

¿CÓMO ADAPTARSE A CADA EDAD?

10 - 13 años
de edad



Adapta los tiempos de conexión a su edad y madurez.



Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales.



Modera el acompañamiento adaptándote a su desarrollo.



Enséñale a contrastar información y acordad juntos un pacto para el uso de Internet.

+ 14 años
de edad



Adapta el pacto de uso y los tiempos de conexión a sus necesidades y su madurez.



Orientale hacia contenidos positivos para su formación y su entretenimiento.



Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet.



Fomenta su capacidad de crítica y mantened un clima de comunicación y confianza.

TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD

Teléfono 017 WhatsApp 900 116 117 Telegram @INCIBE017 Formulario web Atención presencial

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y LA FUNCIÓN PÚBLICA SERVICIO NACIONAL DE ORDENACIÓN Y PROMOCIÓN DE LAS COMUNICACIONES PLAN DE RECUPERACIÓN, TRANSFORMACIÓN Y RESILIENCIA incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

¿A quién va dirigido?

Equipo multidisciplinar



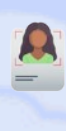
Empresas y profesionales



Ciudadanos



Menores y su entorno



<https://www.incibe.es/menores/hotline>
LÍNEA DE REPORTE DE CONTENIDO DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

<https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad/formulario017>
FORMULARIO DE AYUDA



BUENAS PRÁCTICAS EN CIBERSEGURIDAD

Recomendaciones para familias



FAMILIA CIBERSEGURA

En la era digital, Internet forma parte de la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes. Este entorno ofrece enormes oportunidades de aprendizaje y desarrollo, pero también implica riesgos que conviene conocer con el fin de gestionarlos adecuadamente.

La clave no está tanto en la edad, como en el grado de autonomía, responsabilidad y madurez del menor.

Este folleto pretende reunir recomendaciones sencillas y útiles sobre buenas prácticas en ciberseguridad para las familias de adolescentes desde que comienzan en la enseñanza secundaria. El objetivo es ofrecer herramientas útiles para que entre todos construyamos juntos una experiencia digital positiva, segura y enriquecedora.

ENLACES ÚTILES

- <https://www.incibe.es/menores/blog/configuraciones-de-seguridad-privacidad-y-control-parental-en-las-aplicaciones-de-moda>
CÓMO CONFIGURAR OPCIONES DE SEGURIDAD
- <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental>
HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL
- <https://www.incibe.es/ciudadania/herramientas>
HERRAMIENTAS DE SEGURIDAD GRATUITAS
- https://www.facebook.com/is4k.es/?locale=es_ES-is4k-FOR-KIDS
INFORMACIÓN PARA MENORES Y SU ENTORNO
- <https://www.incibe.es/menores/tematicas>
FRAUDES Y RIESGOS EN INTERNET

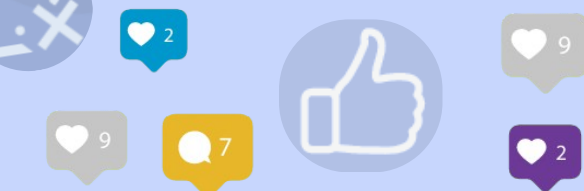
¿PRACTICAS EL SHARENTING?

Sabemos que es difícil resistirse a compartir fotos o vídeos de tus hijos/as. Pero, ¿te has parado a pensar si al compartirlos les pones en riesgo?

HAZ UN USO MODERADO DEL MÓVIL PARA FACILITAR UN EQUILIBRIO ENTRE FAMILIA Y TECNOLOGÍA. ANÍMATE A DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS SIN UNA PANTALLA DE POR MEDIO.

VALORA LOS RIESGOS AL ENVIAR FOTOS Y VÍDEOS A TRAVÉS DE MENSAJERÍA; PUEDEN ACABAR EN MANOS DE DESCONOCIDOS. LIMITANDO LOS RIESGOS CUIDAS SU PRIVACIDAD Y RESPETAS SU IMAGEN.

PIENSA ANTES DE COMPARTIR IMÁGENES Y VÍDEOS DE MENORES EN LAS RRSS. DENTRO DE UNOS AÑOS PUEDE QUE NO LES AGRADE QUE SU IMAGEN SE HAYA DIFUNDIDO POR LA RED.



RECUERDA:
DIFUNDIR IMÁGENES O VÍDEOS SOBRE TUS HIJOS/AS TIENE SUS RIESGOS. ANTE LA DUDA, NO COMPARTAS. SU PRIVACIDAD Y PROTECCIÓN DEPENDEN DE TI.

CÓMO PREVENIR RIESGOS

- **CONTENIDOS POSITIVOS:** dedica tiempo a buscar y administrar los contenidos que visualizan, como juegos, apps y RRSS (seguros, apropiados a su edad, que fomenten buenos hábitos, divertidos y educativos).
- **CREAR UN ENTORNO DE CONFIANZA:** hablar abiertamente sobre internet, indicarles que no todo lo que se publica es verdad, ofrecerles diálogo ante algún problema o algo que les incomoda. El diálogo es la mejor herramienta de prevención.
- **SUPERVISAR:** establecer controles parentales que limitan aplicaciones o activan filtros de bloqueo de contenido, consensuar tiempos y momentos de uso de pantallas, compartir actividades en la red para conocer las aplicaciones que utilizan o con quién se relacionan.
- **FORTALECER AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES:** para evitar que sea víctima de ciberacoso.
- **AYUDARLES A DESARROLLAR UNA IDENTIDAD DIGITAL POSITIVA:** limitar la difusión de datos personales (propios y ajenos) y configurar opciones de seguridad en RRSS y juegos.
- **ENSEÑAR A RECONOCER RIESGOS:** no aceptar solicitudes de desconocidos, no hacer clic en enlaces sospechosos, explicar fraudes comunes..
- **PROTEGER:** en el acceso a cuentas, las contraseñas deben ser largas y únicas para cada cuenta, alternar letras, números y símbolos, valorar el empleo de gestores de contraseñas. Incidir en la importancia de las actualizaciones de sistemas y apps y los antivirus.
- **ANTE UN PROBLEMA:** guardar capturas (evidencias), bloquear y denunciar, buscar ayuda en el centro escolar o con profesionales.