

S.O.S.



VERANO
A F M

Día #3

**Guardianas Digitales:
Protegiendo a Nuestros
Hijos en el Mundo Digital**

Introducción

¿Estás preocupada por la seguridad y bienestar de tus hijos en el mundo digital? Tranquila, en esta guía, conocerás los riesgos cibernéticos a los que están expuestos niños, niñas y adolescentes en la era digital. Los peligros potenciales, como el acoso cibernético, la exposición a contenido inapropiado, la suplantación de identidad y el grooming.

Te daremos información clara y comprensible sobre estos riesgos, y te brindaremos consejos prácticos para proteger a tus hijos y enseñarles a navegar de manera segura en el mundo digital.



Indicaciones

Esta guía **está diseñada para ayudarte a comprender los riesgos en línea a los que se enfrentan tus hijos y proporcionar herramientas y estrategias para protegerlos.** Úsalo como una guía práctica y adaptada a tu situación familiar para mantener a tus hijos seguros mientras navegan por internet.

Contenido

La tecnología ofrece numerosos beneficios, como el acceso rápido a cualquier información, favorece un aprendizaje significativo, permite una comunicación global, la simplificación de tareas, entretenimiento, avances científicos, entre muchos otros. Sin embargo, para aprovechar estos beneficios, es crucial enseñar a nuestros hijos a utilizar la tecnología de manera consciente, responsable y segura. El desconocimiento puede llevarnos a utilizar incorrectamente Internet y enfrentar riesgos cibernéticos. Como mamá, es importante conocer estos riesgos para orientar a nuestros hijos y protegerlos de posibles consecuencias negativas.

Te mostraremos los más importantes para que los conozcas y después daremos estrategias básicas para evitar caer en ellos. Sin embargo profundizaremos más cuando hablemos de cómo cuidar la privacidad y la seguridad en el mundo digital.



Riesgos en internet

Entre más tiempo pasen frente a las pantallas mayor es la probabilidad de caer en algún otro riesgo cibernético, por ello hay que regularlo y tener un balance digital



- **Ciberadicción:** todos somos dependientes de la tecnología para realizar nuestras labores, sin embargo, esto se convierte en un riesgo en cuanto se usa de manera excesiva, dejando de lado, todo lo verdaderamente importante como el comer, el dormir, el hacer las tareas, el socializar, etc. La adicción a los videojuegos está reconocida por la OMS como enfermedad mental, generando graves consecuencias en la salud mental.

- **Contenido inadecuado:** incluye contenido violento, discriminatorio, pornográfico, de odio y promoción de conductas peligrosas. Ejemplos son imágenes explícitas, videos violentos o de odio, acoso en mensajes, información falsa, solicitud de información privada e interacciones inapropiadas en línea.



- **Gestión de la Huella Digital:** la huella digital es el rastro que dejamos al usar Internet. Cada click, comentario, imagen, like, compra o suscripción contribuye a formarla. Puede afectar nuestra reputación online y puede ser riesgosa si se hace mal uso de la información. Debemos enseñar a nuestros hijos a pensar antes de interactuar en línea para evitar problemas como cyberbullying, acoso o robo de identidad.

• Riesgos en internet



- **Sexting:** es el envío de contenido sexual por dispositivos electrónicos. El riesgo principal es la pérdida de privacidad, lo que puede resultar en ciberbullying, sextorsión y problemas emocionales graves. La educación afectiva es crucial para proteger la intimidad y discernir el amor genuino. Vivimos en una sociedad hipersexualizada que descuida la dignidad y las cualidades personales.

- **Grooming:** es cuando un adulto engaña a un menor por Internet para obtener imágenes o videos sexuales. Estas imágenes o videos están destinados al consumo de pederastas o a redes de abuso sexual a menores con el objetivo de llevar a cabo abuso y/o explotación sexual o prostitución infantil. A un groomer le puede tomar menos de 12 minutos para hacer que una niña, un niño o un adolescente le comparta sus datos personales.



- **Phishing:** es un tipo de ataque informático que contiene un conjunto de técnicas que buscan engañar a una víctima haciéndose pasar por una persona, empresa o servicio de confianza, para manipularla y obtener información personal confidencial como pueden ser sus contraseñas para acceder a una web o su número de tarjeta o información bancaria. Envían mensajes con links fraudulentos de forma masiva para ver cuál de ellos cae en la trampa y así obtener su información.

5 TIPS PARA PROTEGER A TUS HIJOS DE LOS RIESGOS EN INTERNET



Acompañamiento activo: monitorea activamente las actividades en línea de tus hijos. **Establece límites de tiempo y reglas claras** sobre qué tipo de contenido pueden acceder y con quién pueden interactuar en línea. Utiliza algún control parental para bloquear o filtrar contenido inapropiado.

Comunicación abierta: mantén una comunicación abierta y honesta con tus hijos sobre el uso seguro de Internet. **Habla con ellos sobre los riesgos potenciales en línea**, como el acoso cibernético, el contenido inapropiado y los estafadores en línea. Anímalo a que te cuente si algo lo hace sentir incómodo o inseguro en línea.

Enseña a tus hijos acciones básicas de seguridad digital: cómo crear contraseñas seguras, a **no compartir información personal** en línea y a ser conscientes de los riesgos al descargar archivos adjuntos o hacer clic en enlaces desconocidos. Ayúdalos a comprender la importancia de **mantener su información privada** y a ser respetuosos con los demás en línea.

Mantente actualizado sobre las redes sociales y las aplicaciones que tus hijos utilizan. Aprende cómo funcionan, qué tipo de contenido permiten y qué medidas de seguridad ofrecen. **Esto te ayudará a guiar a tus hijos y a entender los riesgos asociados con estas plataformas.**

Fomenta el pensamiento crítico: enseña a tus hijos a ser críticos con la información que encuentran en línea. Ayúdalos a reconocer la diferencia entre información confiable y falsa, y a cuestionar lo que ven y leen en Internet. Anímalos a pensar antes de compartir algo en línea y a considerar las consecuencias de sus acciones.



MATERIAL DE APOYO

En un entorno cada vez más conectado, es esencial comprender la magnitud de los desafíos que nuestros hijos pueden encontrar en línea y tomar medidas para protegerlos.

DATOS DUROS

sobre riesgos en internet para menores



- Según la UNICEF **1/3 de los jóvenes en 30 países han reportado haber sufrido acoso cibernético** y 1 de cada 5 decide faltar a la escuela por ello.
- **México es el país con más casos de bullying** en el mundo, entre 2022 y 2023 se registraron **270,000 casos**.

- Según el Estudio Oficial de la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras para América, Europa, Asia, Oceanía y África, **7 de cada 10 niños mexicanos, sufren algún tipo de ciberbullying.**

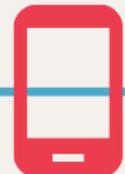


- Según el módulo sobre ciberacoso (MOCIBA) 2021, **760 mil adolescentes de 12 a 17 años, recibieron insinuaciones o propuestas de tipo sexual** por medio de internet, durante 2020 y 2021
- En 2021, **29.9% de la población femenina** de 12 a 19 años **sufre ciberacoso**, y **24.1% de la población masculina.**

- Los y las **adolescentes ven pornografía por primera vez a los 12 años** y casi 7 de cada 10 (el 68,2%) consumen estos contenidos sexuales de forma frecuente (lo han hecho en los últimos 30 días). Este consumo se produce en la **intimidad (93,9%), a través del teléfono móvil, y se centra en contenidos gratuitos online (98,5%),** basados de manera mayoritaria en la violencia y la desigualdad.

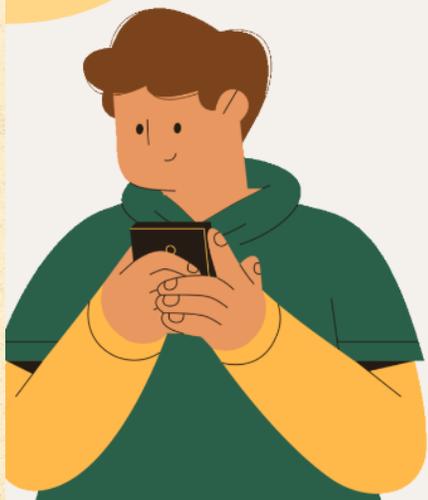
- El **uso desmedido de las redes sociales** ha sido asociado con un incremento en la aparición de **trastornos de sueño, ansiedad, depresión y problemas de autoestima,** sobre todo en los más jóvenes, personas con edades comprendidas entre 16 y 26 años.

- Un estudio revelado por Save the Children reveló que el **51,2% de los adolescentes accede a contenido sexual mediante el intercambio entre sus amistades de fotos o videos por WhatsApp o redes sociales.**
- 69% de las niñas y niños de 7 a 11 años en México usaban alguna red social durante 2022, aun cuando la **edad mínima para estar en una red social es de 13 años.**



En la siguiente infografía conocerás los principales riesgos a los que se enfrentan tus hijos en Internet y la importancia de estar informados para protegerlos de manera efectiva.

¿De qué trata cada uno de los riesgos en internet?



Ciberacoso



- Ciberacoso ocurre cuando una persona utiliza medios digitales, como redes sociales o mensajes de texto, para acosar, intimidar o humillar a otra persona. Puede incluir insultos, difamación, amenazas o divulgación de información personal.

Contenido inapropiado

- Los niños pueden encontrarse con contenido inapropiado en línea, como violencia gráfica, pornografía, lenguaje ofensivo o incitación al odio. Esto puede tener un impacto negativo en su desarrollo emocional y mental.



Grooming

- Son adultos que buscan establecer relaciones inapropiadas con menores a través de internet, con el objetivo de abuso sexual, extorsión o explotación. Pueden utilizar técnicas de manipulación y engaño para ganarse la confianza de los niños.

Sexting y pérdida de privacidad

- Los niños pueden compartir información personal en línea sin darse cuenta de los riesgos asociados. Esto puede incluir datos personales como nombres completos, direcciones, números de teléfono o fotografías. La pérdida de privacidad puede exponer a los niños a posibles abusos o robo de identidad.

Adicción a las pantallas

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede llevar a una dependencia o adicción a las pantallas en los niños y adolescentes. Esto puede afectar negativamente su salud mental, calidad del sueño, relaciones sociales y rendimiento académico.

Es importante educar a los niños sobre estos riesgos, fomentar un uso responsable de internet y establecer límites adecuados para proteger su seguridad en línea.





ACTIVIDADES EN PANTALLA



Actividad con hijos de 6 a 11 años:

Caso ciberbullying - Carolina contra los Trolls

Instrucciones

- Imprime el caso
- Léanlo juntos
- Lee las preguntas para que él o ella pueda llegar a las conclusiones.
- Platiquen sobre otros riesgos y qué haría si alguien conocido es víctima de alguno de ellos.

Si tienes hijos en estas edades, más que explicarles todos los riesgos, enfócate en orientarlos para que hagan un buen uso del Internet. Habla con él/ella sobre las conductas que no debe realizar y en lo que debe fijarse para estar alerta como por ejemplo, el no hablar con extraños, no insultar a nadie y tratar a todos con cordialidad, el ver contenido que sea adecuado a su edad, el no compartir fotos de alguien o publicarlas, el aceptar sólo a gente que conozca en la vida real, etc. Lo mismo que le dirías cuando van al parque o cuando está con sus amigos, enséñale a tomar precauciones y estar alerta para estar seguro.



DESCARGAR



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

Caso Juan y el robo por olvido



DESCARGAR

Instrucciones

- Imprime el caso
- Léanlo juntos
- Lee las preguntas para que él o ella pueda llegar a las conclusiones.
- Platiquen sobre otros riesgos y qué haría si alguien conocido es víctima de alguno de ellos.



Si tienes hijos de estas edades, te recomendamos que poco a poco vayas hablando de los riesgos que existen y en qué consisten para que los pueda identificar y saberlos manejar. Aprovecha cuando está en el celular o en los videojuegos para explicar alguno de ellos. Este caso que te compartimos te puede ayudar a explicar el riesgo de suplantación de la identidad. Léanlo juntos y utiliza las preguntas para que pueda ir las contestando y reflexionando sobre este riesgo.

ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



Actividad con hijos de 6 a 11 años:

Tarro de empatía

Instrucciones

Recorta una hoja de papel en 20 tiras, en 10 de ellas escribe junto con tu hijo/hija sus virtudes y en las otras 10 sus defectos. Dobla bien los papeles y ponlos dentro de un recipiente, vayan sacando papelito por papelito y léanlo en voz alta, cuando salga un defecto háganse la pregunta, ¿me gustaría que todos los que me conocen digan en voz alta mi defecto? Así aprenderemos que el decir cosas negativas de los demás no es adecuado y hablaremos de la importancia de tratar a los demás como queremos que nos traten, esto aplica para la vida real y para cuando estemos en línea.



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

Adivina quien

Instrucciones

En una hoja pon información personal tuya, de un familiar o amigo que tu hijo/hija conozca bien y el deberá hacer lo mismo, a través de preguntas deberán adivinar de qué persona se trata. Solo podrán hacer 10 preguntas cada uno para adivinar la identidad de la persona, de esta manera se darán cuenta que es muy sencillo obtener nuestra información privada.



Reflexión Final

¿Qué aprendiste sobre los riesgos en internet y cómo puedes proteger a tus hijos y enseñarles a cuidarse?



Reflexiona sobre la importancia de establecer una comunicación abierta y confiable con tus hijos. Fomenta un ambiente donde tus hijos se sientan seguros y cómodos para hablar sobre sus experiencias en línea, compartir preocupaciones y buscar orientación cuando sea necesario.

Bonus Track

Páginas y links de apoyo

En el siguiente link puedes detectar si eres víctima de suplantación de identidad:



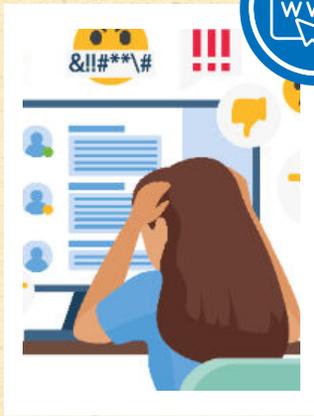
The phishing quiz by google



Sobre riesgos digitales



¿Qué hacer si soy víctima de algún delito cibernético?



Conoce más del grooming



Buscadores para comprobar tu huella digital

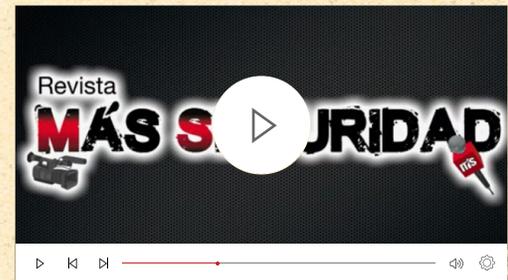
Videos



¿Qué riesgos se pueden encontrar en redes sociales?



Huella digital



Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México



Estamos aquí para ayudarte a comprender los riesgos cibernéticos y a fortalecer la seguridad en línea de tus hijos, juntos podemos crear un entorno digital seguro y positivo para nuestras familias.



a favor de lo mejor.org

**Comparte tu experiencia en nuestro curso con el
#VeranoAFM.**

Consulta nuestras redes y comparte nuestro
contenido a quien consideres le pueda ser de
utilidad.

@AFAVORDELOMEJOR



a favor
de TIC

