

FUNDACIÓN **MAPFRE**

Tecnoadicciones

Guía para Familias



controlaTIC



Staff

Febrero 2014

DIRECCIÓN CIENTÍFICA

Departamento de Psicología
Clínica de PROTEGELES

Guillermo Cánovas
Alicia García de Pablo
Ana Oliaga
Isabel Aboy

COORDINACIÓN

TÉCNICA

FUNDACIÓN MAPRE

Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

GRUPO SIENA

José M^º de Moya
Estrella Martínez
Elena Casero

CONTENIDOS, DISEÑO Y MAQUETACION

PROTEGELES
contacto@protegeles.com

Depósito Legal:

M-3250-2014

Sumario

1	Introducción	4
2	Situación de partida	5
2.1.	Resultados generales	5
2.2.	Resultados específicos	5
3	Síntomas destacados	7
3.1.	El uso	7
3.2.	El abuso/uso inadecuado	7
3.3.	La adicción	8
3.4.	Cómo identificar el problema: cuándo debemos preocuparnos	9
4	Recomendaciones si aparece el problema	10
5	Prevención: una buena salud digital	13
6	Seguridad: situaciones conflictivas y consejos de actuación	16

1. INTRODUCCIÓN

Comenzamos a tomar conciencia sobre las consecuencias que puede tener el uso abusivo y las denominadas “tecnoadicciones”.

Nadie pone en duda las innumerables ventajas que la incorporación de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) han supuesto en el día a día de las personas. Ámbitos como la comunicación, el ocio, el trabajo... se han visto claramente modificados por el uso de las TIC, que han llegado a convertirse en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de nuestras actividades diarias.

Pero no todos empleamos las TIC de la misma manera ni con la misma facilidad. A los menores de edad se les denomina habitualmente “nativos digitales”, al estar acostumbrados a utilizar dichas tecnologías desde pequeños y haber normalizado su uso. No obstante, los conocimientos que manejan los niños y adolescentes, en general, son conocimientos relativos a la usabilidad y manejo cotidiano de las TIC, lo cual no supone habitualmente

conocimientos sobre seguridad, privacidad, legislación aplicable o uso responsable de la herramienta.

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 y las denominadas “tecnoadicciones”.

FUNDACIÓN MAPFRE, el Grupo SIENA y el Centro de Seguridad en Internet PROTEGELES desarrollan esta GUÍA con el objetivo de dotar a las familias de herramientas y recursos útiles que les permitan dar respuesta al desarrollo de posibles conductas adictivas hacia internet, los dispositivos móviles y/o las videoconsolas.



2. SITUACIÓN DE PARTIDA

El Centro de Seguridad en Internet PROTÉGELES ha participado en el proyecto de investigación EU-NET-ADB (www.eunetadb.eu) junto con entidades y universidades de otros seis países europeos. Para la realización del estudio se ha contado con una muestra representativa de **13.300 adolescentes de 14 a 17 años**.

2.1. RESULTADOS GENERALES:

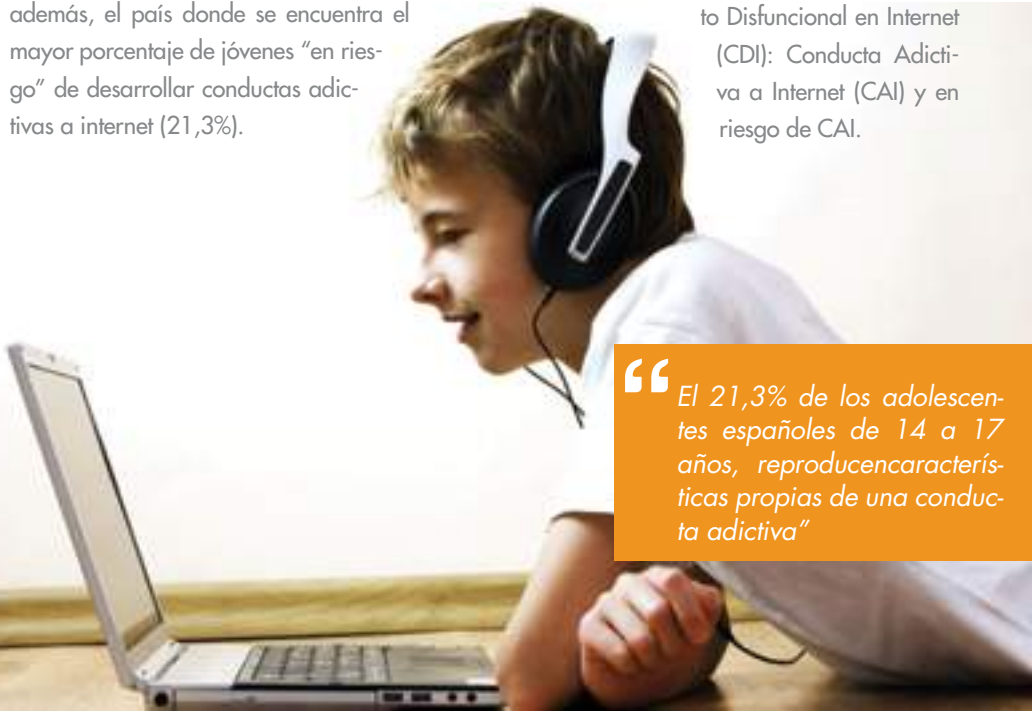
Entre los resultados obtenidos, llaman la atención aquellos que ponen de manifiesto que España, junto a Rumanía, se encuentra a la cabeza de los países europeos con mayor desarrollo de conductas adictivas a internet, entre los adolescentes de 14 a 17 años. España es, además, el país donde se encuentra el mayor porcentaje de jóvenes “en riesgo” de desarrollar conductas adictivas a internet (21,3%).

2.2. RESULTADOS ESPECÍFICOS:

Aunque más adelante ampliaremos esta definición, en este estudio se entiende como Conducta Adictiva a Internet (CAI) un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Dicha conducta conduce potencialmente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal. Por otra parte, este tipo de conducta se enmarca en otro patrón más amplio denominado Conducta o Comportamiento Disfuncional en Internet (CDI), que incluye también a aquellos sujetos que están en riesgo de desarrollar CAI.

Conducta o Comportamiento Disfuncional en Internet (CDI): Conducta Adictiva a Internet (CAI) y en riesgo de CAI.

“ El 21,3% de los adolescentes españoles de 14 a 17 años, reproducen características propias de una conducta adictiva ”



PROBLEMAS PSICOLÓGICOS:

Cerca del 30% de los adolescentes españoles de entre 14 y 17 años afirma utilizar internet hasta el punto de descuidar otras actividades.

Entre el 24% y el 30% de los adolescentes europeos con Conductas Disfuncionales en Internet **presentan problemas de competencias y habilidades sociales para relacionarse**, problemas psicológicos (ansiedad, depresión...), problemas de atención o conductas agresivas.

REDES SOCIALES:

El 23,7% de los adolescentes europeos que pasa **más de 2 horas al día** en redes sociales presenta Conductas Disfuncionales en Internet, frente a sólo el 8,1% de aquellos que pasan menos de 2 horas diarias.

Los adolescentes españoles conforman el principal grupo de uso diario de redes sociales en Europa. El 39,2% de los que pasan más de 2 horas al día en redes sociales presentan Conductas Disfuncionales en Internet.

Utilizar redes sociales durante más de 2 horas al día está directamente relacionado con el desarrollo de Conductas Disfuncionales en Internet.



VIDEOJUEGOS:

Los adolescentes españoles son los que menos Conductas Disfuncionales en Internet desarrollan como consecuencia del uso de videojuegos. El 7,1% de los menores españoles que utilizan videojuegos presentan abuso (5,7%) o adicción (1,4%).

Jugar **más de 2,6 horas/día está asociado** con el desarrollo de Conductas Disfuncionales en Internet, tanto si se trata de juegos de videoconsola como juegos online.

3. 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 Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Aunque los usos que desarrollamos son muy diversos, podemos 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

3.1. 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.



3.2. ABUSO/USO INADECUADO:

Entendemos por abuso/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.



3.3. 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 se caracteriza, como a cualquier otra adicción, 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.
- **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).
- **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.

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:

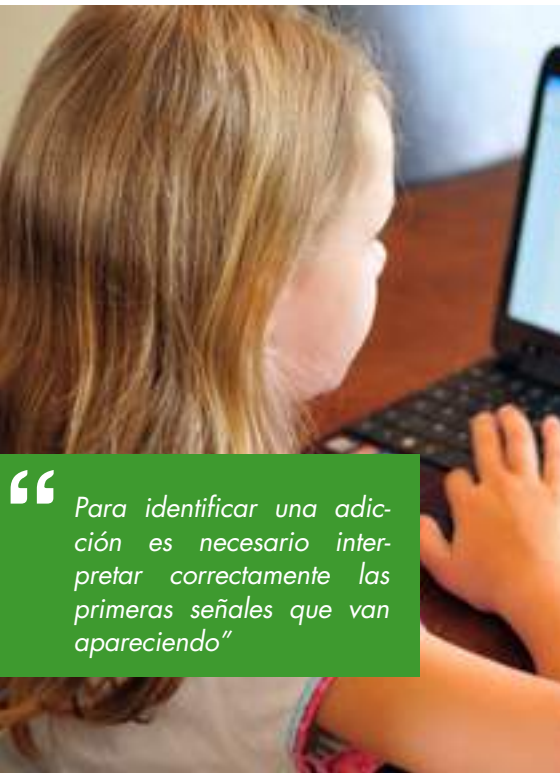
todos los expertos señalan como una de las principales características el grado de interferencia con la vida diaria. El problema surge cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado.



3.4. CÓMO IDENTIFICAR EL PROBLEMA: CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS.

En la mayoría de las ocasiones, aun cuando a los padres les pueda preocupar el uso que sus hijos 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. Identificar las primeras señales es fundamental:

- Cada vez necesita estar **conectado durante más tiempo** para sentirse satisfecho.
- **Se siente deprimido**, nervioso o enfadado y sólo 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.
- **Prefiere las ciber-relaciones** a las relaciones personales.
- **Miente en relación al tiempo** y la frecuencia con la que se conecta.



“

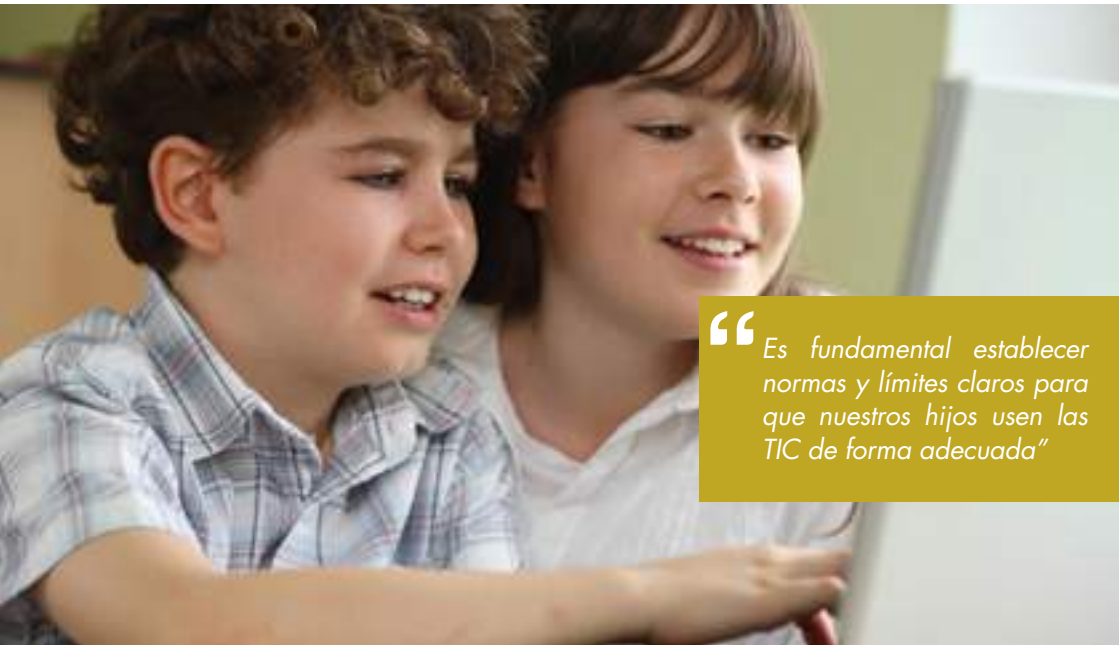
Para identificar una adicción es necesario interpretar correctamente las primeras señales que van apareciendo”

Si consideramos que nuestro hijo presenta muchos de los 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 quedar con los amigos, entretenerse el rato que tiene libre... pero debemos mostrarnos firmes en nuestra idea de ayudarlo ante el problema que hemos observado.

4. RECOMENDACIONES SI APARECE EL PROBLEMA

Y AHORA, ¿QUÉ HACEMOS?

- Si el menor está manteniendo un uso inadecuado y/o abusivo de las TIC durante un período significativo de tiempo, se puede decir que ya ha instaurado este hábito, y como tal, tiene que desaprenderlo. No se trata de prohibirle que use las TIC, sino que aprenda a usarlas de forma controlada y segura, sustituyendo los hábitos inadecuados por otros más positivos, que le permitan aprovechar todas las oportunidades que le ofrece la tecnología.
- Como padres, es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros hijos usen las TIC de forma adecuada, evitando que puedan dedicarles todo su tiempo libre, fomentando la práctica de otras actividades y observando que cumplen también con sus obligaciones. Por otra parte, no debemos olvidar que somos un ejemplo a seguir por nuestros hijos. Es difícil inculcarles hábitos saludables en el uso de las TIC si no los observan en nosotros.
- Por último, si creemos haber perdido el control sobre la situación, o hemos identificado el problema demasiado tarde, es entonces cuando debemos consultar con un especialista.



“Es fundamental establecer normas y límites claros para que nuestros hijos usen las TIC de forma adecuada”



“ Si hemos perdido el control sobre la situación, o identificado demasiado tarde el problema, debemos consultar con un especialista ”

Después de la evaluación de un psicólogo especializado, la técnica consiste en romper los hábitos de conexión del menor. Para poner en marcha esta nueva rutina el psicólogo Young (1999) 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 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 on line...).
- **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 adolescen-

tes 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.

¿DÓNDE ACUDIR?

Si después de un tiempo de observación sospechamos que un alumno tiene problemas con el uso de las TIC, lo mejor es acudir a un experto.

PROTÉGELES pone a disposición de las familias una Línea de Ayuda de Tecnoadicciones, donde un equipo de psicólogos, pedagogos y expertos en educación ofrecen atención a través de nuestro correo electrónico: contacto@protegeles.com o bien a través del número de teléfono 91 740 00 19.

 **91 740 00 19**
www.tecnoadicciones.es



5. PREVENCIÓN: UNA BUENA SALUD DIGITAL


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.

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:

- **Limite el tiempo que sus hijos dedican a las TIC:** establezca lugares, momentos y tiempos para utilizarlas.
- **No permita que las TIC supongan una barrera entre usted y sus hijos.** Intente estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.
- **Procure que utilicen las TIC con un objetivo específico,** y no para “pasar el rato”.
- **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 de tu hijo esta supervisión será más o menos intensa. Recomendamos que la supervi-

sión sea totalmente presencial al menos hasta los 12 años de edad.

- **Evite que utilicen el ordenador, el móvil, la tablet o los videojuegos como forma de rellenar tiempos muertos.** Ayúdeles a planificar su tiempo libre.
- **Es importante que los más pequeños usen las TIC estando en un lugar común de la casa,** de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto. En especial, a última hora de la tarde. Es necesario retirar las herramientas para evitar su uso en horas de sueño.



“Estar al día en cuanto a las herramientas que utilizan nuestros hijos es fundamental para poder orientarles”

- Procura que las actividades que implican a las TIC se realicen siempre y cuando **hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.**
- **Comparta con sus hijos tiempo en el uso de las TIC.** Navegue con ellos y juegue de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará y mejorará la comunicación en el entorno familiar.
- **Explique a su hijo el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.** Haga comparaciones con la vida real, concienciándoles sobre los riesgos a los que se exponen dentro y fuera de la Red.
- **Enseñe a sus hijos proteger su privacidad.** Explíqueles lo que son los datos de carácter personal (que incluyen las fotografías) y los riesgos que conlleva compartirlos con desconocidos.
- **Utilice 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.
- **No olvide que usted es un ejemplo a seguir.**



“

Navegue con ellos y juegue de vez en cuando a sus juegos preferidos. Esto facilitará la comunicación en la familia”



6. SEGURIDAD: SITUACIONES CONFLICTIVAS Y CONSEJOS DE ACTUACIÓN

Cuando nuestros hijos navegan por internet pueden verse involucrados en diversas situaciones conflictivas, algunas de las cuales pueden acarrear serias consecuencias. Es importante informarse para prevenir, y saber cómo actuar si se llegan a producir.

CIBERBULLYING:

Se trata de una agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo, perpetrada por uno o varios individuos contra otros, utilizando para ello las nuevas tecnologías. Habitualmente consiste en:

- Enviar mensajes amenazantes, coaccionar o difundir rumores a través de sistemas de mensajería instantánea...
- Colgar en Internet información que dañe la reputación de la otra persona.
- Difundir fotografías para menospreciar al otro.

- Robo de contraseñas y suplantación de la identidad de un compañero.

¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO SUFRE CIBERBULLYING?

1. Asegurarnos de que el correo amenazante o insultante no es una "broma de mal gusto" de un conocido: pedirle que retire las fotos o los comentarios negativos. Si los mensajes continúan, guardar el mensaje como prueba del acoso.
2. Contactar con el centro educativo para informar de la situación y para que activen el protocolo de acoso escolar-ciberbullying.
3. Contactar con la web o red social para que: bloquee usuarios y/o cancele las fotos o los comentarios.
4. Valorar la opción de interponer una denuncia penal ante las Fuerzas y Cuerpos



de Seguridad del Estado: Policía o Guardia Civil, o ante la Fiscalía de Menores.

5. Acudir a la Línea de Ayuda sobre cyberbullying: www.internetsinacoso.com y pedir orientación a los psicólogos y abogados que la conforman. Dichos profesionales pueden orientarnos durante todo el proceso de forma confidencial y gratuita.
6. Debemos transmitir a nuestros hijos la importancia de:
 - No contestar a correos amenazantes o insultantes.
 - Tratar a los demás con respeto.
 - Ser muy cuidadosos con la información que publicamos de otras personas.

CIBERGROOMING:

Es el conjunto de acciones que lleva a cabo un adulto sobre un menor, con un objetivo marcadamente sexual, utilizando como medio las nuevas tecnologías. El objetivo puede tener como fin último desde la obtención de imágenes del menor en situaciones pornográficas, hasta la posibilidad de establecer contacto físico con dicho menor para consumir un abuso sobre éste.

¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO SUFRE CIBERGROOMING?

1. Debemos advertir a nuestros hijos sobre los riesgos de expresar sentimientos a desconocidos, ya que los acosadores suelen utilizar esta “puerta de entrada” para ganarse la confianza del menor.
2. Animarles a que rechacen mensajes de tipo sexual o pornográfico.
3. Cuando publiquen o envíen una fotografía deben asegurarse de que no tenga ninguna connotación sexual.
4. No deben aceptar en su red social a personas que no conozcan realmente.
5. Si se produce una situación de acoso es fundamental que guarden todas las pruebas que puedan y que **NO** cedan al chantaje.
6. Interponer denuncia penal ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado: Policía o Guardia Civil, o en el Juzgado de Guardia correspondiente.
7. Acudir a la Línea de Ayuda sobre cibergrooming: www.quenoteladen.com y pedir orientación a los psicólogos y abogados que la conforman. Dichos profesionales pueden orientarnos durante todo el proceso de forma confidencial y gratuita.

SEXTING:

El sexting es el envío de imágenes (fotografías y/o vídeos) de contenido sexual, creadas por el propio remitente, usando las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, etc). Los principales riesgos que conlleva son:

- Vulneración del derecho a la intimidad.
- *Cyberbullying*.
- *Grooming*.
- Distribución de pornografía infantil.

¿QUÉ DEBEMOS HACER LOS PADRES SI NUESTRO HIJO HA PRACTICADO SEXTING?

1. Contactar con los administradores de las redes sociales y/o web para solicitar el bloqueo de la información y/o las cancelaciones de las imágenes.
2. Denunciar ante la Agencia Española de Protección de Datos.
3. Valorar la posibilidad de interponer denuncia penal ante las Fuerzas y Cuerpos

de Seguridad del Estado: Policía o Guardia Civil, o ante el Juzgado de Guardia correspondiente.

4. Informar a los responsables del centro educativo para que esté atentos ante posibles problemas de *cyberbullying* derivados.
5. Contactar con los profesionales de la organización de protección del menor en internet: www.protegeles.com

PREVENIR

Es necesario transmitir a los menores nuestra propia experiencia en la vida. Mostrarles que los amigos que tenemos ahora, y las personas en las que más confiamos, no son las mismas que hace diez años, o que teníamos cuando éramos pequeños. Los amigos cambian, y la parejas también. También es importante enseñarles a decir NO. Dos personas pueden ser amigas, o incluso pareja, sin aceptar todo lo que demande la otra persona. El hecho de que alguien a quien queremos nos pida una foto sin ropa, no quiere decir que debemos hacérsela y enviársela. Decir NO a algo que no queremos y no debemos hacer, es lo normal.





PRIVACIDAD EN LAS REDES SOCIALES

El acceso masivo de los menores a las redes sociales conlleva en ocasiones una merma de su intimidad y privacidad. La gran cantidad de datos personales y fotos que ellos mismos publican puede ponerles en riesgo, por lo que se hace necesario sensibilizarles sobre la necesidad de proteger su intimidad.

ES IMPORTANTE:

- Aconsejarles que faciliten el menor número de datos personales (evitar dar el nombre completo, dirección...).
- Advertirles que tengan cuidado con las **FOTOGRAFÍAS** que comparten, ya que contienen mucha información que puede poner en riesgo a ellos y a sus conocidos. Además las fotos pueden ser copiadas, manipuladas y distribuidas durante años por la red.
- Respecto a las imágenes de los demás, hay que recordarles que la Ley 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 con edades inferiores a los 14 años será necesaria la autorización de sus padres.
- Con el fin de evitar problemas de suplantación de identidad, deben aprender a usar **CONTRASEÑAS** complicadas y secretas.
- Deben usar con cuidado la **WEBCAM**: tenerla tapada cuando no la usen y utilizarla sólo con personas que conocen cara a cara.
- Utilizar siempre el nivel máximo de **PRIVACIDAD** en la red social, y aceptar sólo a personas que realmente conozcan.
- Ser cuidadosos también con las cosas que dicen. Los textos e imágenes que suben conforman su identidad digital.
- Evitar clics de enlaces sospechosos o URL cortas, ya que podrían redirigirnos a páginas con contenidos maliciosos.

FUNDACIÓN **MAPFRE**

www.fundacionmapfre.org

Pº de Recoletos 23

28004 Madrid

Colabora:

