

CONTROLA TU RED es un proyecto de la **Policía Nacional** junto con **Fundación MAPFRE** que busca **ayudar a los jóvenes a comprender cómo funcionan las redes sociales y las nuevas tecnologías**, con el objetivo de que aprendan a identificar peligros, denuncien situaciones de ciberbullying, grooming o sexting, identifiquen contenidos inadecuados y utilicen la red de forma segura y adecuada. El presente material está dirigido a jóvenes de 3º y 4º de Educación Primaria.



SI SUFRES O CONOCES ALGÚN CASO DE
ACOSO ESCOLAR, CONTACTA CON NOSOTROS
participa@policia.es
seguridadescolar@policia.es

Material elaborado por:



Fundación **MAPFRE**



**Consejos para evitar el
ciberacoso y el mal uso
de internet**

Fundación
MAPFRE





Accede a información adecuada para tu edad

- La ley limita el uso de las redes sociales: se permite a los mayores de 14 años.



Piensa antes de hacer click

- Hay contenidos inadecuados y contenidos ilegales.
- Sea el contenido que sea, avisa a tus padres.



Usa contraseñas seguras, secretas y complicadas

- Una contraseña segura contiene más de 8 caracteres entre mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.



Protege tu identidad

- No facilitar información personal a través de redes sociales o internet en general.



Configura la privacidad de tus redes sociales

- Mantener el perfil privado para que sólo los amigos puedan acceder a nuestra información personal.
- Agregar sólo a personas conocidas.



Comprueba y verifica la información

- No todo lo que hay en internet es verdad.



Proteger la privacidad tapando la webcam

- Tapa la cámara cuando no la estés usando.
- Utilizar la webcam sólo con personas de confianza.



Ciberacoso

- Humillar, agredir, insultar, dejar de lado a un compañero de forma intencionada y repetida en el tiempo a través de tecnología.
- En el acoso, participan la víctima, el agresor y los testigos.
- La víctima no descansa, da igual la hora y el lugar.
- Se extiende rápidamente, lo ve más gente y no se olvida fácilmente.



Denuncia el ciberacoso

- Si eres víctima, pide ayuda y guarda todas las pruebas que tengas.
- Si eres testigo, no te calles, avisa a un adulto.

¡No participes en las agresiones!



No dejes que el móvil controle tu vida

- Si ves que no puedes pasar sin utilizar la tecnología, tienes un problema.
- Pide ayuda urgente a padres, profesores o tutores.



No compartas imágenes o vídeos comprometidos

- No te hagas fotos comprometidas.
- Si alguien te pide que le envíes este tipo de fotos, avisa a tus padres.
- Cuando recibas imágenes comprometidas de otros, avisa a un adulto y bórralas.
- Cuidado con lo que compartes no sólo con desconocidos, sino también con tus amigos. Pueden dejar de serlo.



No te fies de desconocidos

- Un adulto puede hacerse pasar por menor para conseguir algo de ti (Grooming).
- Cuidado con las solicitudes de amistad de desconocidos.
- Si juegas a videojuegos online, no te fies de la gente que te regala cosas o te ayuda.



No todo está en la red

- No pases mucho tiempo conectado.
- Practica deportes y otras actividades en la calle.
- Disfruta de la vida fuera de internet.



**Y recuerda la regla de oro:
¡No hagas a nadie lo que no quieras que te hagan a ti!**