



SÚMATE AL CIBERACTIVISMO Y #NAVEGAENPOSITIVO

Ser ciberactivista es una actitud, y es una forma de expresarnos, de informar y ejercer influencia en otras personas en el plano digital.

Este kit contiene las ideas claves para que tú, ciberactivista, puedas realizar un montón de acciones en la red para fomentar un buen uso de Internet y las Pantallas, y mover el mensaje **#navegaenpositivo**.

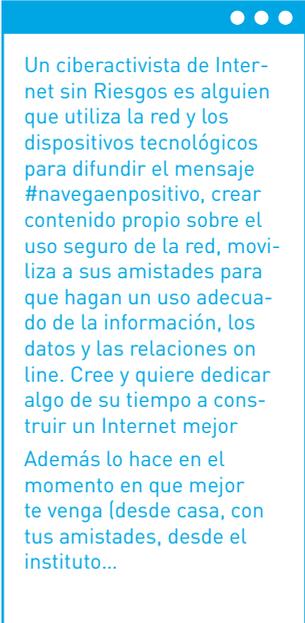
Te animamos a que leas esta guía con nosotra/os y que te sumes a nuestro movimiento. Necesitamos a personas como tú: **Implicadas, creativas, con ganas de cambiar las cosas.**

A continuación podrás profundizar y prepararte para tu tarea. Te ofrecemos ideas claves, herramientas, contenidos, guías, blogs, apps, etc... y ¡mucho más!

Muchas organizaciones utilizan técnicas de ciberactivismo para difundir su mensaje.

En concreto Intermón Oxfam, Amnistía Internacional y Greenpeace proponen en sus páginas ciertas formas de ciberactivismo

Invitan a actuar participando en sus cadenas de envíos de correos electrónicos, y cartas, como protesta ante las acciones lesivas contra los derechos humanos, o el medioambiente etc.



Un ciberactivista de Internet sin Riesgos es alguien que utiliza la red y los dispositivos tecnológicos para difundir el mensaje **#navegaenpositivo**, crear contenido propio sobre el uso seguro de la red, moviliza a sus amistades para que hagan un uso adecuado de la información, los datos y las relaciones on line. Cree y quiere dedicar algo de su tiempo a construir un Internet mejor

Además lo hace en el momento en que mejor te venga (desde casa, con tus amistades, desde el instituto...

SI TE CONViertes EN CIBERACTIVISTA DE INTERNET SIN RIESGOS,

Contribuirás a...

- » Prevenir el ciberacoso digital y también a orientar a quién lo sufre.
- » Que otras chicas y chicos como tú, hagan un uso más seguro y responsable de la red.
- » Crear un mundo digital respetuoso y positivo para tod@s

Y tendrás acceso a...

- » Toda la información actualizada
- » Asesoramiento específico
- » Banners del Programa ISR
- » Infografías
- » Guías y manuales
- » Vídeos
- » Apps
- » Fotos
- » ¡Y todo nuestro apoyo!



PUEDES PARTICIPAR EN FUNCIÓN DEL TIEMPO DEL QUE DISPONGAS

15

Si dispones de 15 minutos a la semana podrás

Divulgar los tags de ISR con sus imágenes asociadas

Tuitear bajo el hashtag #navegaenpositivo u otros vinculados al programa.

Colgar en tus redes los banners del programa.

Unirte a la campaña en facebook, twitter,...

30

Si dispones de 30 minutos a la semana también podrás

Redacta una carta con "ciberconsejos" para un uso positivo de la red.

Difúndela entre tus contactos.

Pídenos materiales, carteles, folletos, ...para colgar en tu insti, en tu casa de juventud,... Te lo haremos llegar de manera gratuita.

Informa a tu profesorado y familia sobre el buen uso de las TICs: Manténles actualizad@s y fórmales si lo necesitan.

También puedes enseñarles a tus compañeros/as, amistades, entorno, Hazles partícipes!

60

Si dispones de una hora semanal... o más

Escribir un poema o una canción y compártela.

Escribe una carta digital y envíala.

Genera contenido propio para un uso seguro y positivo de las TICs, en tu blog, en tus redes sociales...

Crea tu propio blog o tu propio perfil social como ciberactivista.

Graba un vídeo con tus amistades promoviendo los valores de ISR y sus 10 TAGs, y ¡Compártelo!

Crea y organiza un evento ciberactivista: un encuentro, una salida, una quedada, ... en él tendrás opción de llegar a más personas interesadas en sumarse a esta labor: ¡Nosotr@s podemos ayudarte y acompañarte!

Profundiza en los contenidos y en los recursos existentes sobre la materia: Cuánto más preparad@s estéis, mejor harás tu labor!



2

USA BANNERS EN HTML

- » Si tienes una web copia y pega el código en un lugar visible.
- » Puedes usar un banner diferente cada mes y escribir algo sobre cada tema.
- » Si nos envías tu web te enlazamos como colaborador/a y te replicamos en nuestras redes sociales

Aquí tienes algunos ejemplos de nuestros banners Los puedes copiar y pegar en tu web o descargar en jpg.



Copia y pega el código en tu web. Tema Navega en Positivo

	Copia y pega el código en tu web Banner 290 x 164
	Copia y pega el código en tu web Banner 710 x 402
	Copia y pega el código en tu web Banner 700 x 700

3

CREA Y COMPARTE UNA INFOGRAFÍA

Sobre las infografías...

- » Una infografía es una imagen que presenta ideas de manera atractiva
- » Puedes buscar infografías sobre el tema en pinterest y compartirlas.
- » Puedes crear tu infografía con los datos que publicamos en nuestra web.



Puedes compartir en tus redes sociales nuestra infografía sobre ciberstalking machista

- » Navega en <http://www.enredatesinmachismo.com>
- » Crea un tuit con cada frase y compártela.
- » Sigue el esquema y crea tu propia infografía. Cuando la tengas, nos la envías y la publicamos en nuestra web.

NO

Ciberstalking machista

no al acoso machista en la red

@intsinriesgos
@sinmachismo
@femnetevioleta

Tu relación no va bien si...



Te pide las contraseñas como prueba de amor



Accede a tus datos o fotos y te amenaza con compartirlas



Discute por el tipo de publicaciones que haces, por las fotos que subes, por tus tuits o "megustas"



Te amenaza con publicar tus videos intimos si le dejas



Controla tu manera de vestir y exige pruebas de cual es tu look diario



Contacta contigo a todas horas queriendo saber que haces (por whatsapp, mail, twitter...)



Exige que le contestes y controla tus conexiones



Quiere saber constantemente donde estás y con quién



Controla tus amistades en las redes, a quién tuiteas o con quién chateas



sólo tú decides

sobre tu vida on line
sobre tus fotos y tus videos
sobre tus datos personales
sobre lo que escribes y lo que lees en internet
sobre tus amistades
sobre lo que compartes y con quién

Si te controla, no te quiere

Infórmate más en www.enredatesinmachismo.com
www.internetinsriesgos.com

25 de Noviembre 2015



4

ESCRIBE UNA CARTA PARA DIFUNDIR

Claves para redactar una buena carta o mail...

- » No debe ser larga: Lo ideal es que vayas al grano con lo que quieres transmitir.
- » Ponte en el lugar de quién la leerá: Deberá ser clara y concisa, con tips claros sobre una navegación positiva y divertida, alejada de los malos rollos.
- » Puedes mencionar algo sobre ti, por ejemplo, qué tareas realizas como ciberactivista, por qué formas parte de esta campaña, etc...
- » Envíala a tus contactos.



5

UTILIZA LAS REDES SOCIALES

Desde tu smartphone puedes hacer tu ciberactivismo, sólo necesitarás tener acceso a internet, a las apps más utilizadas y/o a las redes sociales:

Twitter, Facebook, Instagram Whatsapp, ...

Podrás enviar y difundir imágenes, infografías mensajes, cambiar tus estados, publicar contenidos en los muros de tus redes, etc... para conseguir tus objetivos.

O lo que es mejor... ¡podrás crear una propia página o perfil para esta causa!

Twitter es una red social idónea para hacer ciberactivista

Síguenos en twitter [@intsinriesgos](#) y sigue a otros recursos relacionados que te ayudarán a estar al día de todas las novedades, noticias, etc...

Aquí te proponemos algunas cuentas de Twitter:

 [@osisegurida](#)

 [@chavalpuntoesd](#)

 [@fundacion_alia2](#)

 [@EnTICconfio](#)

 [@MenoresTIC](#)

 [@SeguridadRed_](#)

 [@SextingStop](#)

 [@sinmachismo](#)

 [@dcyberbullying](#)

 [@PantallasAmigas](#)

 [@onlineprotec](#)

 [@ViveInternet_es](#)



Sabías que...

Casi un 60% de los niños/as entrevistados/as usa Internet todos los días y la frecuencia de uso más habitual es "entre una y dos horas".

En el caso de lo/as mayores de 15 años, el porcentaje de los que usan Internet todos los días se eleva hasta el 83%, mientras que la frecuencia de uso más habitual es mayor a las dos horas para casi la mitad de ello/as, 46%.

Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes en España

Al escribir en Twitter usa el hashtag **#navegaenpositivo**

6 CREA TU PROPIO BLOG

Un blog puede ser de gran utilidad: Es muy fácil de crear y dinamizar, y te permitirá tener un espacio digital propio para tu ciberactivismo.

Podrás publicar toda la información que necesitas, promover campañas, reflexionar, subir noticias y artículos, y generar contenido propio, etc...

Además, los blogs al ser interactivos, te permitirán que los lectores y lectoras puedan escribir sus comentarios y opiniones. De esta manera, tendrás opción de conocer los temas que les gustaría profundizar, desmontar falsas creencias que pueden llevarles a tener conductas de riesgo on line, por ejemplo.

Además también podrás usar palabras claves, etiquetas, categorías,... que te permitirán organizar la información y facilitar el acceso a la misma.

Luego, envíanos un mail y te añadimos como colaborador/a.

Algunas ideas para tu blog...

Elige un nombre acorde a la temática del blog y ¡que resulte fácil de encontrar!

Expón claramente cuál es tu objetivo.

Redacta entradas breves y claras: Es más probable que así la gente las lea.

Participa y comparte con otros blogs similares.

Publicítalo, enlázalo a las redes, entra en las comunidades de bloggers/as, ...

Mantén el anonimato: Así será más seguro para ti.

Escribe sacando ideas de nuestra web o webs similares.



7

USA LAS APPS

También puedes descargar en tu smartphone algunas APPs que te darán información muy útil y valiosa para fomentar un uso seguro de la red y una ciberciudadanía responsable

Con las apps puedes chequear lo que sabes, jugar, ver vídeos y compartir información. Algunas de ellas son:



protegete



#delete cyberbullying



enrédate sin machismo



8

GRABA UN VÍDEO O CANCIÓN Y SÚBELO A LA WEB

Un vídeo es muy fácil de grabar: Usando tu Smartphone, puedes filmar en cualquier lugar y subirlas a la red en unos pocos segundos.

En muchas ocasiones en las que no tendrás ocasión de hablar directamente con las personas o contactos de tus espacios ciberactivistas on line, el vídeo es un buen recurso para transmitir emociones, mensajes, ideas clave,... de una manera fácil de asimilar y entender.

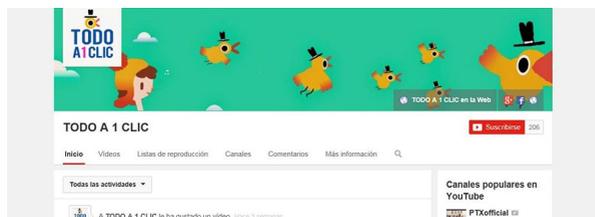
Podrás subir a YouTube cualquier formato de vídeo, e incluso podrás crearte tu propio canal de YouTube, donde podrás subir vídeos relacionados...

Puedes escoger un tema de los diez que exponemos en el Programa ISR, o algún consejo para usar la red de forma segura.

¡Compártelo en tus redes y con nosotras/os!

Veamos algunos ejemplos:

www.youtube.com/user/pantallasamigas



www.youtube.com/user/TODOA1CLI



Sabías que...

Un canal de YouTube es el nombre que se le otorga al espacio web que se crea en la red social YouTube, con el objeto de publicar vídeos que puedan ver otras personas.

Un canal YouTube puede resultar una herramienta útil para tu ciberactivismo.

No olvides...

Evitar dar información personal en los vídeos que subas a internet: Cuida tu privacidad y seguridad on line.

9

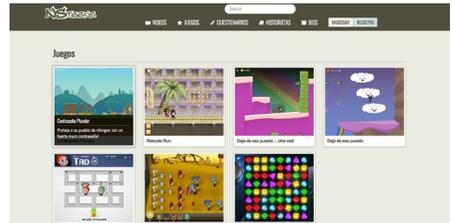
VIDEOJUEGOS EN LÍNEA

Prueba algunos videojuegos en línea que existen sobre el tema.

www.tudecideseninternet.org



www.nsteens.org



PROFUNDIZAMOS EN LOS TIPS BÁSICOS DE CADA UNO DE LOS TEMAS IMPORTANTES DE INTERNET SIN RIESGOS

A continuación podrás estudiar los diferentes aspectos clave que un/a ciberactivista **#navega en positivo** debe conocer para llevar a cabo su labor.

Como verás estos conocimientos o ideas, vienen organizados en 10 Tags o temáticas básicas que se promueven el Programa Internet Sin Riesgos y que te presentamos a continuación:

- 1 Navega en positivo.
- 2 No seas NOOB.
- 3 Si te molestan, banea.
- 4 Stop grooming
- 5 Stop sexting
- 6 Controlas o te controlan
- 7 OMG
- 8 Tengo virus
- 9 Cortar y Contar
- 10 Stop Cyberstalking

TAG 1

ASAP!

Conoce y aprende a usar y disfrutar de la Red en +

- » Las RRSS son geniales para divertirnos, comunicarnos, relacionarnos, jugar, ligar,... pero siempre, desde el respeto.
- » Es fundamental que la gente entienda que en Internet debemos controlar nosotros/as ¡y no dejar que nos controlen!
- » Promover relaciones on line sanas será una tarea básica para el/la ciberactivista **#navegaenpositivo**.
- » Utiliza y promueve los valores de ISR para conseguir estos objetivos.
- » Deberemos hacer entender que lo bueno y lo malo, queda a un click. Depende de cada uno/a el uso que hagamos de las redes.

Para ver...

Digital is natural

<https://www.youtube.com/watch?v=aMTQBCZIBTo&feature=youtu.be>

Todo a 1 clic

http://www.youtube.com/watch?v=hi_PGCoSDzs

TAG 2

No seas Noob

- » Muchas veces no actuamos de forma responsable en la red, y no tenemos en cuenta la viralidad: Como ciberactivista, debemos hacer tomar conciencia de que lo que no nos gusta que nos hagan en las redes sociales, no debemos hacerlo.
- » Pensar antes de hacer "click", es un buen truco para no cometer imprudencias que nos pueden cortar el rollo en la red.
- » Debemos dar a conocer qué podemos hacer en caso de que alguien se encuentre con problemas en la red: Cortar y contar, es la solución.

Para ver...

Spot SID - Día de Internet Segura 2013

<http://www.youtube.com/watch?v=my7quJV2XYc>

Netiqueta joven para las redes sociales

http://www.youtube.com/watch?v=3c9bNKow_CQ

TAG 3

Si te molestan, banea!

- » Es necesario que la gente entienda que en internet puedes banear o bloquear a otras personas que nos están molestando, y no deben sentirse mal por ello: **Si alguien nos molesta en internet, Bloquear y coméntarselo a alguna persona adulta de confianza es lo más recomendable.**
- » Como ciberactivistas podemos informar a los chicos y chicas sobre cómo efectuar una denuncia si eres si eres acosad@ pero también sobre cómo actuar ante estas situaciones: No responder a las provocaciones, apoyarte en los seres queridos, hablar del tema con una persona adulta de confianza,... son algunas de las recomendaciones útiles que podrás dar a alguien que esté sufriendo ciberacoso.

Para ver...

DeleteCiberbullying

<http://www.youtube.com/watch?v=7okLQKC3SIM>

Ciberbullying: Una forma de agredir que no se borra:

<http://www.youtube.com/watch?v=WznqUTBAM-nw&list=PL5qAyYHQkpLtVy5L9RiNoRq5mpbqvZijK>

TAG 4

Stop Grooming

- » No todo el mundo es quien dice ser en la red: Difundir este mensaje es fundamental para prevenir el Grooming. Tomar conciencia de ello nos permitirá ser precavido/as a la hora de pasarnos imágenes o vídeos hot, utilizar la cam para practicar sexo digital,... que luego pueden ser utilizados para extorsionarnos.
- » Algunas claves que se pueden promover para combatir el Grooming son:
- » Ordenar las amistades y bloquear aquellas a las que nos conozcamos.
- » Configurar la privacidad de las redes sociales
- » Si practicas sexo digital, recordar hacerlo con seguridad.

Para ver...

<https://www.youtube.com/watch?v=3hPhQ1CHrCU>

TAG 5

Stop Sexting

- » Para prevenir el sexting es clave que difundamos la idea de que una vez una imagen o vídeo hot salga de tu móvil o dispositivo, pierdes el control sobre él absolutamente.
- » La mejor opción es evitar tener o conservar este tipo de contenido:
¿Quién nos dice que esa persona de confianza no lo difundirá en el futuro?
¿Y si te roban el móvil o acceden a él a través de un trojano?
- » Hacer reflexionar sobre estas cuestiones es una tarea fundamental de un/a ciberactivista **#navegaenpositivo**.
- » Informar sobre los recursos de ayuda o qué se debe hacer ante un chantajeo o sextorsión constituye otra herramienta clave para luchar contra este ciberdelito.

Para ver...

<http://www.youtube.com/watch?v=k57SvztfshY>

TAG 6

Controlas o te controlan

- » ¿Tienes configurada la privacidad en tus redes sociales? ¿Compartes tus contraseñas con tu pareja como prueba de amor? ¿Chateas on line usando tu cam? ¿Controlas el contenido de la información personal que subes a la red?
- » Estas y otras preguntas nos ayudarán como ciberactivistas a generar debates sobre la privacidad en las redes sociales e internet: Controlas o te controlan.

Para ver...

<https://www.youtube.com/watch?v=5H19JfCtzFY&list=PL85346CE76A8CF9F2>

TAG 7

OMG: Entre el uso y el abuso

- » No es fácil diferenciar entre el uso y el abuso de las RRSS, pero si alguien deja de disfrutar de las otras actividades y únicamente le motiva estar conectado/a, quizá esté abusando de las redes.
- » Promover un mensaje positivo de las aficiones off line y favorecer la relación con otras personas fuera de la red, es fundamental.
- » Si conoces a alguien que ha perdido el control, puedes aconsejarle hablar con una persona adulta de confianza para recibir ayuda profesional.

Para ver...

<http://www.youtube.com/watch?v=WPSTCxRkMX8>

TAG 8

WTF: Que no te ataquen

En muchas ocasiones no sabemos como luchar contra los virus y evitar ser infectado/as. Como ciberactivistas podemos dar información sobre cómo hacerlo:

Instalando un cortafuego, evitar visitar páginas poco fiables o abrir archivos de personas desconocidas o correos de dudosa procedencia,...

Para ver...

<https://www.youtube.com/watch?v=ONhgnVHBlac>

TAG 9

Stop al Stalking Machista: Enrédate sin Machismo

- » Un/a ciberactivista tendrá como una de sus misiones, fomentar los valores de respeto e igualdad en las relaciones on line. Es por ello que no debemos olvidar el sexismo que se observa en las redes.
- » El lema navega en positivo, también incluye promover relaciones libres de sexismo y evitar el uso de las redes como herramientas de control y abuso especialmente hacia las chicas.
- » Ofrecer claves para mantener relaciones libres de machismo, tanto para las chicas como para los chicos, será una buena forma de promover la igualdad de oportunidades on line.



Visita esta página, y verás cómo puedes enrédarte sin machismo en la red

Para ver...

<http://www.youtube.com/watch?v=u2Ur0V66AdI>

TAG 10

Cortar y Contar

Un/a ciberactivista, debe conocer los recursos on line donde podemos realizar una denuncia o a quien recurrir si sufrimos algún tipo de ciberacoso on line.

Debemos evitar que las víctimas opten por el silencio: **Lo sano es hablarlo con alguien de confianza (familiar, amistad, profe,...) que nos pueda ayudar a salir de esta situación e informarnos sobre qué hacer.**

Tú como ciberactivista, podrás también orientar a estas personas y ayudarlas a salir de esta situación: Debes tener claro cómo denunciar y qué canales usar para poder informar si alguien lo necesita. Lee nuestras recomendaciones en

<http://www.internetsinriesgos.com/2014/10/cortar-contar/>



OTROS MATERIALES PARA EL CIBERACTIVISMO

Muchas de las ideas de este kit son extraídas del documento de amnistía internacional y que te recomendamos si estás interesado en hacer ciberactivismo de otras casusas "**Herramientas y sugerencias para un ciberactivismo eficaz**"

Esta carpeta de materiales contiene ideas acerca de cómo tú, ciberactivista, puedes llevar a cabo acciones con eficacia. Incluye toda la información que necesitas para participar en las campañas de Amnistía Internacional, implicarte y animar a otras personas a que hagan lo mismo.

<http://www.amnesty.org/es/stay-informed/publications/books/herramientas-ciberactivismo-eficaz>

OTROS MATERIALES DEL PROGRAMA

- » Guía de Recursos on line del Programa Internet sin Riesgos
- » Cuento Infantil "el día que se apagó la pantalla"
- » Proyecto Corresponsables TIC
- » Curso de autoformación
- » UU.DD. sobre el cuento "el día que se apagó la pantalla"
- » UU.DD. para trabajar con Jóvenes (Talleres)
- » Imágenes para educar
- » Sacando Ideas



¡SÚMATE
POR UN MUNDO
VIRTUAL MÁS SEGURO,
SALUDABLE E IGUALITARIO!

¡NOS VEMOS EN LAS REDES!

www.internetsinriesgos.com

www.tenerifejoven.com



El presente material ha sido desarrollada por Cabildo Insular de Tenerife y está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial –CompartirIgual. Usted es libre de copiar, hacer obras derivadas, distribuir y comunicar públicamente esta obra, de forma total o parcial, bajo las siguientes condiciones: - Reconocimiento: Se debe citar su procedencia, haciendo referencia expresa al Programa Internet sin Riesgos. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que el Programa Internet sin Riesgos presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra. - Uso No Comercial: No puede utilizar esta obra para fines comerciales. Entendiendo que al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. - Compartir Igual (Share alike): La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.