muchos sitios web y aplicaciones recopilan información y datos de sus usuarios, entre ellos su ubicación. 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. Este sistema puede servir para localizar a personas que cometen ciberdelitos y, de esa forma, proteger al usuario. Gracias a él, internet no es anónimo.

## 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".

## Configuración de las búsquedas de información

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 menores tengan acceso a contenido no deseado o que puedan adquirir productos online. También sirven 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 apps 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) 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 móviles, o para intercambiar datos a través de Internet. Como, por ejemplo: drones o robots.

Estos **juguetes recogen datos** del menor 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, micro o una app para cumplir su cometido.**

**RECORDAD:**

- 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 MENORES

Internet aporta muchas ventajas usada 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 "**Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**" de Fundación MAPFRE y FAD (2018), al menos **dos de cada diez jóvenes de 14 a 24 años** reconocen haber visitado en el último año **webs de contenido duro o peligroso**. Para entender todo lo que aparece en Internet y evitar problemas, se debe acceder a información apropiada para la edad.

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

Respecto a las **imágenes** de los demás, hay que recordarles que la Ley Orgánica de Protección de Datos establece muchas económicas por manejar información/imágenes de otras personas **sin su autorización**. Para colgar o publicar una foto deberían **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.

Como padres nos puede ser de mucha utilidad servidores que tienen servicios para **filtrar contenidos a menores** (recordando siempre que no son infalibles), como por ejemplo:

- **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 app para niños de 2 a 12 años para visualizar vídeos infantiles con opciones de seguridad para los padres como: establecer un temporizador para limitar el tiempo de uso; crear un perfil propio para cada hijo que le ofrecerá contenido diferente a cada uno según sus intereses; desactivar la opción de búsqueda para comprobar y aprobar el contenido que podrán ver.

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 como mediación parental. Existen dos tipos de estrategia:

→ **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 para que en el caso de que tengan cualquier duda o problema, recurran a nosotros en lugar de a un compañero o a 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. Gracias a las redes sociales y a internet, estos retos cada vez se extienden con mayor rapidez, sobre todo entre los jóvenes. Según Google, en **2018** se realizaron más de **200.000 búsquedas** relacionadas con retos virales en España.

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 de la adolescencia, 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 concienciar por una buena causa, como, por ejemplo,



el solidario *Ice Bucket Challenge* en el que sus protagonistas se echaban cubos de agua helada para concienciar sobre la ELA, o el *TrashTag Challenge* para concienciar sobre el cuidado del medioambiente 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 menores 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 viandantes; 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 la autoestima 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 los menores en sus redes sociales y si siguen a *influencers* o *youtubers* que participen en estos tipos de retos, para así ser capaces de 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 comunicárselo a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

## Comunidades peligrosas

Las **comunidades online** son grupos que comparten intereses comunes en Internet. Muchas comunidades 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. 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-Mía), 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 son capaces de discriminar 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 contrastar información e identificar fuentes de confianza. Como padres debemos **escuchar y entender sus inquietudes** y ayudarles a ser conscientes de los riesgos reales.



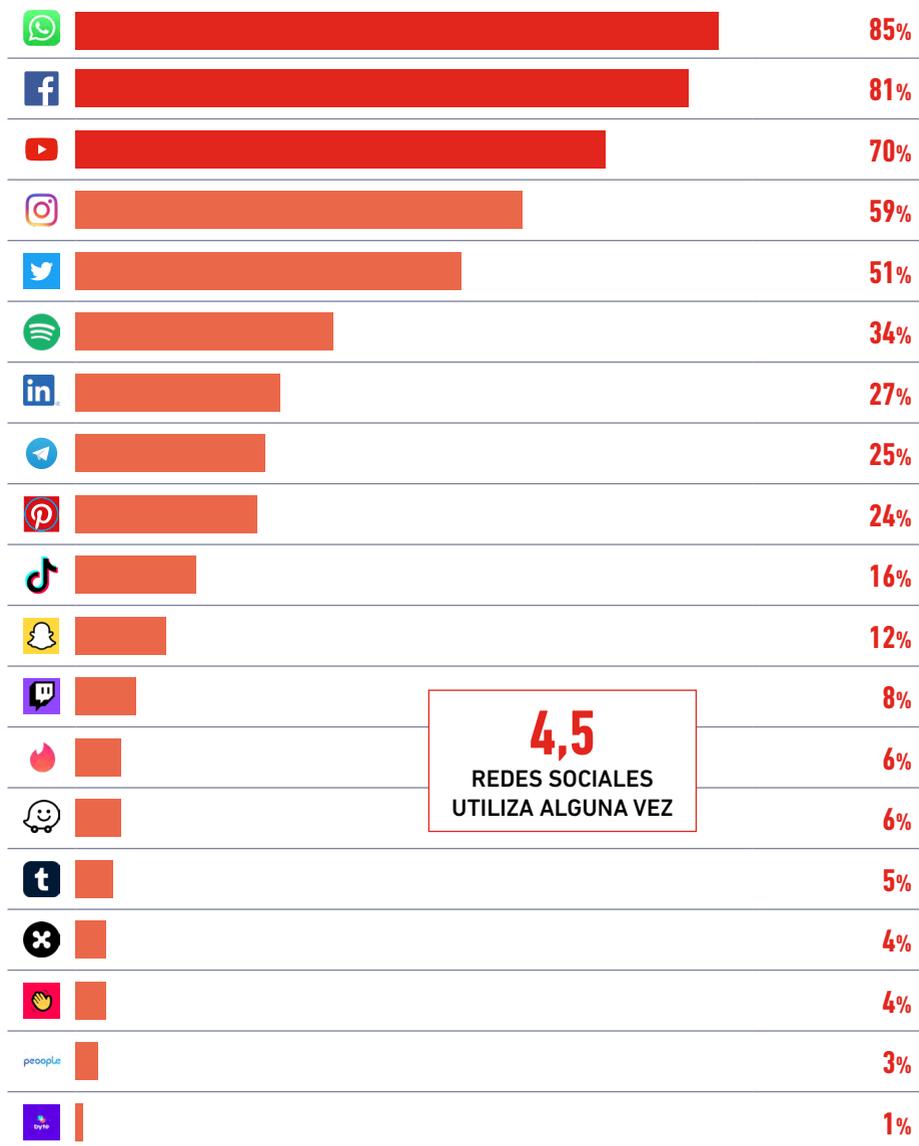
**Internet Segura for Kids (IS4K)** propone una serie de **consejos** para guiarles:

- 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 es cierto todo. A veces, puede ser una mala influencia.
- Dejarse asesorar y orientar (por un adulto) sobre los contenidos que son apropiados a su edad y sus gustos.
- Comunicar a un adulto 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, profesores...).



# LAS REDES SOCIALES Y SUS RIESGOS

El “*Estudio anual de Redes Sociales*” de 2020 de IAB Spain, elaborado por Elogia y patrocinado por Adglow, muestra cómo, entre mujeres y hombres de 16 a 65 años, **Facebook es la red social más utilizada junto con WhatsApp como el servicio de mensajería con más usuarios**, seguidas de **YouTube e Instagram** (la red que sube más en usuarios). En 2020, los usuarios utilizaban un promedio de **4,5 redes sociales**.



El estudio "**Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**" (2018) de Fundación MAPFRE y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (FAD), destaca que el **91,2% de los jóvenes** tiene un perfil en redes sociales que las utilizan de manera habitual, **aunque la ley solo permite crear una cuenta en una red social a personas mayores de 14 años.**

El acceso masivo de los menores a las redes sociales conlleva en ocasiones una merma de su intimidad y privacidad, y es que publicamos mucha **información personal**. La gran cantidad de datos personales y fotos que los jóvenes publican puede ponerles en riesgo, por lo que se hace necesario sensibilizarles sobre la necesidad de **proteger su intimidad y mantener sus perfiles completamente privados**. No deben dejar que cualquiera vea su información, tienen el deber de configurar las redes sociales para no compartir información con desconocidos y **tomar ciertas medidas a la hora de navegar por la red**. La falta de privacidad permite que puedan ser objeto de ataques e incluso víctimas de delitos.

Por ello, es importante hacer entender a nuestros hijos que en sus redes sociales solamente deben tener **agregados a sus amigos de confianza**, 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 por más amigos tengan agregados en sus redes sociales más va a aumentar su popularidad.

Por otro lado, los menores deben ser conscientes de que todos los datos e información que publican en las redes sociales acaba construyendo 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, pero también es susceptible de ser sacada de contexto. Da igual que fuera parte de una conversación entre amigos, que estuviéramos de broma o que hayamos cambiado de opinión. Si se ha convertido en una bola gigante de nieve, ya no la podremos parar.

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 concienciar a nuestros hijos sobre la importancia de no dar datos personales, no aceptar desconocidos, mantener sesiones de juego privadas, mantener la webcam apagada...

## Ajustes de seguridad



### 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.

Resumiendo, es **importante**:

- Enseñar a los menores 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 Orgánica de Protección de Datos establece multas económicas por manejar información/imágenes de otras personas sin su autorización. Para colgar 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 14 años será necesaria la autorización de sus padres.
- Evitar **clics de enlaces sospechosos** o URL cortas, ya que podrían redirigirles a páginas con contenidos maliciosos, y evitar **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 la red social, y aceptar solo a personas que conocen cara a cara.
- Concienciarles sobre la importancia de no dar demasiada 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 publicados en 2019 por UNICEF, en España, al menos dos estudiantes de cada clase sufren acoso escolar o violencia por Internet. **Uno de cada cinco niños y una de cada siete niñas de entre 12 y 16 años están implicados en algún caso de ciberacoso.**

Asimismo, según el informe Violencia Viral publicado por Save The Children, a través de una encuesta realizada en 2019 a 400 jóvenes entre 18 y 20 años de toda España, se estima que el **40% de los encuestados afirmaba sufrir por primera vez un episodio de ciberacoso entre los 8 y los 9 años**, afectando en mayor medida a las niñas que a los niños. Además, en el 45,8% de los casos, el agresor o agresora pertenecía al centro escolar o era amiga de la víctima.

## ¿Qué factores lo favorecen?

- 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, luego la denuncia es posible.
- La imposibilidad de que el agresor desarrolle conductas empáticas hacia la víctima, al no poder ver las reacciones emocionales que su abuso genera.
- La desinhibición, favorecida por la falta de contacto físico, que provoca que el acosador se atreva a hacer comentarios que normalmente no diría cara a cara.
- La fácil accesibilidad a las TIC. Requiere muy poco esfuerzo y se puede hacer desde cualquier lugar.

## 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 cyberbullying*” de la Comunidad de Madrid 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 menores 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 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 autoestima y aislamiento.

### Síntomas del ciberacoso en la víctima

#### Físicos

Dolores de cabeza o dolores de estómago.

Falta de sueño y mal descanso, así como insomnio.

Sedentarismo.

Pérdida del apetito o abuso en la comida.

Autolesiones o intentos de suicidio.

Inhibición de la voluntad.

#### Psicológicos

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.

#### Sociales

Falta de estudio y bajada del 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... O también en los adolescentes que tienen una baja autoestima, 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 lo juegan los llamados “observadores”. Se trata de todos aquellos alumnos 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 “chivatos”.

## ¿Cómo actuar?

### Víctima

- Informar a padres, tutores o profesores para que tomen medidas. ¡No hay que tener miedo a pedir ayuda! Los adultos están para ayudar.
- Guardar las pruebas que realizando por ejemplo capturas de pantalla y guardándolo en un pen drive o disco duro para no perder la información. .
- «*Don't feed the troll*»: 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 a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

### 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 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 a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

## 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 el tutor o docentes para trabajar conjuntamente para ayudarlo y evitar que se reproduzcan casos en el aula y el centro escolar.
- Si es necesario acudir a un especialista para que nos ayude tanto a la víctima como a la familia.
- En casos graves, denunciar ante los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

### Consecuencias legales

El ciberacoso se considera un ciberdelito (otros ciberdelitos son: usurpación de la identidad, difusión de imágenes sin autorización, robo de contraseñas, amenazas, injurias, piratería...).

Desde el punto de vista de la responsabilidad penal, se debe de diferenciar entre:

- Los menores de 14 años, que son inimputables y por lo tanto exentos de responsabilidad penal. En este caso los padres serían responsables civiles de las acciones ejecutadas por sus hijos.
- Los menores entre 14 y 18 años, que ya se les exigiría responsabilidad penal, en virtud de la Ley Orgánica 5/2000 de Responsabilidad Penal del Menor.



HELP

# 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 (teléfonos móviles, etc.).

Según el informe “*Violencia Viral*” presentado por *Save the Children* en 2019, el **3,74%** de los encuestados españoles **confirmó haber sufrido sexting alguna vez durante su infancia**, el 2,49% entre una o dos veces y el 0,75% de tres a cinco veces (sin diferencias significativas por género). La edad media en la que les ocurrió por primera vez está en torno a los **14 años** y en **uno de cada cinco casos la persona responsable es la pareja o expareja**.

Algunas redes sociales han ayudado a que el *sexting* se convierta en una **moda entre los menores**. Por ejemplo, **Tik Tok, Snapchat, Instagram o Facebook** son apps en las que se cuelgan, de forma voluntaria, fotografías o vídeos de uno mismo. Estas apps comparten una característica que está triunfando 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 ir con 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 lo favorecen

El número de casos de *sexting* en España 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, infravalorando las posibles consecuencias.
- El inicio precoz de la sexualidad en los adolescentes españoles.

## Consecuencias en el menor

Los principales **riesgos** que conlleva 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 esa imagen: 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 centro escolar, 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. Según Save the Children, en un 25% de casos la persona responsable de hacer sextorsión es la pareja o expareja.
- **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.

## ¿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 o tutores.** ¡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 a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

### 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

- **Enseñarles 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 menores implicados** del centro escolar de nuestros hijos, hablar con el tutor o docentes.
- **Valorar la opción de denunciar** el acoso a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

### Consecuencias legales

- Es importante que tanto familias, profesorado y adolescentes tengan muy claro que tener o distribuir imágenes de contenido sexual donde aparecen menores está considerado pornografía infantil y es un delito según el artículo 189 del Código Penal, que establece penas que van de tres meses a un año de prisión o multas de seis meses a dos años.
- Además, en la difusión del tipo de contenidos declarados como sexting también se vulnerarían los derechos de imagen y derecho a la intimidad de esa persona que pueden ser juzgados en forma de delito de descubrimiento y revelación de secretos, según estipula el artículo 197.7 del Código Penal. Este delito está castigado con una pena de prisión de tres meses a un año o una multa de seis meses a dos años además de realizar el pago de una indemnización por daños morales.



# GROOMING

El *grooming* es el 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. En el informe “*Violencia Viral*” (2019) presentado por *Save the Children*, el **21,45%** de las personas encuestadas reconoce haber **sufrido grooming**, la edad media en la que lo sufrieron está en torno a los **15 años** y quién más frecuentemente produce el abuso es una **persona desconocida (49,18%)**.

## Perfil del adulto

El agresor acostumbra a actuar detrás de un **perfil falso** con una edad similar a la del menor. 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 menor de edad son las siguientes:

1. 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 y adolescentes.
2. 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 excesivos datos personales, como su edad, la zona en la que viven o incluso su número de teléfono.
3. A través de la información personal que se ha proporcionado en la dirección de **correo electrónico**. Muchos jóvenes incluyen datos personales en su dirección. Por ejemplo: laura12@hotmail.com. Es conveniente que no se pueda extraer ningún dato personal del correo, usando direcciones como por ejemplo: dragonazul@hotmail.com.

## 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 para conocerle 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 y el abusador profundizando en información sobre la vida de la víctima y, confesiones personales e íntimas.
- **Fase sexual:** petición al menor de su participación en actos de naturaleza sexual, grabación de imágenes o fotografías.

- **Fase de ciberacoso:** si el menor 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 menor.
- **Abuso y agresiones sexuales:** ante las amenazas del ciberacosador, el menor accede a todas sus peticiones sexuales, llegando incluso a contactar físicamente con el menor y abusar sexualmente de él.

## Consecuencias en el menor

**El daño psicológico que sufren niños y adolescentes atrapados en estas circunstancias es enorme.** Pueden sufrir: problemas psicológicos como ansiedad, depresión, trastornos o fobias; problemas académicos con la bajada del rendimiento académico; problemas sociales y afectivos; cambios de hábitos en la comida y pérdida del sueño; sentimiento de culpabilidad o vergüenza... entre otros muchos síntomas. A todo esto, hay que añadir la situación de riesgo que podría suponer para el menor si llegase 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 de 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 webcam en cualquier momento.
- Mantener los perfiles privados y no proporcionar ningún dato personal.
- Asegurarse que las fotos que comparten y que tienen en su móvil son adecuadas. Además, no utilizar nunca la webcam con desconocidos ya que todo lo que hagan delante de la webcam puede ser grabado. Tapar siempre la webcam si no se utiliza tanto la del ordenador como la del móvil o la tablet.
- Guardar todas las pruebas en caso de situación de acoso (haciendo pantallazos y guardándolo en un pendrive o disco duro) y NO ceder al chantaje.
- Comunicárselo a un adulto de confianza y denunciarlo.
- No quedar nunca a solas con un desconocido.

### Observador

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

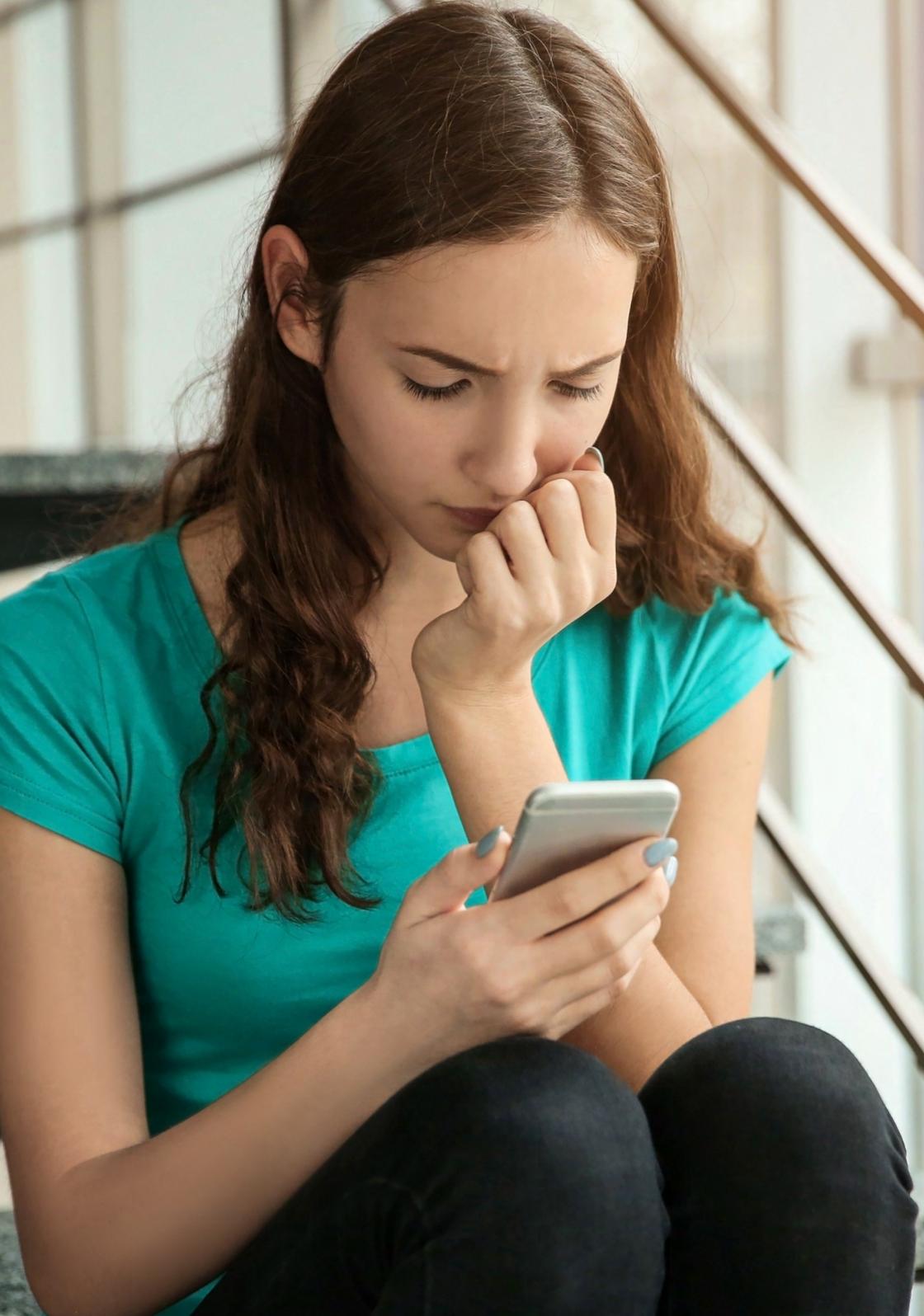
- Informar a un adulto de confianza.
- No hay que callarse en ningún caso, debe denunciarlo.

## Padres

- Educar a los hijos en el uso responsable de las TIC, concienciándoles sobre la importancia de utilizar métodos de seguridad como tapar la webcam 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 que entraña 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 criminalizar al menor; apoyar y ser constructivos. Si es necesario recibir apoyo psicológico tanto el menor como la familia.
- Hablar con ellos y escucharlos. La confianza es la base de una buena comunicación padres-hijos.
- Hablar con naturalidad sobre la sexualidad con ellos.
- Informarles de que deben rechazar mensajes de tipo sexual o pornográfico y nunca reenviarlo.
- Denunciar ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, Fiscalía de Menores o en el juzgado de guardia correspondiente.

### Consecuencias legales

El artículo 183 ter. del Código Penal regula el delito de *grooming* o ciberacoso sexual infantil con penas de 1 a 3 años de prisión o multas de 12 a 24 meses, siendo el delito más grave cuando el acercamiento se obtiene mediante coacción, intimidación o engaño. El *grooming* también puede conllevar a otros delitos con penas de cárcel, como: pornografía infantil, chantaje, agresión sexual o abuso sexual. Hay que tener en cuenta que **cualquier imagen de un menor en actitud sexual es pornografía infantil**. Tenerla es un delito, pero enviarla, es todavía peor. Nuestros hijos deben saber que cualquier foto o vídeo que se hagan de este estilo, SIEMPRE será pornografía infantil y distribuirla es un delito.



# 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.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, según datos de la macroencuesta de Violencia contra la Mujer (2015), afirma que el **25% de las chicas entre 16 y 19 años ha sufrido algún tipo de control abusivo** a través del móvil en algún momento de su vida.

## 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 tu pareja usando el móvil.
- Interferir en relaciones de tu pareja en Internet con otras personas.
- Espiar el móvil de tu pareja.
- Censurar fotos que tu pareja publica y comparte en redes sociales.
- Controlar qué hace la pareja en las redes sociales.
- Exigir a tu pareja que demuestre donde está con su geolocalización.
- Obligar a tu pareja a que te haga llegar imágenes íntimas.
- Comprometer a tu pareja para que facilite sus claves personales.
- Obligar a tu pareja a que te muestre un chat con otra persona.
- Mostrar enojo por no tener siempre una respuesta inmediata en línea.

Si una víctima detecta alguna de estas señales de alarma, debe tener claro que esto no es amor, sino cibercontrol y no se debe tolerar.

## Mitos

Existen algunos mitos al respecto:

- **"La violencia de género es cosa de los adultos"**: Los Centros de Atención a Mujeres Maltratadas advierten del 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, el control...constituyen una forma de violencia que puede causar tanto o más daño que 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, malos entendidos e incluso que todo esto degenera en 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 nada tienen que ver con el amor y el respeto hacia la pareja. Se trata más bien de una muestra de inseguridad y baja autoestima por parte de la persona que se muestra así.
- **“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 tu 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 dejan a su pareja”**: No es fácil salir de una situación de maltrato. Muchas mujeres llegan a pensar que hay algo de 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.

## Pautas de prevención

Debemos hablar abiertamente con nuestros hijos sobre este problema contra el que debemos luchar y también poner medios para evitarlo. Hay adolescentes que están sufriendo este problema 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. Tenemos que transmitir a nuestros hijos 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.

Los menores han de entender que la violencia de género no es un problema que afecta sólo a los adultos y que no solo tiene que ver con 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.

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 enfadar con ella; entra dentro de lo que es la convivencia. Sin embargo, hay que diferenciar lo que no es ni adecuado, ni debe ser tolerable dentro de una relación y evitar justificar determinados comportamientos en aras del amor. **Como padres debemos ser un buen ejemplo para nuestros hijos**, todo lo que perciben en casa es lo que después

consideran una actitud normal a reproducir en sus relaciones. Además, es importante hablar con naturalidad y desde edades tempranas de las relaciones de afecto saludables.

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 conflicto con la pareja ni de control.
- La contraseña es algo privado que sólo deben conocer ellos y no han de facilitarla ni a los amigos ni a la pareja.
- 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, existen diferentes recursos y líneas de ayuda que es importante que los adolescentes conozcan para denunciar casos de violencia de género, como por ejemplo: **el teléfono gratuito 016**, coordinado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, donde a través de este servicio telefónico se presta información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género, y además no deja rastro en la factura del teléfono; o la app **AlertiCops**, que es el servicio de alertas de seguridad ciudadanas, dependiente del Ministerio del Interior, que permite comunicarse con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y alertar de diferentes actos delictivos, entre los que se encuentra la violencia de género.

### Consecuencias legales

Por último, no debemos olvidar los aspectos legales. Muchos de los comportamientos llevados a cabo por los menores que ejercen este tipo de violencia, están relacionados con los delitos que conforman tradicionalmente la violencia de género, tales como las amenazas, coacciones, injurias, calumnias y agresiones, lo que se conjuga con los delitos contra la intimidad (Descubrimiento y revelación de secretos). Recordemos que a los menores entre 14 y 18 años que comenten un delito, se les aplica la Ley Orgánica 5/2000 reguladora de la Responsabilidad Penal del Menor, en la que se contemplan diversas medidas sancionadoras en función de la gravedad de la conducta, por lo que sus actos no están exentos de responsabilidad penal y civil, aunque sean menores de edad.

Además del daño psicológico que se puede causar, nuestros hijos deben tener en cuenta también las posibles consecuencias legales a las que se enfrentan, en caso de estar involucrados en una situación de este tipo.

# 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](#)
- Oficina de Seguridad del Internauta: <https://www.osi.es/es>
- INCIBE – Internet Segura For Kids: <https://www.is4k.es>
- Tú decides en Internet – Agencia Española de Protección de Datos: <https://www.tudecideseninternet.es/aepd>

El Ministerio de Educación y Formación Profesional, en el “Plan Estratégico de Convivencia Escolar”, cuenta con el **teléfono de ayuda frente al Acoso Escolar: 900 018 018**. En esta línea de ayuda, gratuita y disponible las 24 horas al día, tanto los jóvenes como familias o docentes pueden ponerse en contacto si tienen algún problema relacionado con el acoso escolar o ciberacoso.

Las llamadas serán atendidas por profesionales de psicología, abogados, sociólogos y trabajadores sociales que orientan durante todo el proceso de forma confidencial y gratuita.

El Ministerio del Interior, dentro del “Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos” ha puesto a disposición de los ciudadanos la cuenta de correo [seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es), para remitir a Policía Nacional todas las consultas relacionadas con la seguridad en el ámbito educativo.

En el enlace de la web [www.policia.es](http://www.policia.es) se puede consultar más información sobre Policía Nacional y, dentro de ella, la opción “*Colaboración Ciudadana*”, permite comunicar hechos o situaciones que pudieran dar inicio a investigaciones sobre hechos presuntamente delictivos.

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

**Policía Nacional**  
**Unidad Central de Participación Ciudadana**

# 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.

### **Cyberbullying**

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 teléfono móvil, 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 móvil o cualquier otro dispositivo digital. Proviene del inglés phone (teléfono) y snubbing (ningunear).

**Sexting**

Envío de imágenes (fotografías y/o vídeos) 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 móvil 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.



Fundación **MAPFRE**



SI SUFRES O CONOCES ALGÚN CASO DE  
ACOSO ESCOLAR, CONTACTA CON NOSOTROS

[participa@policia.es](mailto:participa@policia.es)

[seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)



Síguenos en



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