

2KNOW

knowledge to prevent



GUÍA PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES/AS

NO ES SOLO UN DISPOSITIVO

FORTALEZCA LA SEGURIDAD DE SU HIJO/A EN LINEA

Una guía para padres, madres y cuidadores/as
sobre habilidades de seguridad digital, con
aportaciones de niños, niñas y jóvenes



Protect Children
Suojellaan Lapsia



**Children
at Risk**



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND



Funded by
the European Union

INTRODUCCIÓN

Las habilidades de seguridad digital pueden compararse con otras habilidades relacionadas con la seguridad, como enseñar a los niños y las niñas a circular por la vía pública. Ningún niño o niña se aventura a circular sin haber practicado antes, por ejemplo, recorriendo el camino al colegio junto a un/a adulto/a. Al igual que en cualquier otro entorno social, cuanto más pequeño/a es el niño o la niña, más necesita la presencia de un/a adulto/a para mantenerse seguro/a. Los niños, niñas y adolescentes de mayor edad también siguen necesitando el apoyo de sus padres y madres en determinadas situaciones.



El dispositivo digital actúa como una puerta de acceso a un entorno digital en el que los niños y las niñas se relacionan e interactúan con otros usuarios de Internet. Con demasiada frecuencia, se ven expuestos a este entorno social sin supervisión. El factor clave no es la cantidad de tiempo que pasan en línea, sino más bien las experiencias que tienen allí, las actividades y contenidos con los que interactúan y las personas con las que se relacionan.



"Los adultos deben asegurarse de que no nos pase nada malo en internet."
Un niño de entre 9 y 11 años



Las citas incluidas en esta guía se han recopilado a partir de cuestionarios en los que docentes y profesionales que trabajan con niños, niñas y adolescentes reflexionan sobre sus conversaciones con grupos de niños, niñas y adolescentes. Hemos obtenido el permiso de los/as encuestados/as para incluir estas citas en nuestros materiales.

EL PAPEL DE LOS PADRES Y LAS MADRES EN LA VIDA DIGITAL DE SUS HIJOS/AS

Los niños, niñas y adolescentes son muy hábiles a la hora de utilizar dispositivos digitales, ¡a menudo incluso más que los/as adultos/as! Sin embargo, sus habilidades sociocognitivas todavía están en desarrollo, por lo que la presencia, orientación y apoyo de los/as adultos/as en situaciones emocional y socialmente difíciles en línea son fundamentales para el bienestar y la seguridad de los niños y las niñas.

Puede ser útil que los padres y las madres se planteen por qué deciden ir a un parque de escalada con su hijo/a, incluso si el niño o la niña es mejor escalador/a que ellos. Puede que el padre o la madre simplemente quiera pasar tiempo de calidad con su hijo/a, o quizá le preocupe su seguridad y la posibilidad de que se haga daño, o se sienta mal y necesite el apoyo de sus padres. También, puede que al padre o a la madre les preocupe la presencia de otras personas en el parque de escalada y la posibilidad de que puedan hacerle daño a su hijo/a. Estas mismas razones reflejan y ponen de manifiesto por qué los niños y las niñas también necesitan supervisión de un/a adulto/a en los entornos digitales.



"Los padres y las madres deberían saber con quién habla su hijo/a en Internet, pero, al mismo tiempo, el niño o la niña también debería tener su propia privacidad." **Una adolescente de entre 13 y 20 años**



LAS EXPERIENCIAS EN LÍNEA SON REALES

Los sentimientos y las experiencias en los entornos digitales pueden ser tan intensos y reales como los que se viven en cualquier entorno físico. Las interacciones en línea pueden provocar respuestas emocionales como alegría, tristeza y miedo, por lo que lo que sucede a través de los dispositivos digitales puede tener un impacto profundamente significativo. Las consecuencias de los abusos u otros daños en línea pueden ser tan graves y perjudiciales como las de los abusos que ocurren en persona. Los niños y las niñas víctimas de delitos cometidos en línea presentan síntomas de trauma y procesos de recuperación similares a los de las víctimas de delitos cometidos en persona.



“Una vez, mi amigo recibió un mensaje de un número completamente desconocido diciendo que, si no hacía algo, él y su familia morirían. Al principio, nos lo creímos, pero después se lo contamos a mi madre y no hicimos nada.”

Un niño de entre 9 y 11 años



HABLAR CON SU HIJO/A SOBRE TEMAS RELACIONADOS CON INTERNET

Los padres y las madres deberían hablar con sus hijos/as sobre los diferentes tipos de contenidos y situaciones con los que podrían encontrarse en los entornos digitales antes de que empiecen a utilizar dispositivos digitales de forma independiente. Es responsabilidad de los/as adultos/as explorar el entorno digital junto con el niño o la niña, hablar abiertamente y acordar de antemano cómo actuar ante situaciones repentinas que puedan resultar confusas o aterradoras.



“Hay que enseñar a los niños y las niñas a no creerse todo lo que leen en Internet, ya que esto puede llevarles fácilmente a adoptar pensamientos extremistas. Los padres y las madres deberían hablar con sus hijos/as sobre lo que ven en Internet.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



La atención positiva de los padres y las madres hacia los intereses de sus hijos/as en línea favorece el desarrollo de una autoestima saludable, al mismo tiempo que fomenta una comunicación abierta y fortalece el vínculo entre padres/madres e hijos/as. El niño o la niña debe sentir la seguridad de que, si cuenta algo que le ha resultado angustiante o confuso en Internet, recibirá escucha, apoyo y orientación, en lugar de castigo o desaprobación.



“Es difícil hablar con los padres cuando su respuesta inmediata siempre es: «Pasas demasiado tiempo en Internet».”

Un adolescente de entre 13 y 20 años

“No puedo contárselo a mis padres porque enseguida empiezan a culparme.”

Una adolescente de 15 o 16 años



LÍMITES DE EDAD

Las clasificaciones por edad de las aplicaciones y los videojuegos las establecen expertos/as, y su finalidad es proteger a los niños y las niñas. Las aplicaciones y los videojuegos pueden contener contenidos que no sean adecuados para niños y niñas menores de una determinada edad. Algunas aplicaciones incluyen funciones a través de las cuales un desconocido puede ponerse en contacto con un niño o una niña. En estas situaciones, es posible que los niños y las niñas no siempre tengan las habilidades necesarias para reconocer comportamientos que podrían dar lugar a un delito, ni sepan siempre cómo reaccionar de forma segura. Por ello, es fundamental respetar las clasificaciones por edad para garantizar la seguridad de los niños y las niñas.



“Si alguien quiere un videojuego que no es apropiado para su edad, los padres y las madres no deberían darle permiso para jugarlo.”

Una niña de entre 9 y 11 años



“Los padres y las madres deberían saber qué hacen sus hijos/as en Internet.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



CONTENIDOS INAPROPIADOS PARA SU EDAD

Es importante informar a los niños y las niñas de antemano de que, además de cosas divertidas, también pueden encontrarse con contenidos y situaciones extrañas, desagradables o incluso aterradoras en Internet. Lo que ven en una pantalla puede asustar a un niño o una niña tanto como las experiencias que viven en otros entornos. Hacer una captura de pantalla y enseñársela a un/a adulto/a de confianza es una habilidad importante para la seguridad digital de los niños y las niñas. A menudo, para ellos/as es mucho más fácil mostrar a sus padres y madres algo que les ha asustado, avergonzado o confundido que intentar describirlo.



“Los padres y las madres pueden ayudar a sus hijos/as a iniciar sesión en una cuenta y eliminar imágenes desagradables.”

Un niño de entre 9 y 11 años



“He pasado miles de horas en espacios digitales con jóvenes y tengo algunas preocupaciones serias. Parece que los jóvenes pueden acceder a cualquier cosa que quieran en Internet y que no existen límites de edad. Por ejemplo, hay niños y niñas de 12 años que juegan a videojuegos destinados a mayores de 18 años, aunque esto debería ser ilegal. Además, parece que acceden a pornografía para adultos a edades muy tempranas y la consideran algo normal.”

Una profesional que trabaja con adolescentes



STRANGERS ONLINE

Ensure that the child does not use a profile picture that is their own or any image that could allow an outsider to identify them as a child using the app or game as strangers with bad intentions often try to contact individuals they suspect are children based on the profile picture. Children should also not share personal information publicly, such as their address, phone number, location, school, specific interests, or pictures of their pets. These topics can be discussed with children regularly in a positive and engaging way.



"When I was online, someone I didn't know asked me to go out.
I said no because I know that sometimes people get tricked."
A child, 9-11 years old



"Someone got my number and asked if we can talk. I asked
what do you want and he didn't reply."
A child, 9-11 years old



ONLINE GAMING

Strangers with bad intentions don't only reach out to children through social media; they also exploit chat functions in online games, particularly in those popular among younger players. These individuals often attempt to lure children away from open game platforms to more secure messaging apps by, for example, promising in-game assistance. It's essential for children to understand that they should not transition from gaming platforms to messaging apps. If they are allowed to use chat features within games, they should focus solely on discussing game-related topics and avoid sharing any other information.



"I like it when someone helps me in the game I play online"
A child, 9-11 years old



Enseñe a su hijo/a a hacer primero capturas de pantalla de cosas que le gustan. Practiquen juntos/as cómo hacer capturas de pantalla y hablen sobre qué tipo de situaciones o contenidos debería hacer captura de pantalla y enseñárselos a usted. Haga hincapié en que no es culpa de su hijo/a encontrarse con este tipo de contenidos. Felicite siempre al niño o la niña cuando le enseñe o le cuente que se ha encontrado en Internet con contenidos que no son adecuados para su edad. Una captura de pantalla también puede servir como prueba para la policía en los incidentes digitales más desagradables.

Los padres y las madres deberían limitar el acceso de sus hijos/as a contenidos en línea que no sean adecuados para su edad, con el fin de proteger su bienestar mental y emocional. Esto puede lograrse, en parte, mediante el uso de herramientas como programas de control parental, filtros de contenido y la configuración de navegación segura. Además, es fundamental mantener conversaciones abiertas sobre este tipo de contenidos, ya que las herramientas no pueden bloquear todos los contenidos que no sean adecuados para su edad. La exposición a material inapropiado puede afectar al desarrollo de los niños y las niñas y provocar confusión, ansiedad o comportamientos perjudiciales si no cuentan con el apoyo necesario. Al tomar medidas preventivas, los padres y las madres pueden ayudar a garantizar que sus hijos/as naveguen por Internet de forma segura y positiva. Esto es también lo que los niños, las niñas y los/as adolescentes nos piden a los/as adultos/as.



“Los padres y las madres deberían bloquear el acceso de sus hijos/as a páginas web de pornografía.”

Un adolescente de entre 13 y 20 años



“Los padres y las madres deben supervisar el uso que hacen sus hijos/as de Internet y bloquear determinadas páginas web y aplicaciones, sobre todo en el caso de los niños y las niñas más pequeños/as.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



“Me gustaría que los padres y las madres pudieran establecer límites para las redes sociales, pero sin vigilar cada movimiento de sus hijos/as.”

Una adolescente de 15 o 16 años



“Parece que incluso los niños y las niñas pequeños/as, en edad de primaria, acceden a contenidos que no son adecuados para su edad. Esto realmente les confunde, pero no suelen hablar de ello con sus padres y madres porque les preocupa que les quiten el teléfono.”

Una profesora



PRIVACIDAD DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Es importante que los padres y las madres respeten la privacidad de sus hijos/as y eviten publicar fotografías suyas en Internet, especialmente sin su consentimiento, ya que los niños y las niñas tienen derecho a controlar su propia identidad digital. Al ser conscientes de lo que comparten, los padres y las madres dan un buen ejemplo y contribuyen a crear un entorno seguro y respetuoso para el desarrollo de sus hijos/as en un mundo cada vez más digital.



“Me gustaría que los padres y las madres no publicaran fotografías ni otros datos personales de sus hijos/as en las redes sociales.”

Un adolescente de 15 o 16 años



Se debe enseñar a los niños y las niñas a no compartirlo todo en Internet para proteger su información personal y preservar su privacidad. Compartir información en exceso puede acarrear diversos riesgos, como el ciberacoso, el robo de identidad o la atención no deseada por parte de desconocidos. Enseñar a los niños y las niñas sobre la huella digital les ayuda a comprender que sus acciones en Internet pueden tener consecuencias a largo plazo. Establecer como norma familiar no llevar el teléfono al baño ayuda a evitar que el niño o la niña tome y comparta fotografías íntimas de forma accidental o impulsiva.



“Los/as adultos/as deberían enseñar a los niños y las niñas a pensar bien antes de publicar cualquier cosa en Internet.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS/AS ADOLESCENTES EN INTERNET

Los padres y las madres pueden orientar a sus hijos/as para que se comporten en Internet del mismo modo que lo harían en otros entornos, a través de ejemplos y conversaciones abiertas, haciendo hincapié en habilidades fundamentales como el respeto, la amabilidad y la responsabilidad. Es importante que los niños y las niñas comprendan el impacto que sus palabras y acciones pueden tener en línea. Aunque los/as adultos/as que cometen delitos suponen un riesgo importante para los niños y las niñas en línea, sus propios compañeros también pueden ser una fuente de daño y abuso. Enseñar a los niños y las niñas a pensar de forma crítica antes de publicar algo, a respetar a otras personas —lo que incluye pedir permiso a sus amigos/as antes de publicar nada sobre ello/as en Internet— y a pedir ayuda cuando se enfrenten a situaciones negativas favorece una experiencia en línea más segura y positiva.



“Los padres y las madres deberían enseñar a los niños y las niñas a comportarse en Internet del mismo modo que lo harían en la vida real.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



“Los padres y las madres creen que sus hijos/as no harían ninguna tontería en Internet. No deberían confiar siempre en sus propios hijos/as, ya que incluso los niños y las niñas que se comportan bien pueden acosar a otros/as. Deberían hablar de todo esto con sus hijos/as.”

Una adolescente de entre 13 y 20 años



“A menudo, son los propios jóvenes quienes se comportan mal con otras personas en Internet. Rara vez tengo que ‘proteger’ a los jóvenes de lo que un desconocido les dice en un videojuego. Al contrario, a menudo tengo que hablar, especialmente con los/as usuarios/as jóvenes que son nuevos, sobre lo que no se debería decir a otras personas.”

Una profesional que trabaja con adolescentes



¡HACER UNA PAUSA DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES Y PASAR TIEMPO JUNTOS/AS EN FAMILIA!

Es buena idea guardar los teléfonos y otros dispositivos de toda la familia en espacios comunes, como un “aparcamiento de móviles”, con bastante antelación a la hora de acostarse. Por la noche, cuando están a solas y con la puerta cerrada, es más fácil que los niños y las niñas se adentren en situaciones o contenidos extraños en Internet. Por ello, adquirir el hábito de dejar los teléfonos fuera del dormitorio durante la noche ayuda a protegerles y favorece un mejor descanso. En lugar de utilizar el teléfono, ¡se puede usar un despertador convencional para que el niño o la niña se despierte por la mañana!

Practicar juntos/as descansos regulares de los dispositivos digitales y sustituir ese tiempo por actividades compartidas fomenta una vida familiar más equilibrada, que incluya tanto experiencias en línea como fuera de Internet. Este enfoque fomenta la conexión y las interacciones significativas, y ayuda a toda la familia a disfrutar de una combinación más saludable entre el tiempo frente a las pantallas y tiempo de calidad en familia.



“El uso de Internet por parte de los/as adolescentes debería estar limitado (determinadas páginas web), y sería bueno establecer un límite diario de tiempo de uso de los dispositivos.”

Un adolescente de entre 13 y 20 años

“Para mantener a los niños y las niñas a salvo, los padres y las madres pueden limitar el uso del móvil y de determinadas aplicaciones y reducir el tiempo frente a la pantalla.”

Un niño de 9 a 11 años



HAGA UNA PAUSA POR UN MOMENTO...

Si, después de leer este documento, siente la necesidad de advertir a su hijo/a sobre los peligros de Internet y restringir todas sus actividades en línea, es importante que lo piense bien antes de actuar. Los niños y las niñas acabarán accediendo inevitablemente a entornos digitales, y es más beneficioso para ellos/as que aprendan habilidades esenciales de seguridad digital en un entorno seguro y de apoyo junto a sus padres y madres.

Puede pedirle a su hijo/a adolescente que le enseñe su página web o canal favorito, o proponerle jugar juntos/as a su videojuego en línea favorito. Al participar en las experiencias positivas de su hijo/a en Internet, no solo disfrutan juntos/as de su vida digital, sino que también construyen confianza y crean oportunidades para hablar abiertamente sobre temas más difíciles. Este enfoque positivo y su presencia ayudarán a proteger a su hijo/a en los entornos digitales.

¡DISFRUTEN JUNTOS/AS DE LA VIDA DIGITAL!



“Los/as adultos/as necesitamos directrices claras y sencillas sobre seguridad digital. Internet también puede ser un lugar seguro para que muchos/as jóvenes se relacionen socialmente con otras personas, y esperamos que siga siendo así.”

Una profesora



SOBRE NOSOTROS

Protect Children es una organización no gubernamental de defensa de los derechos de los niños y las niñas, con sede en Helsinki (Finlandia), que trabaja a escala mundial para poner fin a todas las formas de violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes.

Más información sobre Protect Children:
<https://www.suojellaanlapsia.fi/en>

Esta guía se ha elaborado como parte del Proyecto 2KNOW, un proyecto de dos años financiado por la Comisión Europea y dedicado a mejorar el ecosistema de prevención y respuesta ante los delitos de violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes cometidos en línea.

Más información sobre el proyecto:
<https://www.suojellaanlapsia.fi/en/2know>