



PRESENTACIÓN

GUÍA DIDÁCTICA

NAVEGA EN POSITIVO

USA Y DISFRUTA DE LA RED



@intsinriesgos
www.internetsinriesgos.com



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Área de Educación,
Juventud e Igualdad



INTERNET SIN RIESGOS

PROGRAMA DIVULGATIVO, FORMATIVO Y PREVENTIVO

ES UN PROYECTO FINANCIADO POR EL ÁREA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD E IGUALDAD DEL EXCMO. CABILDO INSULAR DE TENERIFE Y DESARROLLADO POR LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA Y SU FUNDACIÓN GENERAL.

Material elaborado por:

EQUIPO DE LA FGULL:

Mónica Dios Rodríguez. Coordinadora y docente del Programa Internet Sin Riesgos de la FGULL. Pedagoga. Experta en Políticas de Igualdad y Violencia de Género. Experiencia en elaboración de materiales didácticos e impartición de formación sobre navegación segura y positiva. @: mddios@fg.ull.es

Belén Gil Llesma. Técnica y docente del Programa Internet Sin Riesgos-FGULL. Socióloga. Experta en Mediación Familiar. Agente de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres. Experiencia en elaboración de materiales didácticos e impartición de formación sobre navegación segura y positiva. @: mbgil@fg.ull.es

CON LA COLABORACIÓN DE:

Lucía Ramos Careno. Psicóloga. Experta en Violencia de Género. Educadora en cursos sobre navegación segura y positiva.

David Celeste Godoy Di Maio. Educador Social. Técnico de Sistemas Informáticos. Educador en cursos sobre navegación segura y positiva.

Adán Cubas Reyes. Técnico Informático. Educador en cursos sobre navegación segura y positiva. Especialista en virus y videojuegos.

Julio de 2014

La Laguna. Tenerife. Canarias.

Subvencionado por:



Área de Educación,
Juventud e Igualdad



Desarrollado por:



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Área de Educación,
Juventud e Igualdad

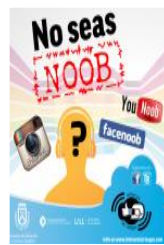


*La presente Guía Didáctica ha sido desarrollada por la Fundación General Universidad de La Laguna y está bajo una licencia **Creative Commons Reconocimiento-NoComercial –CompartirIgual**. Usted es libre de copiar, hacer obras derivadas, distribuir y comunicar públicamente esta obra, de forma total o parcial, bajo las siguientes condiciones:*

- Reconocimiento:** *Se debe citar su procedencia, haciendo referencia expresa al Programa Internet sin Riesgos desarrollo por la FGULL. y subvencionado por el Cabildo de Tenerife. 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.*



Tag 1. Navega en positivo. Usa y disfruta la Red.



Tag 2. No seas NOOB! Normas de Netiqueta.



Tag 3. Si te molestan Banea! Prevenir el cyberbullying.



Tag 4. Stop grooming! Prevenir el acoso sexual online.



Tag 5. Stop sexting!. Prevenir el chantaje sexual.



Tag 6. Controlas o te controlan. Privacidad en la Red.



Tag 7. OMG! Entre el uso y el abuso en la Red.



Tag 8. Virus: WTF! Que no te ataquen.

Para acceder directamente al Tag pinchar sobre la imagen



TAG 1

Navega en positivo
Usa y disfruta la Red



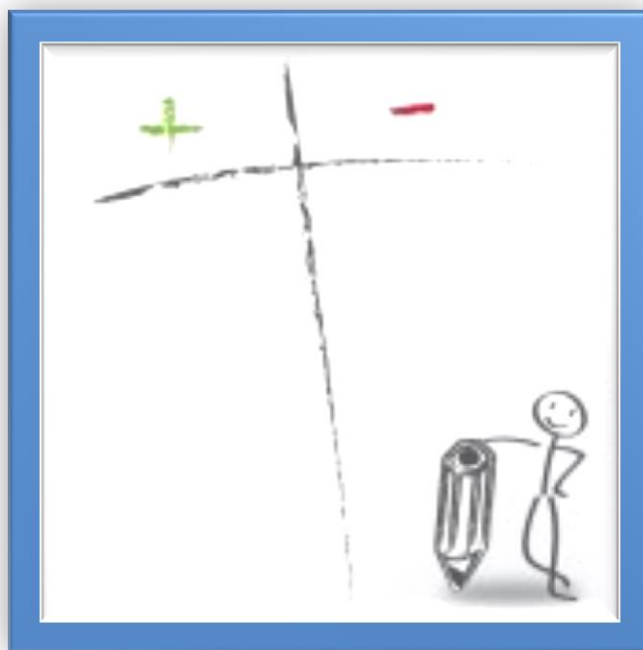
Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen



Actividad ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de Internet y las Redes Sociales?

¿Con qué personas podemos relacionarnos en la Red?

Amistades

Compañeras/os
de clase

Parejas

Conocidos/as

Acosadoras/es

Pederastas

Enemistades

Como en las carreteras, sobre todo nos encontramos con muchos domingueros que son una molestia, pero es estadísticamente difícil encontrarse con kamikazes

Educar para proteger. Guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes. Junta de Andalucía

La presencia de internet y las redes sociales en nuestra vida



Ideas para navegar en positivo

Las tecnologías son como los deportes, mientras **más los practiques mejor jugarás.**

En el mundo online la popularidad es importante pero no a cualquier precio, **no dejes que se te agote el crédito.**

Cuando públicas lo tienes todo para ganar, piénsalo **antes de comentar.**

Puede que quieras ligar con tu físico, pero si lo haces en tu perfil público **asegúrate de que no has compartido fotos en poses sexuales, quizás te complique la vida.**

Utiliza las RS para relacionarte, **pero hazlo siempre con respeto.**

Tareas

- Manda un tuit respondiendo a la pregunta ¿cuál ha sido el mensaje de la sesión de hoy? Con el hashtag #navegaenpositivo
- Apunta durante un día todas las actividades que realizas en tu vida online y en la offline.



Recuerda

Aprovecha y disfruta de
las TIC y las RS. Son
gratuitas y nos ofrecen
infinitud de oportunidades



TAG 2

No seas NOOB.

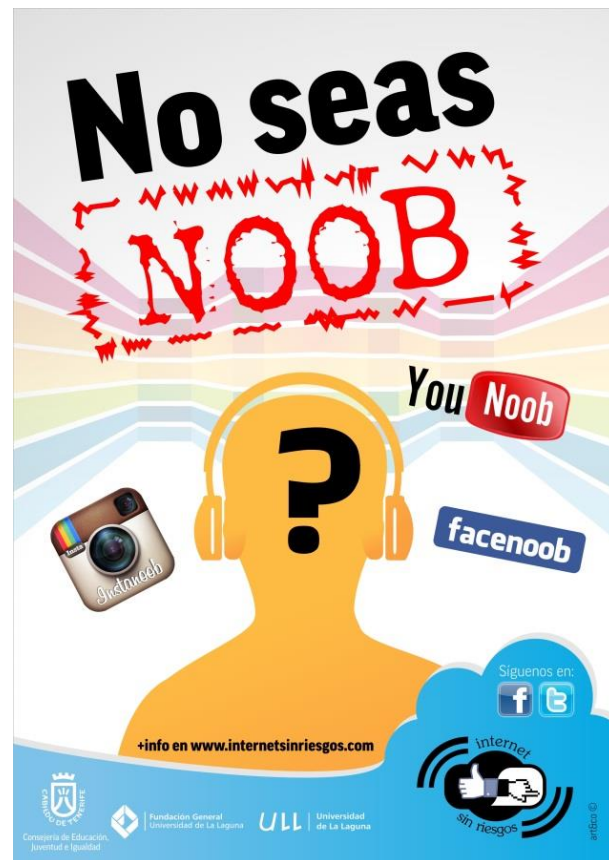
Normas de Netiqueta



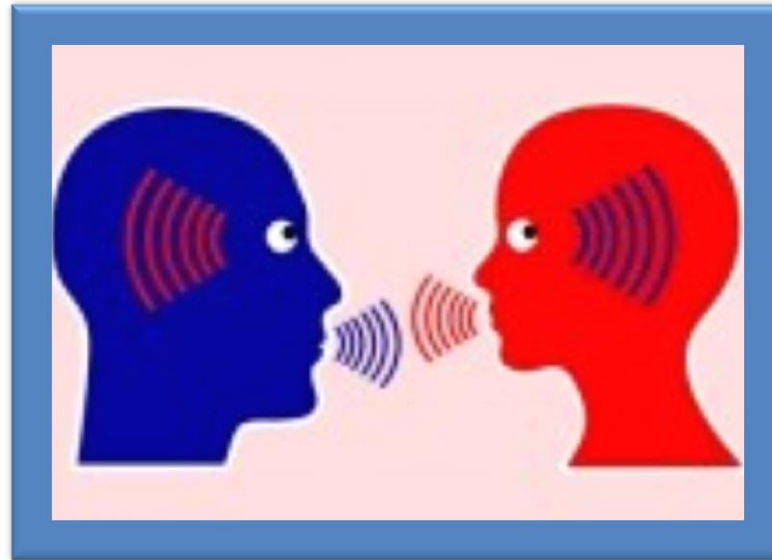
Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen



Actividad Ponte en mi lugar

¿Qué son las normas de netiqueta?

Las normas de netiqueta se pueden comparar con las normas de urbanidad de las y los internautas, es decir, serían las normas que hay que cuidar para tener un comportamiento educado en la Red.



No son normas que estén escritas en ningún sitio, pero si queremos que nuestras experiencias sean positivas, debemos conocerlas y respetarlas.

¡Así evitaremos ser noobs!



Actividad. Normas de convivencia offline y online

¿Cuáles son las normas de netiqueta?

Ideas para disfrutar del mundo online

Trata a las demás personas como te gustaría que te trataran: con educación y respeto. Si alguien hace o dice algo que te molesta, díselo con tranquilidad y educadamente.

Utilizar emoticonos para acompañar algunas frases ayuda a que no se malinterpreten tus palabras.

Evita escribir en mayúsculas, se entenderá que estás chillando.

Pide permiso antes de etiquetar fotografías subidas por otras personas.

Pide permiso para publicar fotos o vídeos en las que salgan otras personas.

Utiliza las etiquetas de manera positiva, nunca para insultar, humillar o dañar a otras personas.

¿Cuáles son las normas de netiqueta?

Ideas para disfrutar del mundo online

Antes de publicar una información (datos, vídeos, comentarios...) que te han remitido de manera privada, pregunta si lo puedes hacer.

Mide bien las críticas que publicas. En ocasiones, sin saberlo puedes vulnerar los derechos de otra personas o provocar consecuencias psicológicas y emocionales negativas para esa persona.

Facilita a las demás personas el respeto de tu privacidad e intimidad. Comunica a tus contactos, en especial a los nuevos, cómo quieres manejarlos.

Si una persona conocida lo está pasando mal por las relaciones que mantiene por internet y las redes sociales, préstale tu apoyo y aconséjale que hable con una persona adulta de su confianza.

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que comience por:
 - La netiqueta es útil porque...
- Llévate tu “netimarcador”.



Recuerda

No seas NOOB

**Actualízate y usa las netiquetas
para disfrutar de tu vida online**



TAG 3

Si te molestan banea! Prevenir el ciberbullying



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Consejería de Educación,
Juventud e Igualdad

**SI TE MOLESTAN BANEAA.
PREVENIR EL CIBERBULLYING.**

from:john.doe@miemail.com
Asunto: eres gorda

@jenny.doe mira el video que he colgado de ti, lo recordarás siempre jajajajaja

John.Doe te ha etiquetado en una foto que aparece "Eres lo peor, no vas a cambiar nunca" "Gordo"

Jenny.Doe Ha subido una foto tuya. Eres un nerd Te odio, esta es tu peor foto, jajajaj se la paso a toda la clase...

Miriam.Doe jajaja eres una noob, ojalá te salga todo fatal y suspendas

Síguenos en:
f b

info en www.internetsinriesgos.com

internet sin riesgos

artículo 18

Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen

**CYBER
BULLYING**

Actividad

¿Esto es cyberbullying?

El Cyberbullying son conductas que:

tienen como finalidad dañar a alguien,

se repiten a lo largo del tiempo,

son intencionadas,

pueden darse por parte de una persona o de un grupo de personas y

se realizan mediante la utilización de las tecnologías de la información y comunicación.



Podrías estar sufriendo ciberacoso si...:

Recibes a menudo mensajes ofensivos e insultantes

Recibes mensajes que incluyen amenazas y son altamente intimidatorios, llegando a temer por su seguridad e integridad física

Se publica información secreta o embarazosa sobre ti

Graban y cuelgan vídeos en internet de peleas y asaltos o de actividades sexuales... en las que has participado

Circulan cotilleos crueles o rumores sobre ti que dañan su reputación

Recibes correos intencionados con virus o spam, te colapsan el buzón del correo, etc.,

Utilizan un blog para ridiculizarte y criticarte

Te excluyen intencionalmente de un grupo online. Por ejemplo de un grupo de WhatsApp donde está toda la clase

Se modifican fotos, conversaciones, correos electrónicos, etc. para ridiculizarte y dañarte.



Actividad

Y tu ¿qué harías?

1

2

Ideas para cortar el ciberbullying

Trata de dialogar con quien te acosa y si la actitud continua, *banea!!!!*

No respondas a las provocaciones, entrarías en el juego de los bullies y seguramente es lo que pretenden.

Usa los distintos niveles de privacidad de las RRSS.

Si se da en el ámbito escolar, acude al profesorado de confianza o a la dirección del centro.

Cuéntaselo a una persona adulta de confianza y denuncia el ciberacoso siguiendo sus consejos.

Si conoces a una persona que está siendo víctima de ciberbullying: infórmala, apóyala y acompáñala.

Recordando la sesión anterior

¿Qué es el ciberbullying o ciberacoso entre menores?

Algunas situaciones que pueden indicarnos que estamos siendo víctimas de ciberbullying.

¿Cómo cortar una situación de ciberbullying?



Actividad

¿Qué podemos hacer para evitar que pase?

Ideas para prevenir el ciberbullying

Evita publicar datos personales.

No publiques fotografías o vídeos que pertenecen a tu intimidad.

Cambiar tus contraseñas con frecuencia.

Si recibes una fotografía, vídeo o mensaje que insulta, humilla, infravalora, ridiculiza, etc. a alguien no lo reenvíes e informa.

Revisa la lista de contactos haciendo grupos.

Reconfigura las opciones de privacidad y repasa toda la información que publicas.

Repercusiones del cyberbullying

TRIBUNALES | Condenado en Las Palmas

Un hombre pagará 5.000 euros porque su hijo subió una foto ofensiva a Tuenti

Arturo Noain | Madrid

Comentarios 183

Actualizado miércoles 17/11/2010 19:12 horas

SUCESO | En Mejorada del Campo

Detienen a 3 chicos de 14 años por amenazar a otra menor a través de una red social

Europa Press | Madrid

Comentarios 48

Actualizado miércoles 12/01/2011 13:25 horas

Cameron pide el boicoteo de una web tras un suicidio por ciberacoso

- Siete grandes firmas retiran sus anuncios de la red social letona ask.fm

PADRES E HIJOS / FAMILIA

Otra adolescente víctima de cyberbullying se suicida en Nueva York arrojándose a la vía del tren

ABC | MADRID | Día 30/10/2012 - 15.05h

SOCIEDAD

Dos detenidas por la muerte de Rebeca Ann Sedwick, la niña que se suicidó por ciberacoso

ABC.ES | FLORIDA | Día 16/10/2013 - 10.26h

Dos

Publicidad

¿Quiénes son protagonistas ante una situación de cyberbullying?

¿A quién afecta el cyberbullying?

¿Qué repercusiones tiene el cyberbullying en todas las personas implicadas?

¿Dónde denunciar?

Policía Nacional

<http://www.internetsinacoso.com/>

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que resuma lo que para ti ha sido más importante de las sesiones dedicadas al ciberbullying.



Recuerda

**DEBES Y PUEDES ACTUAR. SI
NO LO HACES ERES CÓMPLICE,
*EL SILENCIO DE HOY PUEDE
CAUSAR UNA VÍCTIMA
MAÑANA.***



TAG 4

Stop grooming! Prevenir el acoso sexual on line a menores



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Consejería de Educación,
Juventud e Igualdad



Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen

@IntSinRiesgos
www.internetsinriesgos.com

Hola, ¿cómo te llamas

Vanesa. Tengo 14 años.
¿Cuántos años tienes tu?

¿Te gustaría ver una foto mía?



¿Qué te parezco?

Gracias ¿Y tú cómo eres?
Mándame una foto tuya

Wauuuu, Ángel. ¡Qué guapo eres!
Tienes pinta de tener unas abdominales que mmmmm....

Hola, soy Ángel. ¿Y tu?

Yo también tengo 14

Bueno, si tu quieres...

Eres muy guapa Vanesa



Bueno no tanto, creo que tengo una foto por ahí. ¿Quieres verla?

Me encantaría, jajaja



¡Madre mía Ángel!
Estás buenísimo



Ah si... lo conozco, si
vives por ahí vivimos
muy cerca.
Oye y tu ¿te depilas?

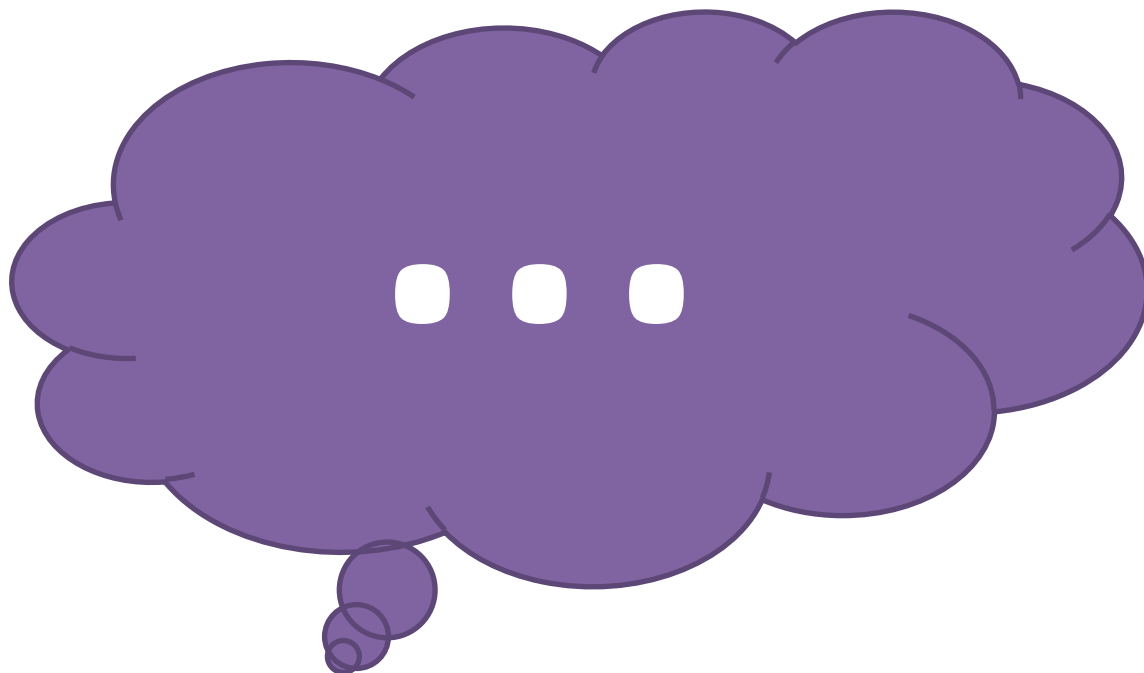
Jajaja, ¿tú
crees? Tampoco
es para tanto, si
vieras a los
chicos de mi
gimnasio...

Veo a los del mío y
te aseguro que no
están tan
buenorros como
tu. ¿A qué
gimnasio vas?

Porque me
encanta un
chico
depilado...

Al Natural, que
está al lado de
la gasolinera
de la Avenida
Principal

Pues si, vivo al
lado del
gimnasio.
Y si, me
depilo. ¿Por?



Actividad Y la historia acaba...

Y nuestra historia acaba...

Significa que
me gustaría
ver más,
mucho más...

Mándame más
fotos tuyas pero
enseñando...
Ejem, ejem, tu ya
sabes...

Vaya que si me
gusta ¿Me
mandarías otras
más peligrosas?
Jajaja

Y a mi que te las
hagas. Es el mejor
material que he
conseguido nunca

Ah si?
Qué
significa
eso?



¿Esta te gusta?

¿Cómo esta? Me
encanta hacerme
fotos en la
ducha. Manda
alguna tu anda...

Quiero decir que no te voy a mandar ninguna foto mía, que el que va a mandar más fotos y vídeos eres tú. Ya te iré diciendo lo que tienes que hacer y si no haces lo que te digo atente a las consecuencias...

¿Material?
Qué quieres decir con eso Vanesa...

Pero ¿con quién hablo?
¿quién eres?

Soy...



El Grooming es:

Conjunto de actuaciones que emprende una **persona adulta**, basadas generalmente en el engaño, **hacia un/a menor** a través de **medios tecnológicos** (internet y dispositivos móviles).

A través de **mentiras y fingir ser quien no es**, logra hacerse amigo o amiga virtual de edad similar a la víctima, **ganándose su confianza**.

De este modo, **logra acceder a información privada**, fotografías o vídeos de **carácter sexual**, y **datos de carácter personal**, como lugar donde vive o instituto en el que estudia, para **amenazar y chantajear** a su víctima.

Llegando, en algunas ocasiones, a solicitar y/o exigir un **encuentro físico**.

Ideas para prevenir el grooming



Exige respeto. Rechaza los mensajes de tipo sexual o pornográfico.

Cuando subas una foto en tu red social asegúrate de que no tiene un componente sexual.

Antes de publicar fotos o vídeos en sitios públicos piénsalo.

Utiliza perfiles privados en las redes sociales.

Antes de aceptar en tu red a personas que no hayas visto físicamente asegúrate de que es quien dice ser.

Respetar tus propios derechos y los de tus amigos/as: protege tus datos y tu imagen.

Utiliza contraseñas realmente privadas y complejas.

Si se ha producido una situación de acoso guarda todas las pruebas que puedas.

Si crees que eres víctima de grooming, ¡denuncia!

¿Dónde denunciar?

[Policía Nacional](#)

[Guardia Civil](#)

Juzgado de Guardia

Fiscalía de Menores

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que resuma lo que para ti ha sido más importante de la sesión.
- Lectura de noticias y reflexión personal.



Recuerda

**DI STOP AL GROOMING, NO
ACCEDAS A CHANTAJES
SEXUALES O ECONÓMICOS,
AVISA Y DENUNCIA.**



TAG 5

Stop sexting! Prevenir el chantaje sexual



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



1 Piénsalo antes de enviar fotos o videos de contenido sexual: una vez salga de tu móvil, escaparé de tu control. ¡Ninguna app para enviar fotos es 100% segura!

2 Evita tener imágenes privadas en tu móvil u ordenador: Si las pierdes o no las tienes bien protegidos, te las pueden publicar.

3 Si compartes videos, chats o fotos eróticas con tu pareja, reflexiona: puede que esta relación no sea para toda la vida. ¡Protege tu imagen!

4 Si envías una imagen "hot" a alguien, piensa que aunque tengas una gran amistad ya veces en quienes confiamos nos pueden traicionarnos!

5 Si te chantajea con una foto tuya, no cedas. Pide ayuda. ¡No lo dejes pasar!

6 Si reenvías, tuiteas, comentas, le das al me gusta o calas estarías fomentando el acoso. ¡Recuerda, la víctima está sufriendo!

7 Si ves que humillan a alguien en una web o por whatsapp ¡Ayúdala! Hoy es ella, mañana puedes ser tú!

8 Liga, diviértete, comparte tu vida con tu gente pero navega en positivo

Prevenir el chantaje sexual es cosa de tod@s

•info en www.internetsinriesgos.com

Síguenos en:
f b

STOP SEXTING

Consejería de Educación, Juventud e Igualdad | Fundación General Universidad de La Laguna | ULL | Universidad de La Laguna

Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen

¿Qué es el sexting?

El sexting consiste en **realizar fotos o vídeos personales de carácter erótico o sexual**, con más o menos ropa, y que se envían **de forma voluntaria** a las personas con quien deseamos compartirlas en ese momento a través de los dispositivos móviles.

TIPOS DE SEXTING

- **Sexting Activo:** realización y envíos de autofotos o autovídeos
- **Sexting Pasivo:** recepción de fotos y videos

Consecuencias del sexting...

¡la sextorsión!

A partir de la práctica de sexting

Chantaje que se realiza sobre el/la protagonista del sexting para conseguir un beneficio sexual, generalmente solicitando más envío de material erótico o sexual cada vez más subido de todo, aunque también puede solicitarse un encuentro físico

Se utiliza la amenaza de hacer llegar el material a inoportunas manos, poner en circulación a través de terminales móviles o subir a la Red

Es un delito, es denunciable y por lo tanto quien sextorsiona es un/a delincuente



Actividad

Lo que comienza en sexting puede acabar en...

Ideas para prevenir el chantaje sexual y otras prácticas



Piénsalo antes de enviar fotos o vídeos de contenido sexual: una vez salga de tu móvil, escapará de tu control. ¡Ninguna app para enviar fotos es 100% segura!

Evita tener imágenes privadas en tú móvil u ordenador. Si las pierdes o no lo tienes bien protegidas, te las pueden robar y publicar

Si compartes vídeos, chats o fotos eróticas con tu pareja, reflexiona: puede que esta relación no sea para toda la vida. ¡Protege tu imagen!

Si envías una imagen subida de tono a alguien, piensa que aunque tengas una gran amistad, a veces en quienes confiamos ¡nos pueden traicionar!

Si te chantajea con una foto tuya, ¡no cedas ante el chantaje! Pide ayuda a una persona adulta. ¡No lo dejes pasar! ¡Denuncia!

Ideas para prevenir el chantaje sexual y otras prácticas



Si reenvías, tuiteas, comentas, le das al me gusta o callas este tipo de actos, estás convirtiéndote en cómplice de la humillación y acoso. ¡Recuerda, la víctima está sufriendo!

Si ves que humillan a alguien en una web o por whatsapp. Ayúdala ¡Hoy es ella, mañana puedes ser tú!

Liga, diviértete, comparte tu vida con tu gente pero hazlo siempre en positivo y con respeto

¿Dónde denunciar?

[Policía Nacional](#)

[Guardia Civil](#)

Juzgado de Guardia

Fiscalía de Menores

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que resuma lo que para ti ha sido más importante de la sesión.



Recuerda

**SI REENVÍAS, COMENTAS O CALLAS
ESTE TIPO DE ACTOS, ESTÁS
CONVIRTIÉNDOTE EN CÓMPLICE DE
LA HUMILLACIÓN Y EL ACOSO.
LA VÍCTIMA ESTÁ SUFRIENDO.
HOY ES ELLA, MAÑANA PUEDES SER
TÚ, SÉ RESPONSABLE.**



TAG 6

Controlas o te controlan. Privacidad en la Red



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen

@IntSinRiesgos
www.internetsinriesgos.com



Adivina adivinanza...



Actividad

¿Qué información damos?



Actividad

¿Qué son datos personales?

Cómo configurar la privacidad de la Red



AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Ideas para controlar y que no te controlen



Revisa y valora el contenido de la información personal que subes a la red. No cuelgues nunca información que pueda dar a conocer tu identidad, incluidas fotografías y vídeos de donde se pueda intuir la calle donde vives o el instituto al que vas

No compartas tus contraseñas con nadie aunque te las pidan y sea una persona de confianza, tendría acceso a información que quizás no desees que se conozca

Conoce y explora la privacidad de tus navegadores y redes sociales

Conciencia a tus amistades sobre la importancia de valorar y respetar tu privacidad

No compartas información privada con personas desconocidas de la red si no estás seguro/a de quién está al otro lado

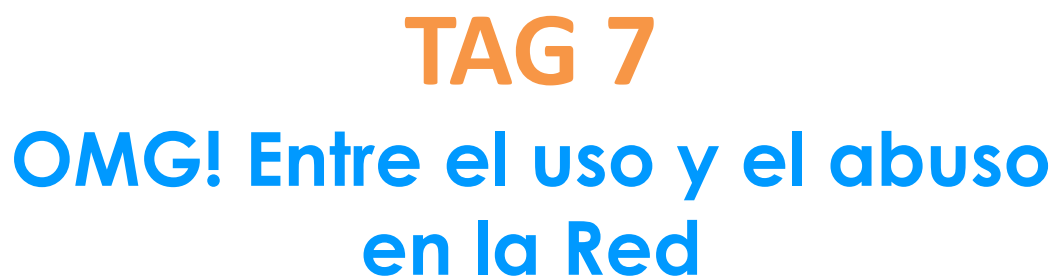
Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que resuma por qué es importante mantener la privacidad en tu vida online.



Recuerda

**CONFIGURAR LA PRIVACIDAD
DE TUS REDES SOCIALES Y DE
TU MÓVIL TE AYUDARÁ A
PREVENIR SITUACIONES DE
RIESGO PARA TI.**



Adicción/Ciberadicción

Adicción

- Según la Organización Mundial de la Salud una **adicción** es una **enfermedad física y emocional**. En el sentido tradicional **es una dependencia o necesidad** hacia una sustancia, actividad o relación debido a la satisfacción que esta causa a la persona.
- En la actualidad se acepta como adicción cualquier actividad que el/la individuo/a sea incapaz de controlar, que derive en conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida.

Ciberadicción

- Y por **CIBERADICCIÓN** o trastorno de adicción a Internet (IAD) se entiende el **uso excesivo, problemático y/o patológico** de Internet a través de diversos dispositivos (ordenadores, smartphones, tabletas, etc.) que interfieren con la vida diaria.
La adicción a internet y a las nuevas tecnologías, se conoce como **tecnofilia**.

Identificando la adicción a internet

Descuido con las comidas, la higiene, aseo personal, sueño...

Doble vida (on line y off line)

Abandono de las obligaciones y aficiones

Incapacidad de autocontrol

Síndrome de abstinencia

Ansiedad

Aislamiento



Actividad Imaginemos que...

Ideas para controlar las ciberadicción



Emplea la autocrítica y valora si usas o abusas de las RRSS

Esfuézate en relacionarte con otras personas fuera de la red

Controla el tiempo que usas las redes. Ponte un horario y ajústate a él

Conoce las ventajas de los vídeo juegos, redes sociales e internet y exprímelas, pero no dejes que te absorban

Busca nuevas aficiones offline y disfrútalas. Ya tendrás tiempo para compartirlas en las redes

Si crees que tienes un problema habla con tu familia o personas de tu confianza

Y si has llegado al punto en el que consideras que has perdido el control del uso que haces de Internet, el móvil, los juegos... o el medio con el que tengas el problema, acude a un/a especialista

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, que comience con la frase: Si tienes una ciberadicción...



Recuerda

**LA CIBERADICCIÓN SE PUEDE
PREVENIR E IDENTIFICAR.
PRESTA ATENCIÓN A LAS
SEÑALES Y ACTÚA.**



TAG 8

Virus: WTF!

Que no te ataquen



Fundación General
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna



Para volver al índice de Tag pinchar sobre la imagen

@IntSinRiesgos
www.internetsinriesgos.com



Malware

¿Tengo un virus?

Cuando carga un programa va más lento de lo habitual

Todas las operaciones van más lentas en general

Algunos sectores de los discos duros, memorias USB, etc. están defectuosos

Da mensajes de error inusuales

La pantalla presenta actividades extrañas

Reproduce sonidos extraños

Se cambian las características de los programas o archivos

Se abren ventanas de publicidad cuando estamos navegando

¿Cómo se transmiten?

Medios de almacenamiento removibles (memoria USB, disco duro, etc)

Conexión de ordenadores en Red (Red Lan, Wan, etc.)

Programas P2P (Kazaa, Ares, etc)

Descarga y ejecución de ficheros que se encuentran en una web o anexados al correo electrónico

Software descargado de Internet

Visitando ciertas Webs (xxx, hackers, etc).

Ideas para prevenir

Instala un cortafuego o “firewall”

Cuidado con los programas P2P

Realiza copias de seguridad con cierta frecuencia

Actualiza la información

Utiliza un buen antivirus y actualízalo regularmente

Utiliza software legal y no pirateado

Utiliza contraseñas seguras

Contraseñas seguras

Que no sea corta: Mínimo 8 caracteres, ideal más de 14

Que combine letras, números y símbolos

Que no incluya secuencias ni caracteres repetidos

Evita utilizar únicamente sustituciones de letras por números o símbolos similares
o=0 ; e=3

No utilices el nombre de inicio de sesión

Evita nombres, fechas y datos personales conocidos o deducibles por la información que muestras en tus redes sociales, webs, etc.

¿Son seguras estas contraseñas?

aliciacorrae01



NO

abcdefg **NO**



MiHi@t3a

SI



tenerife **NO**



C20n4#Tr?1as51Xa

12345678

NO



SI



Otras recomendaciones importantes

No abras ficheros adjuntos sospechosos procedentes de desconocidos o que no hayas solicitado

No facilites tu cuenta de correo a desconocidos ni la publiques

No respondas a mensajes falsos, ni a cadenas de correos para evitar que tu dirección se difunda

No facilites datos confidenciales (contraseñas, nombres de usuario, datos bancarios, etc.) a través de chats o servicios de mensajería instantánea

Desactiva el bluetooth o infrarrojos del móvil mientras no los vayas a utilizar

No aceptes conexiones a tu móvil de dispositivos que no conozcas para evitar transferencias de contenidos no deseados

Ignora o elimina mensajes de origen desconocido que te inviten a descargar o acceder a sitios potencialmente peligrosos

Activa el acceso mediante PIN (al bluetooth y al móvil) para que sólo tu puedas acceder

Tareas

- Manda un tuit, con el hashtag #navegaenpositivo, con lo que consideras más importante para evitar las infecciones por malware.



Recuerda

**Mantenerte informada/o y
actualizar tus sistemas
operativos son la mejor
prevención para evitar un
contagio.**

EN DEFINITIVA
USAR EL
SENTIDO
COMÚN

