



S.O.S.



VERANO
A F M

Día #3

**Mamás Empoderadas:
Protegiendo la
Privacidad y Seguridad
en el Mundo Digital**

Introducción

En un mundo cada vez más conectado, es crucial que las mamás comprendan y se involucren activamente en la privacidad y seguridad digital de sus hijos. El conocimiento en privacidad y seguridad digital te empodera como mamá y brinda la confianza necesaria para tomar decisiones informadas sobre el acceso a dispositivos, aplicaciones y contenido en línea. Al establecer límites saludables y utilizar herramientas de control parental, puedes crear un entorno digital seguro y equilibrado para tus hijos.



Indicaciones

Esta guía está diseñada para brindarte información y herramientas prácticas que te ayudarán a proteger a tu familia en el entorno digital. A medida que pasa el tiempo, el mundo digital evoluciona y surgen nuevas amenazas y herramientas. **Revisa la guía de forma periódica para asegurarte de estar al tanto de las últimas actualizaciones** y ajustar tus prácticas de privacidad y seguridad en consecuencia.

Contenido

La seguridad de tus hijos en el mundo real es algo que nos preocupa a todas las mamás, desde pequeños les enseñamos a cruzar la calle, a no abrir la puerta a extraños, a no permitir que la o lo toquen, a jugar de forma segura, a memorizar tu teléfono, en fin todo con tal de proteger su integridad física y emocional. Pues lo mismo debe ser cuando está en el mundo digital, tenemos que enseñarles a cuidarse y saber qué hacer en caso de que identifique alguna amenaza.

Ya hablamos de cuáles son los riesgos cibernéticos a los que puede estar expuesto cuando está en línea y dijimos que entre más tiempo pase frente a las pantallas, obviamente podrá enfrentarse con más ataques cibernéticos. Sin embargo, **si les enseñamos a navegar por internet de forma segura, podremos disminuir la probabilidad de que caiga en algún riesgo.**

Ya hablamos de cuáles son los riesgos cibernéticos a los que puede estar expuesto cuando está en línea y dijimos que entre más tiempo pase frente a las pantallas, obviamente podrá enfrentarse con más ataques cibernéticos. Sin embargo, **si les enseñamos a navegar por internet de forma segura, podremos disminuir la probabilidad de que caiga en algún riesgo.**



Riesgos en internet

● Por eso te dejamos las siguientes recomendaciones:

1. Configura la privacidad y la seguridad de cada una de las aplicaciones y redes sociales. Para ello es importante que te fijes en lo siguiente:

¿Qué información obtienen de ti?

¿Cómo obtienen tu información?

¿Para qué la utilizan?

¿Con quién la comparten?

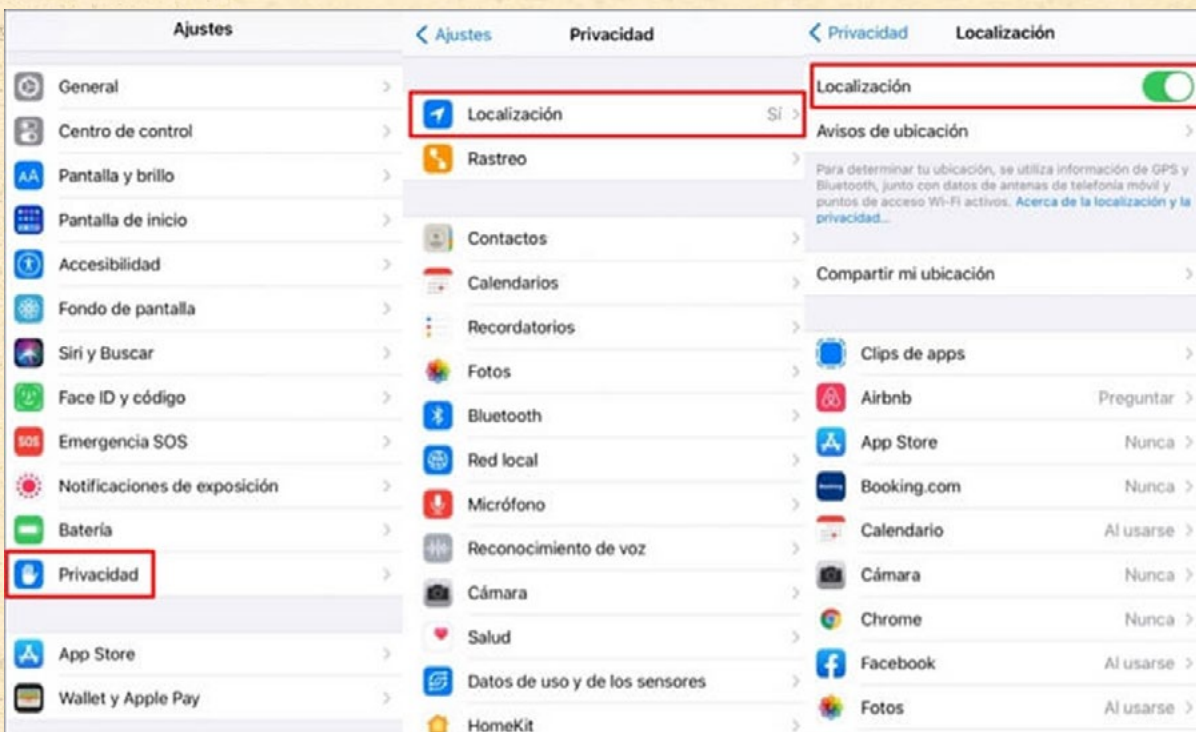
¿Qué ocurrirá con tu información si das de baja tu cuenta?



2. Usa y actualiza tu antivirus. En cada dispositivo puedes descargarlo y no olvides actualizarlo constantemente.

3. Acepta sólo a personas que conozcas en la vida real.

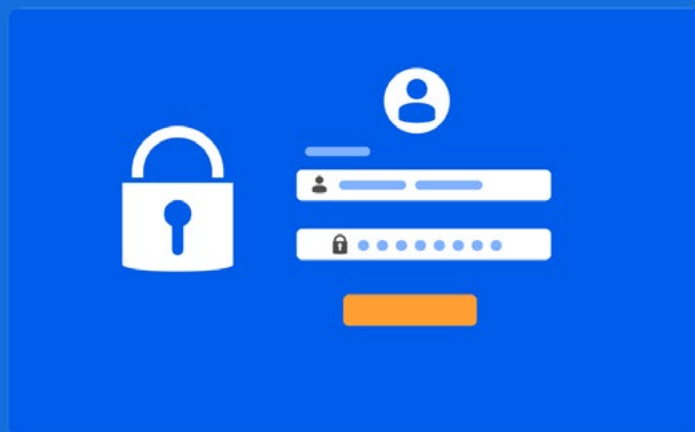
4. Apaga tu ubicación cuando no la necesites.



- **5. Cuida la información que compartes** en tus cuentas.
- **6. Crea contraseñas fuertes y seguras.**

Contraseñas fuertes y seguras

- No usar información personal como contraseña.
- Usar al menos una letra mayúscula, una minúscula, un dígito y un carácter especial.
- Cambiar sus contraseñas regularmente.
- Usar un programa de administrador de contraseñas.
- Usar contraseñas diferentes para diferentes sitios.
- Utilizar la doble autenticación.




a favor
de TIC

- **7. Evita el clickbait.** Esto significa que no des click en mensajes emergentes o si te llega un link sospechoso, porque puede que al dar click te roben la información o puede descargarse un malware o virus.
- **8. Asegúrate de cerrar siempre tus sesiones** y más cuando usas computadoras públicas.



9. Siempre verifica que cuando quieras acceder a una página web que sea un sitio oficial y seguro.

10. Mantente actualizada sobre el tema, siempre surgen nuevos retos y nuevas formas de cometer algún ciberdelito, por eso hay que estar siempre atentas e informadas para orientar mejor a nuestros hijos y puedan navegar de forma segura en un entorno digital en constante evolución.



Habla con tus hijos sobre los riesgos y desafíos, escucha sus preocupaciones y experiencias, esto ayuda a construir confianza y que se sientan cómodos compartiendo cualquier problema o situación incómoda que puedan enfrentar en línea.

El establecer límites claros en cuanto al tiempo, horario, lugar donde se pueden usar los dispositivos y las restricciones del contenido, así como el con quién pueden interactuar en línea, les ayudará a estar más seguros. Recuerda siempre explicar las razones detrás de estas reglas y los posibles riesgos que se pueden evitar al seguirlas.

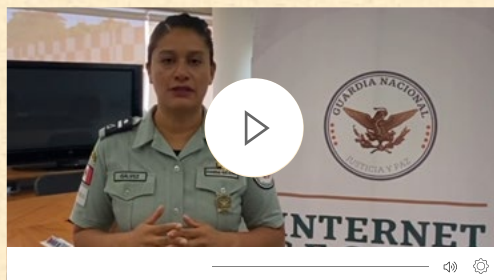
Parte de la seguridad que les puedes enseñar, es que ellos comprendan que no toda la información se puede compartir, sobre todo la información personal o sensible:

El ejemplo es la mejor manera de mostrarles cómo usar el internet de forma segura, sigue estos consejos, acompáñalos mientras puedan hacerlos por sí mismos y así puedan crear un entorno seguro y protegido mientras navegan en línea.

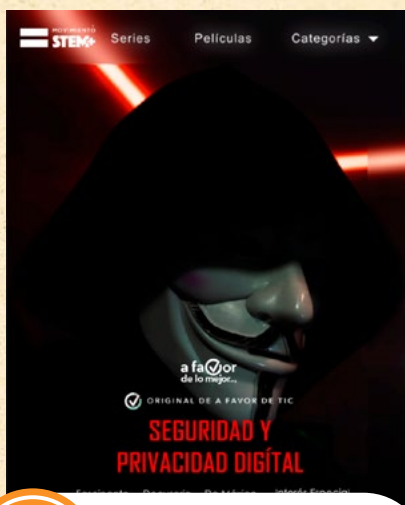


MATERIAL DE APOYO

La Dirección General Científica de la Guardia Nacional, nos explica las principales herramientas de ciberseguridad.



Guía sobre ciberseguridad



DESCARGAR

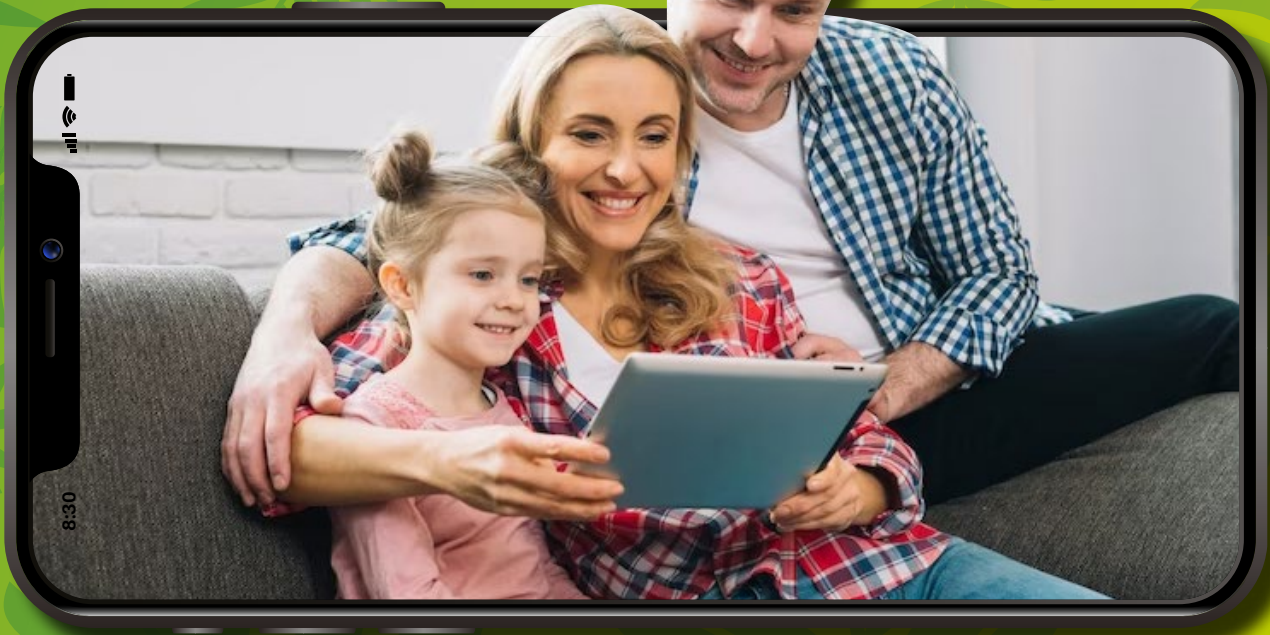
Descarga la Guía de controles parentales.



DESCARGAR



ACTIVIDADES EN PANTALLA



Actividad con hijos de 6 a 11 años:

• En busca de la seguridad perdida

Instrucciones

- Imprime el caso
- Lee con tus hijos cada una de las acciones que están descritas y que ellos reflexionen en cada una y marquen en el cuadro que corresponde si está bien o mal hacer eso en Internet.
- Explícales con ejemplos en caso de que tengan duda en algún punto.
- Una vez terminado pueden verificar cuántos aciertos tuvieron.
- Platica con ellos sobre cuáles otras situaciones debemos hacer y cuáles otras no debemos hacer porque nos pondrían en riesgo.



DESCARGAR



Actividad con hijos de 12 a 16 años: Contraseña Segura



DESCARGAR



Instrucciones

- Imprime el siguiente PDF
- Lee con tus hijos las instrucciones
- Resuelvan la actividad
- Platiquen sobre qué tipos de contraseña han creado y cómo podrían mejorarlas.
- Pueden además jugar el juego del ahorcado para ver si pueden adivinar otras contraseñas. No se te olvide que puedes dar alguna pista dibujando algo relacionado con la frase o palabra que pusiste como contraseña.

ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



Actividad con hijos de 6 a 11 años: Detectives de la seguridad digital

Instrucciones

1. Descarga el PDF
2. Reúne a tus hijos y explícales que se convertirán en detectives de seguridad digital.
3. Habla brevemente sobre la importancia de la seguridad en línea y cómo pueden protegerse mientras utilizan dispositivos electrónicos y navegan por Internet.
4. Del recipiente con las tarjetas cada uno, por turnos, saca una situación en línea y en la mesa tendrán acomodadas las diferentes acciones de seguridad digital. Al que le toque sacar la situación en línea deberá leerla en voz alta.
5. Luego, deberá seleccionar una acción de seguridad que considere apropiada para resolver la situación en línea.
6. Anima a tus hijos a compartir sus ideas y discutir por qué eligieron esa acción de seguridad específica.
7. Resalta la importancia de proteger la información personal, ser consciente de los desconocidos en línea, utilizar contraseñas seguras y buscar ayuda de un adulto si algo les parece sospechoso.

Te dejamos algunos ejemplos de las situaciones en línea y de las acciones de seguridad digital que puedes usar.

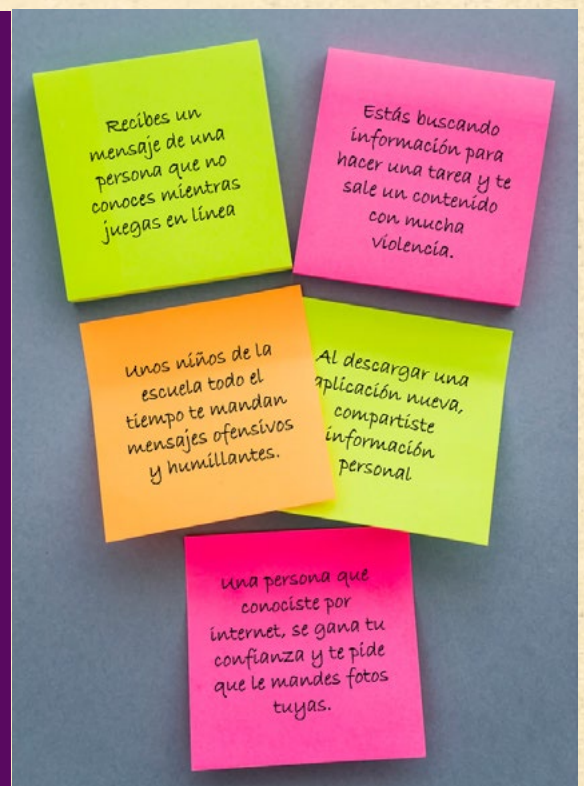


● Situaciones en línea

1. Recibes un mensaje de una persona que no conoces mientras juegas en línea.
2. Estás buscando información para hacer una tarea y te sale un contenido con mucha violencia.
3. Unos niños de la escuela todo el tiempo te mandan mensajes ofensivos y humillantes.
4. Al descargar una aplicación nueva, compartiste información personal.
5. Alguien usó tu correo de la escuela para mandar un mensaje de burlas hacia otra compañera.
6. Una persona que conociste por internet, se gana tu confianza y te pide que le mandes fotos tuyas.
7. Te llega un mensaje diciendo que ganaste un premio y que lo vayas a recoger.
8. Ves en una red social un reto que se ve divertido pero puede ser peligroso.
9. Dejas de ir a hacer el deporte que más te gusta por estar más tiempo jugando videojuegos.
10. Compartes una noticia sobre una nueva pandemia.

Acciones de seguridad digital

- Crear contraseñas más fuertes
- Configurar la privacidad y la seguridad de tus aplicaciones
- Poner un antivirus
- Usar controles parentales
- Poner un límite de tiempo para estar en pantallas y respetarlo
- Analizar la información
- Pedir ayuda o consejo a mis papás
- Proteger tu información personal
- Tratar a todos siempre con respeto
- Pensar muy bien en las consecuencias antes de dar un click

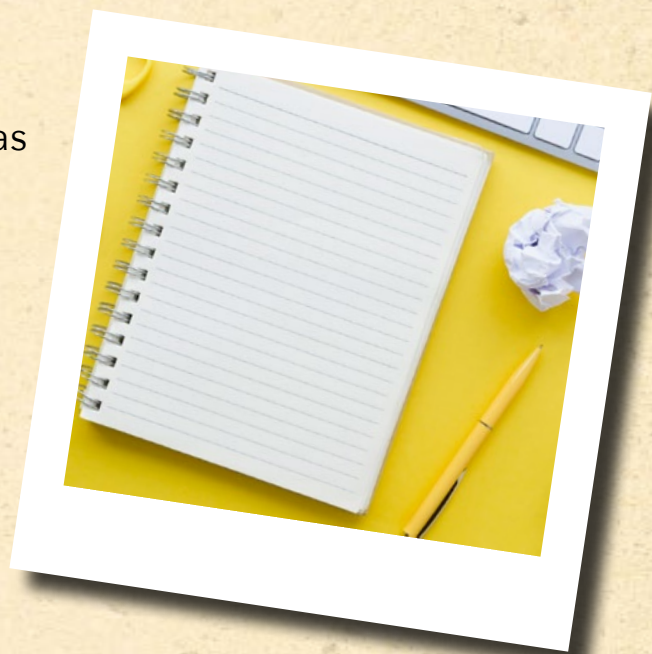


Actividad con hijos de 12 a 16 años:

Chismógrafo

Instrucciones

1. Crea un chismógrafo utilizando un cuaderno, donde preguntes a tus adolescentes sus gustos personales, información personal, quién les gusta, su recuerdo más preciado, su momento más vergonzoso, la foto que menos les gusta de ellos, etc.
2. Pídeles que respondan siendo lo más sinceros posible.
3. Después de terminar el chismógrafo pídeles que circulen cuál de esas respuestas compartiría en redes sociales y cuál no.
4. Reflexionen acerca de la información que solo debe quedarse para nosotros y que es mejor no compartir en internet.



Reflexión Final



¿Mis hijos están interactuando de manera segura en línea? Habla con tus hijos sobre la importancia de la seguridad en línea y de ser conscientes de las interacciones virtuales. Asegúrate de que comprendan los riesgos asociados con compartir información o interactuar con extraños en línea.

Bonus Track

Video



Tu vida entera está en Internet... y pueden usarla contra ti

Libro

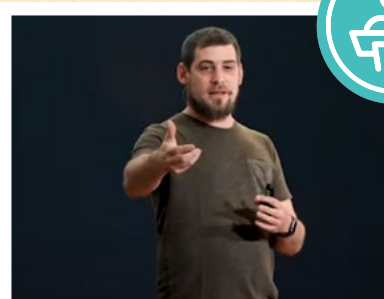


Privacidad es poder: Datos, vigilancia y libertad en la era digital. Carrisa Véliz

Conferencia



Seguridad y comunicación efectiva en redes sociales/
Lorena Donoso



El futuro de la privacidad | Sebastián Bortnik |
TEDxSanIsidro



¿Qué consecuencias tiene subir una foto a Internet?
| PAULA DE LA HOZ |
TEDxRealejo



Recuerda que la privacidad y seguridad digital son aspectos fundamentales para proteger a tus hijos en el mundo digital. Al adquirir conocimientos en este ámbito, puedes desempeñar un papel activo en la protección de tus hijos, educarlos sobre el uso responsable de la tecnología y garantizar un entorno digital seguro y saludable. Nadie puede cuidar mejor a tus hijos, que tú misma.



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

