

SEGURIDAD EN REDES SOCIALES



De Prada Yanina Soledad

¿Como las utilizan?

PERFILES PÚBLICOS VS PRIVADOS

Por defecto, todas las cuentas en redes sociales se crean de manera pública, aunque hay menores que las convierten en privadas para limitar su exposición únicamente a sus contactos. Esta es la elección más segura, ya que nadie podrá seguir sus publicaciones a menos que el menor apruebe su solicitud.

¿Por que les gustan?

Una red social es...

Un servicio en línea donde cada usuario/a tiene un perfil con sus datos personales, que le permite comunicarse y compartir información con otras personas. Puede ser de forma pública o restringida a un grupo de contactos.

¿Para que las usan?

Podríamos decir que para todo. Son unas poderosas herramientas de comunicación, están en sus móviles, y estos les acompañan en todo momento. Con ellas charlan con sus amistades, buscan su reconocimiento social, refuerzan lazos comunes en grupo, comparten su día a día, esforzándose en que se vea como algo atractivo y envidiable.

También las emplean para estar al día de los temas que les interesan, siguen a personas relevantes (influencers), conocen gente nueva con gustos o amistades en común, incluso buscan pareja.

¡RECUERDA! Desde la distancia que les ofrece la pantalla, pueden tener cierta sensación de anonimato o seguridad, mostrándose más desinhibidos para compartir mensajes o imágenes de mayor riesgo, o menos respetuosos con los demás. Sin embargo, detrás de la pantalla siempre hay otra persona, y todo lo que se hace en Internet perdura.

¡PRECAUCIÓN! Aunque sus publicaciones solo lleguen a sus seguidores en privado, estos podrían hacerlas públicas.



Siempre deben desconfiar a la hora de exponer sus datos personales.

LES GUSTAN TANTO PORQUE...

Se trata de un lugar natural de encuentro para las personas de su misma edad. Además, con las redes sociales:

- Pueden compartir de forma fácil e inmediata imágenes y videos (tanto permanentes, como temporales que solo duran unos minutos u horas visibles para el resto de miembros de la red).
- Es fácil añadir filtros, efectos, pegatinas (stickers), emojis, gifs y música a sus imágenes, videos y mensajes.
- Se puede etiquetar a distintas personas, y temáticas (#hashtags) en sus publicaciones.
- Les permiten reafirmar su popularidad social mediante el número de "me gusta" y seguidores que obtienen, comprobando así la aceptación que tienen frente a los demás.



Muchos prefieren expresarse con imágenes.

- *Selfies*, fotos de grupo, bailes, bromas... Las redes sociales permiten editar fotos y vídeos, aplicar filtros y efectos decorativos, e incorporar emoticonos, gifs animados y pegatinas (stickers) en los mensajes de texto.
- Cuando salen varias personas en una foto, o se mencionan en un mensaje, las etiquetan para que todas ellas puedan verlo. Sin embargo, a veces etiquetan a personas que no aparecen para llamar su atención.
- Cada vez pasan más tiempo en las redes sociales, hay una presión social por estar al día, responder al momento, o publicar imágenes perfectas. Por eso es conveniente hablar de las redes sociales en familia, reforzar su autoestima y pensamiento crítico.

CUANDO RECIBEN UN MENSAJE PRIVADO O UNA SOLICITUD DE AMISTAD....

Pueden aceptarlos para ampliar su círculo social, contactar con un perfil atractivo, o simplemente aumentar su número de seguidores, y popularidad.

Sin embargo, tener amistades en común, o que esa persona diga que acude a cierto centro educativo, no es garantía de que sea quien dice ser. **Antes de aceptar una solicitud, han de valorar si es fiable, y si podría tener algún interés oculto para acercarse a ellos/as.**



EL FENÓMENO INFLUENCER

Los y las influencers son personas que han conseguido ganar fama, seguidores e influencia sobre ciertas temáticas en las redes sociales. Sus perfiles les reportan un beneficio económico gracias a la publicidad, y a sus acuerdos con ciertas marcas.

Algunos menores se ven deslumbrados por esta profesión, tratando de convertirse en influencers, para lo que pueden llegar a exponer excesiva información personal, protagonizar retos peligrosos, acciones humillantes, o promover contenidos dañinos.

¿Qué riesgos se pueden encontrar?

Las redes sociales son un espacio de comunicación complejo, donde pueden surgir problemas y situaciones de peligro para un menor. **Aprender cuáles son los riesgos es el primer paso para garantizar su protección.**



AL UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE FORMA INADECUADA



- **Ciberacoso:** el acoso escolar puede reproducirse en el entorno digital, a través de comentarios y publicaciones negativas o humillantes hacia una persona. Dar me gusta, compartir las burlas o simplemente no denunciarlas es convertirse en cómplices.
- **Uso excesivo:** sin unos límites de tiempo equilibrados, pueden aparecer síntomas de dependencia que perjudiquen su desarrollo físico, social y educativo.

AL ACCEDER A CONTENIDOS INAPROPPIADOS

En las redes sociales circulan todo tipo de contenidos, como imágenes, videos o juegos que no siempre son adecuados para la edad y madurez del menor. **Es preciso identificar aquellos que son positivos para su desarrollo, y cuáles pueden suponer un riesgo:**

Al exponer información personal.

Los menores han de moderar la información que publican para evitar la pérdida de privacidad, respetando su propia intimidad y la de los demás. Al mismo tiempo, **se protegerán de otros riesgos asociados:**

- **Suplantación de identidad:** otra persona podría utilizar sus imágenes y datos personales para crear un perfil falso, y actuar en su nombre.
- **Grooming:** conocer demasiados detalles de su vida privada, facilita que un adulto pueda hacerse pasar por un menor que comparte sus intereses, y se gane su confianza. De este modo puede manipular y pedirle imágenes o videos íntimos con los que chantajearle.

• **Bulos y fraudes:** la difusión de noticias falsas puede causar desinformación o alarma social.

• **Discursos de odio:** los contenidos irrespetuosos o agresivos pueden promover ideas negativas o extremistas, generando actitudes intolerantes y violentas.

• **Comunidades peligrosas:** acceder a contenidos de riesgo puede favorecer el contacto con personas que promueven conductas dañinas, como desórdenes alimenticios, autolesión o consumo de drogas.



Aprendiendo a usarlas con responsabilidad

Es posible utilizar las redes sociales de forma positiva y segura, todo depende del uso que el menor haga de ellas y su actitud a la hora de relacionarse con otros usuarios/as.

ELIGIENDO LA RED SOCIAL ADECUADA

Actualmente existen muchas redes sociales y no todas son apropiadas para nuestros hijos/as. A la hora de crear su primer perfil social, ten en cuenta su edad y su madurez, las características de cada plataforma y sus opciones de seguridad:

- Establecer el **perfil como privado**.
- Limitar la visibilidad de sus publicaciones solo a sus contactos.
- Limitar la recepción de mensajes y comentarios solo a sus contactos.
- Limitar las búsquedas dentro y fuera de la red social.
- Evitar la recepción de publicidad personalizada.

CREANDO UNA BUENA IDENTIDAD DIGITAL

Cada publicación, ya sea una imagen, un vídeo o un comentario, genera un impacto en las personas que lo ven. En conjunto van a construir una imagen pública que los menores deben cuidar, siendo conscientes de su repercusión en el futuro. **Publicar con responsabilidad, respetándose a sí mismos y a los demás, es la clave.**

 Antes de compartir una foto de otra persona, han de pedirle permiso. Si luego cambia de idea, han de respetar su decisión y eliminarla.

ADMINISTRANDO LAS SOLICITUDES DE AMISTAD

Es mejor que los menores solo contacten con personas conocidas, como compañeros de clase o familiares de su edad. Progresivamente, **con la ayuda de un adulto, deben aprender a identificar qué solicitudes pueden suponer un riesgo**, actuando con precaución ante personas desconocidas o peticiones incómodas o que les confunden.



CREANDO CONTENIDO POSITIVO

Como usuarios de las redes sociales, los menores crearán publicaciones (textos, imágenes o vídeos) que influirán en otras personas. **Deben ser responsables y procurar generar contenidos constructivos**, que transmitan valores saludables e información veraz.

¡NO LO OLVIDES!

Para utilizar contenidos creados por otras personas, **deben pedir permiso y siempre atribuir su autoría**.

HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

Pueden ser útiles para **supervisar la actividad de los menores en las redes sociales o limitar los tiempos de conexión**. Recuerda que son una medida complementaria a las pautas educativas y a vuestro acompañamiento cotidiano.

¿Cómo convivir con las redes sociales en familia?

Tenemos un papel importante en el aprendizaje de nuestros hijos/as, para que comiencen a construir su identidad digital de forma saludable y segura.

SER UN BUEN EJEMPLO

Los menores imitan todo lo que ven en los adultos de su entorno. Esto implica que hemos de hacer un uso equilibrado del móvil, **priorizar los momentos familiares por delante del ocio digital y tener hábitos seguros en la Red**.

PARTICIPA EN SU VIDA DIGITAL: DIÁLOGO Y ACOMPAÑAMIENTO

Al igual que en otros aspectos de su vida, tenemos que mostrar interés por su día a día en las redes sociales. **Podemos incluir la seguridad en línea** en las conversaciones diarias, preguntarles sobre sus amistades y su actividad en la Red.

Acompáñales en su aprendizaje digital y crearás un clima de confianza por si surgen problemas más adelante.

**OPCIONES DE SEGURIDAD Y BIENESTAR**

- **Contraseñas seguras (menú → cuenta/seguridad):** ayúdale a elegir una contraseña compleja, que solo conozcáis vosotros. Debe ser difícil de adivinar, tener al menos 8 caracteres, contener mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.
- **Opciones de recuperación (menú → cuenta/seguridad):** es útil incluir nuestro teléfono o e-mail como contacto por si olvida la contraseña. Si elegimos una pregunta de seguridad, la respuesta no debe ser evidente o sencilla.
- **Verificación en dos pasos (menú → cuenta/seguridad):** esta opción aumenta la seguridad para evitar que otras personas accedan a la cuenta. Para ello, será necesario introducir, además de la contraseña, un código que llegará en un mensaje de texto o a una aplicación de autenticación.
- **Control de tiempo (menú → bienestar digital/control del tiempo):** algunas redes sociales permiten establecer alertas de tiempo para evitar un uso excesivo.



¿Y si algo les incomoda o tienen un problema?

En las redes sociales los menores se relacionan con otras personas, conocidas y desconocidas. Con cada publicación o comentario pueden surgir malentendidos y conflictos personales.

ESCUCHARLES Y APOYARLES

En casa hemos de **mantener siempre un clima de confianza**. Si les vemos incómodos/as o preocupados/as ante una notificación en el móvil, podemos reafirmar nuestro apoyo incondicional y darles espacio para que nos cuenten qué sucede. **Conviene reaccionar con calma, ya que se trata de encontrar juntos una solución, no de culpabilizar a nadie.**

GUARDAR EVIDENCIAS

Si estamos ante un problema de gravedad, como puede ser un acoso, es **conveniente guardar todas las evidencias posibles de esa situación**, por ejemplo, mediante capturas de pantalla de mensajes, imágenes, comentarios, etc.

PEDIR AYUDA

Si el comportamiento negativo se reitera, es de gravedad, o ilegal, puedes contactar con las **Fuerzas y Cuerpos de Seguridad**.

Además, si les ha llegado a afectar a nivel personal o académico, puedes solicitar apoyo especializado en el centro de salud, o en su centro educativo.



OPCIONES DE BLOQUEO Y REPORTE

Dejar de seguir: si no queremos que nos lleguen más publicaciones de una persona.

Bloquear: si no queremos que a alguien le llegue todo lo que compartimos, o no queremos que nos contacte con mensajes privados.

Ignorar y bloquear: comentarios desagradables, sin entrar en discusiones sin sentido.

Reportar o denunciar: si alguien se niega a quitar una foto nuestra, se hace pasar por nosotros, nos acosa con mensajes ofensivos, comparte contenidos dañinos o ilegales.