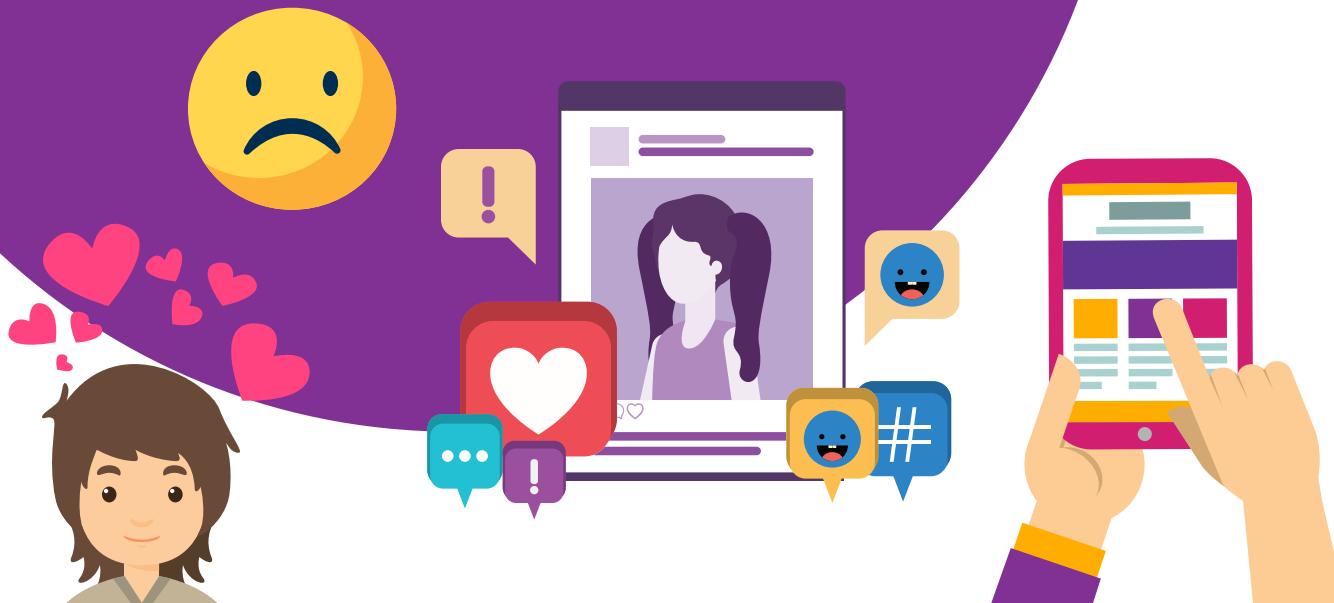


# Campaña hábitos e-saludables



La incorporación de las TIC como medio de interacción y relación, es un **instrumento indiscutible e indispensable a los fines educativos, sociales y culturales.**

El uso generalizado de dispositivos electrónicos, Internet y herramientas web 2.0 nos insta cada vez más a reflexionar y transformar nuestras interacciones con estos dispositivos. Por eso, hoy, uno de los grandes desafíos es enseñar a la ciudadanía a usar de forma responsable y saludable las TIC aprovechando al máximo Internet y sus posibilidades, no sólo en lo que a canal de acceso a información de calidad supone sino también, y especialmente, en lo que a interacción y construcción colaborativa de aprendizajes se refiere.

La campaña hábitos e-saludables que tenéis en las manos tiene el **objetivo de acompañarlos en el trabajo de 5 tips (Juegos en la red, Encuentros con extraños, Información per-**

**sonal, Ciberacoso y Reputación en la Red)** para así hacer de la red un lugar seguro, de respeto y convivencia. De esta manera, adquirirán conocimientos, habilidades y actitudes en el uso responsable de la seguridad en Internet. En este sentido, se pretende fomentar una interacción constructiva, creativa y crítica con las TIC.

Así mismo, y para cumplir con este objetivo, los contenidos incluyen las consideraciones a tener en cuenta para que estas interacciones puedan prevenir situaciones de riesgo, discriminar los contenidos convenientes de los que no lo son contribuyendo a que obtengan herramientas para analizar de forma crítica los mensajes a los que tienen acceso.

Esta campaña está enmarcada dentro del proyecto ACTIVATE, un programa de prevención en el tiempo libre y financiada por el Plan Nacional sobre Drogas.

actividad  
1

# Reputación en la red

Nuestra manera de ser se construye a partir de diferentes identidades: **identidad personal, identidad cultural, identidad social** ... y en pleno siglo XXI, más que nunca también debemos tener en cuenta nuestra identidad digital, lo que somos para los demás en la red o, mejor dicho, lo que dice la red que somos. **Esta identidad se visualiza con el uso que hacemos con las herramientas y webs 2.0**, y a través de todo el abanico de redes sociales que existen y que consumimos. Es en este espacio virtual donde narramos nuestra historia y plasmamos todo lo que queremos transmitir, estableciendo una serie de relaciones a partir de acciones diferentes como: **diseñar un avatar, elegir una imagen de fondo, escribir en un blog, colgar un determinado enlace...**



**Y todo esto queda registrado. Pero ... ¿Todo esto tiene la capacidad para definirnos? ¿Quién somos en internet? ¿Qué imagen proyectamos de nosotros mismos?**

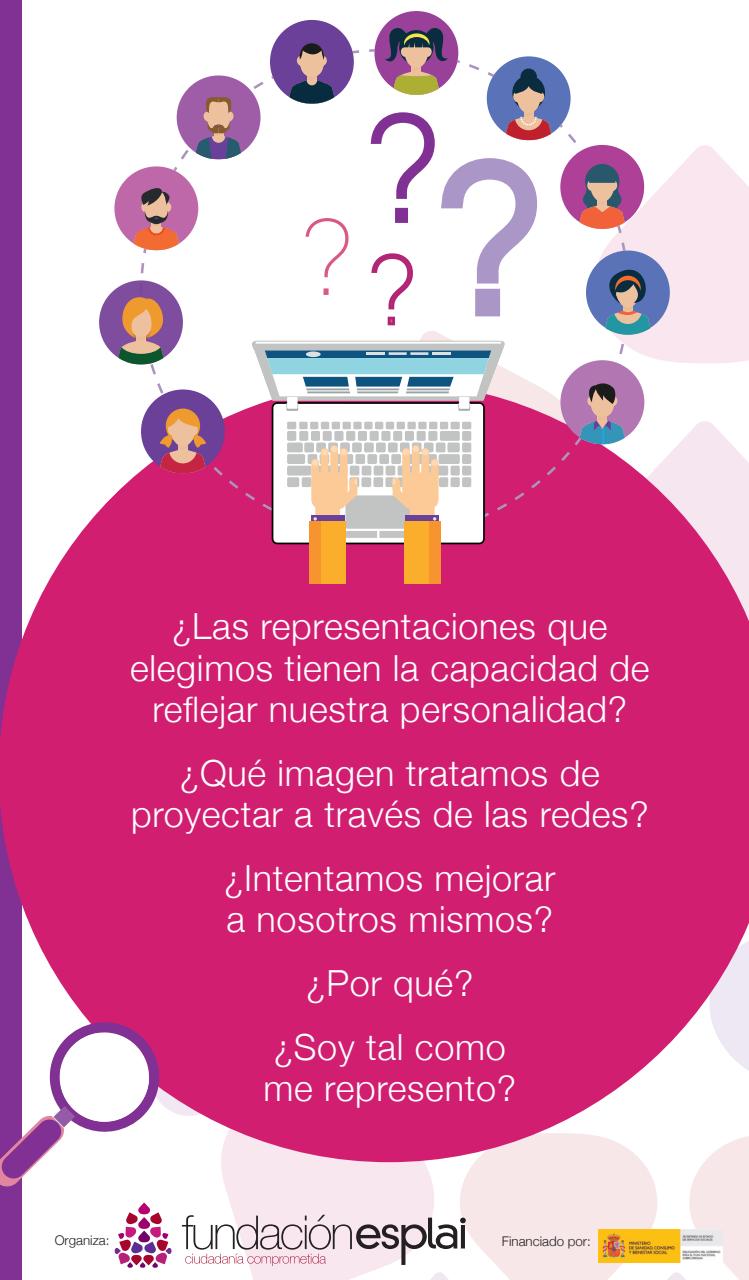
**Actividad:** Construimos nuestro propio avatar. Antes de comenzar con la actividad, recordemos que denominamos avatar a una representación gráfica asociada a una persona para su identificación en internet. Esta representación se convertirá en una fotografía, en dibujos artísticos, o representaciones características de la persona en cuestión.

¡Así pues vamos a jugar!

**Descripción:** Todos los participantes de la actividad deberán crear su propio avatar personalizado, y hacerlo llegar a su monitor/a sin que el resto de compañeros/as lo haya visto. Una vez tenga todos los avatares, el/la monitor/a los imprimirá y los colgará para que todo el mundo vea los avatares creados. ¿Adivinas a qué compañero pertenece cada avatar?

**Reflexionemos sobre la imagen que proyectamos.** Con la eclosión de Internet y sobre todo del llamado web 2.0, la cantidad de datos personales existentes en la red es muy elevada y contribuye a crear nuevas identidades personales en el entorno digital que pueden coincidir o no con la identidad analógica, es decir, con las características que se pueden atribuir a una determinada persona en su vida fuera de la red. **Es importante reflexionar sobre la identidad que proyectamos en las redes**, ya que es a través de estas representaciones como el resto de usuarios nos conoce.

**Material:** Ordenadores y/o tablets i impresora.



¿Las representaciones que elegimos tienen la capacidad de reflejar nuestra personalidad?

¿Qué imagen tratamos de proyectar a través de las redes?

¿Intentamos mejorar a nosotros mismos?

¿Por qué?

¿Soy tal como me represento?

# Ciberacoso



El ciberacoso, o acoso cibernetico, **es el maltrato psicológico a través de los medios de comunicación digitales**. Se diferencia del acoso presencial en la inmediatez y alcance del acoso, así como la sensación de anonimato por parte del acosador o acosadora.

Hay diferentes tipologías de ciberacoso: **entre pares, psicológico, laboral, sexual, familiar...** Dada la gran presencia de internet en nuestro día a día, el ciberacoso puede afectar a prácticamente todas las esferas de vida de la persona acosada.

El ciberacoso puede encontrarse en muchas plataformas diferentes: **redes sociales, chats, foros, mensajería instantánea, blogs, juegos en línea...**

**Es necesario estar alerta para poder reconocerlo!**

## Algunos ejemplos de ciberacoso pueden ser:

- **Uso de fotos** de la persona acosada sin su consentimiento, en ocasiones habiéndolas modificado previamente. Puede tratarse de fotos que la víctima había publicado en sus redes sociales, o que había enviado a alguien de manera privada, incluso puede haberlas enviado voluntariamente al acosador! Pueden publicarse para avergonzar o humillar a la víctima, o amenazarla con hacerlas públicas (chantaje).
- **Difusión de rumores** en que se perjudica la reputación de la víctima.
- **Bombardeo de llamadas**. Suelen realizarse desde un número oculto, y a horas inoportunas.
- **Suplantación de la identidad** de la víctima. El acosador o acosadora puede hacerse pasar por su víctima con diferentes finalidades, como insultar a personas cercanas o escribir datos ficticios sobre su vida que puedan ser humillantes.
- **Control** de las conexiones, mensajes y contactos de la víctima.

Si detectas alguna situación de ciberacoso, seas o no la víctima, **¡no te calles!** Si tienes miedo de sufrir represalias, puedes hablar con algún adulto de tu confianza para que te ayude a buscar soluciones. Además, **la mayoría de redes sociales disponen de un servicio de denuncia de situaciones de ciberacoso** que garantiza el anonimato del o la denunciante.

## Consejos para evitar situaciones de ciberacoso:

- 1 Sé muy cuidadoso con los datos personales, dónde aparecen y a quién los proporcionas: nombre, teléfono, dirección, fotografías, centro escolar...
- 2 Cuanto menos sepan de ti, mejor, más seguro estarás y te sentirás. Ten en cuenta también lo que expones en los chats de modo abierto o incluso en las salas privadas, ya que pueden ser pistas que otros usen para obtener tus datos. Usa siempre apodos y nombre figurados.
- 3 Presta especial atención a la netiqueta o los modales de Internet como saludar, usar gráficos que expresen tu ánimo o intención (emojis), etc.
- 4 Considera que tus interlocutores pueden tener otra cultura, otra realidad social o malinterpretar lo que estás queriendo decir en realidad. Si hay un malentendido, trata de aclararlo con cortesía.
- 5 Nunca respondas a una provocación y mucho menos siendo presa de la furia. Haz algo que te entreteenga durante unos minutos para calmarte antes de volver teclear. Responder suele ser la mayor alegría para el acosador, además de empeorar las cosas.
- 6 Cuando una amenaza o un acoso es persistente, trata de guardar lo que puedas a modo de prueba de lo sucedido, cierra la conexión y pide ayuda a una persona adulta (por ejemplo, si piensas que te acosa alguien del propio centro escolar, habla con el orientador).



## Actividad: El ciberacoso a debate

**Descripción:** El/la monitor/a expone diversas situaciones que se dan en nuestras interacciones online, y los participantes deben situarse en el espacio (derecha/izquierda) según si creen que es una situación de ciberacoso o no.

En caso de que haya diferentes opiniones, cada grupo debe justificar su opinión e intentar convencer al resto de compañeros para que cambien de grupo, con el/la monitor/a actuando como moderador/a del debate. Cuando se hayan puesto de acuerdo, el/la monitor/a explicará por qué se trata o no de acoso. Si quieren, los participantes pueden proponer situaciones (ficticias o que hayan vivido) para incorporarlas a la dinámica y comentarlas en grupo.

## Material: Ejemplos de situaciones

- “Me enfado cuando mi pareja no me responde a los mensajes de WhatsApp, sobre todo si veo que tiene el check azul”
- “Si fueras mi amiga de verdad, me darías tu contraseña de Facebook”
- “Como esta chica ya no me cae bien, voy a publicar en Instagram las fotos que me pasó la semana pasada”
- “Hemos creado un grupo de WhatsApp para burlarnos de ese chico que nos cae tan mal”
- “He conseguido la contraseña de Twitter de este chico, ¡vamos a publicar tweets como si fuéramos él!”
- “Mi nuevo amigo online me pide fotos diarias, como prueba de amistad”
- “Sé que has desactivado la hora de última conexión en WhatsApp para poder hablar con otras personas sin que yo lo sepa”

actividad  
**3**

# Encuentros con extraños



Actualmente, podemos conocer a personas de todo el mundo a través de internet. Las amistades que nacen online pueden evolucionar a amistades en la vida real, y es posible que en algún momento queráis conoceros en persona.

Aunque es muy posible que la persona que has conocido sea realmente quien dice ser, debes ser precavido/a. Ten en cuenta que es muy sencillo fingir ser alguien que no eres en internet.

Por eso, te dejamos una serie de consejos si quieres quedar en persona con alguien que has conocido online:

1

Antes de quedar con alguien que has conocido en línea, asegúrate de **tener toda la información** posible. Pregúntale sobre su familia, aficiones, etc. Si notas cualquier inconsistencia o contradicción en su historia, o si parece demasiado bueno para ser verdad, es mejor no encontrarse con él o ella.



2

Explícale a una **persona adulta de confianza** (madre o padre, familiar, tutor...) que tienes intención de ver a esta persona y dale detalles sobre su identidad. Dile también dónde y cuándo vais a quedar, y acordad de manera clara cuándo vas a volver.

3

Es muy fácil **fingir ser otra persona** en la red. Por lo tanto, vale la pena asegurarse de la identidad de esta persona buscando en Google o consultando a sus familiares y amigos.



4

Pide que te acompañe una persona adulta de confianza o un/a amigo/a al primer encuentro. Ten en cuenta que pueden irse una vez estéis en el sitio acordado y todo sea correcto. Si tu amigo/a online se niega a asistir si te acompaña una persona adulta o un/a amigo/a, puede ser un síntoma de que deberías sospechar.



5

Quedad en un **espacio público**, no en un lugar privado. Tener gente a vuestro alrededor hará que el encuentro sea más seguro.

6

Comprueba que tu **teléfono móvil** tiene la batería cargada y manténlo encendido en todo momento.



7

Confía en tu **intuición**. Si alguna cosa no encaja, lo mejor es anular rápidamente la cita y ponerte en contacto con una persona adulta de confianza.



8

Contacta con tu nuevo/a amigo/a **unas cuantas veces** hasta que estés seguro/a de que realmente es la persona que has llegado a conocer online.

## Más información:

<https://www.betterinternetforkids.eu>

<https://www.internetsegura.cat>

**Actividad:**  
Vídeo “Love Story”.

**Descripción:** Visionado todos/as juntos/as del vídeo “Love Story” (<https://www.youtube.com/watch?v=XjdCCCFAzE>). Debate grupal sobre los riesgos de quedar con alguien a quien no conocemos en realidad, y las precauciones que debemos tomar antes de hacerlo.

Los participantes, en grupos, deben elaborar una serie de consejos a seguir para quedar con alguien que hemos conocido online de manera segura, anotándolos en una cartulina o similar.

## Material:

- Ordenador y proyector para ver el vídeo.
- Cartulina o similar (1 por grupo).

Organiza:  **fundaciónesplai**  
ciudadanía comprometida

Financiado por:



actividad

4

## Juegos en Red: Sé responsable con los videojuegos

Los videojuegos son un producto cultural que presentan diferentes niveles de dificultad y requerirán de unas habilidades y una edad mínima para jugar.

Las **etiquetas descriptivas facilitan información** sobre si el juego tiene contenidos de: violencia, lenguaje inapropiado, miedo, drogas, sexo, discriminación, apuestas, juego con otras personas...

¿Sabes que existe el PEGI, un código europeo de clasificación de videojuegos que permite conocer si un determinado producto incluye contenido no adecuado para determinadas edades?

El funcionamiento es muy sencillo. Todas las cajas de los videojuegos incluyen en la portada un código de edad recomendada como:



Y en la contraportada otro tipo de iconos que están relacionados con el contenido:



Si haces la compra del videojuego en línea, en la ficha del videojuego que encontrarás en la tienda digital también aparece el **código PEGI** correspondiente a la edad y el contenido.

Si quieras más información puedes dirigirte:

- La web oficial <https://pegi.info/es>. En esta página también podrás buscar la clasificación de un determinado videojuego escribiendo su nombre en el buscador.
- La web de la asociación española del videojuego: <http://www.aevi.org.es/documentacion/el-codigo-pegi/>

Algunos consejos a seguir  
**si juegas en línea:**

- 1 Nunca des datos personales (nombre, dirección, teléfono ...) ni datos bancarios.
- 2 No quedes con las personas que conozcas a través de la red  
Y si quedas con alguien, avisa a tus padres o algún/a migo/a para que te acompañen, y queda en un sitio público.
- 3 Utiliza 'nicks' (sobrenombres), nombres inventados o neutros que no expliquen detalles sobre ti.
- 4 No aceptes ver anuncios ni pagar dinero para seguir jugando, sin el permiso de tus padres o tutor/a.
- 5 Descárgate los juegos de tiendas oficiales o enlaces de confianza.

**Actividad:** Los y las participantes realizarán individualmente, en parejas o mini grupos en un concurso de preguntas "quiz" sobre el conocimiento del código PEGI. Ganará la persona, pareja o mini grupo más rápido en marcar las respuestas correctas.

**Descripción:** Para esta actividad será necesario que en primer lugar el/la dinamizador/a entre en la web <https://create.kahoot.it/k/e76648b6-4c2a-4e6b-b8ac-8f288bbcc54d> e inicie sesión. Seguidamente deberá elegir un modo de juego y automáticamente le aparecerá en la pantalla un número PIN. Para esta actividad será necesario que cada participante, pareja o mini grupo entre en la web <https://kahoot.it/> e introduzca el PIN que les facilite la persona dinamizadora. Seguidamente deberán elegir un nombre para cada mini equipo que les identificará el resto del juego. En este momento en cada dispositivo se cargará el "Quiz" sobre el código PEGI. En cuanto el/la dinamizador/a de inicio al juego, aparecerán primero la pregunta con distintas opciones de respuestas y los/as participantes deberán escoger la correcta. Después de cada pregunta el mismo programa muestra los resultados y va sumando las puntuaciones correspondientes de cada jugador/a. Al final mostrará el ranking de ganadores/as.

**Material:**

- Un móvil/ordenador para cada equipo
- Un ordenador donde el dinamizador proyectará las preguntas y los resultados (opcional)

Edad recomendada: Para todas las edades.

Organiza:

fundación **esplai**  
ciudadanía comprometida

Financiado por:

# Información personal



Cualquier información que ponemos en la red permanecerá allí para siempre a la vista de todo el mundo: ¡es casi imposible borrarla! Lo cual quiere decir que es importante considerar seriamente lo que padres, madres e hijos/as pueden o no desvelar sobre su intimidad en Internet. Es importante saber qué informaciones son y tienen que ser privadas y también identificar las situaciones donde se pueden compartir detalles privados y las situaciones donde no se debe explicar absolutamente nada.

## Algunos consejos a seguir si juegas en línea:

- Revela **sólo a amigos/as de confianza** datos como, el nombre, el número de DNI/NIE, la dirección y/o el número de teléfono.
- Se recomienda **ocultar detalles de localización** y **evitar dar información sobre nuestras actividades y horarios** de las mismas.
- **Nunca muestres en internet información financiera**, como el número de cuenta bancaria.
- **No compartas tus contraseñas** con otras personas.
- **Evita crear y/o compartir fotos, videos o mensajes sexualmente explícitos** o que puedan ser comprometidos.
- **¡Pensemos antes de publicar en internet!**



## 1 Mensajes, fotos, vídeos sexualmente explícitos:



Se recomienda evitar crear y compartir fotografías, vídeos o mensajes sexualmente explícitos de ellos (o de otros), ya que pueden aparecer fácilmente en internet y quedar a la vista de todos. Además de poner en peligro su reputación y sus amistades, podrían estar infringiendo la ley si crean, transmiten o guardan este tipo de mensaje o imagen.

## 2 Fotos o videos comprometidos y comentarios hirientes o insultantes:

¡Parémonos a pensar antes de publicar nada en internet! El comportamiento en Internet de las personas, incluyendo lo que publican, determinará su reputación en línea. Recuerde, lo que ahora publican en las redes permanece allí para siempre. Para evitar decepciones en el futuro (universidad, formación superior, mundo laboral, etc.) es mejor mantener una reputación positiva.

## 3 Más información:

[www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)

<http://www.internetsegura.cat>

**Actividad:** Brainstorming Internet Segura. Proponer por grupos hacer una tormenta de ideas sobre el concepto Internet Segura para conocer las ideas previas de los chicos sobre el tema. Exposición de los conceptos por parte de los grupos.

**Descripción:** El juego de las frases. Se entrega una cantidad de cartones a cada grupo y se propone analizar las frases dadas, encontrarles diferentes significados, vincularlas al uso que ellos hacen de Internet, etc. A partir esta actividad, promover que los participantes puedan contar experiencias negativas que hubieran tenido con las TIC y hacer una reflexión colectiva acerca de las formas más seguras de navegar por Internet e interactuar con las tecnologías. En base a toda la sesión, proponer la confección de una nube de palabras de Internet Segura (en un mural o Internet).

**Material:**  
Frases escritas en cartones

- “ Internet es un mundo virtual
- “ Internet: la gran biblioteca del mundo
- “ En Internet hay de todo
- “ Internet es positivo porque nos une, nos conecta
- “ Usemos Internet con precaución
- “ Un amigo en un clic
- “ Aprendamos a decir: ‘No, gracias’
- “ Es peligroso contactar a desconocidos por Internet
- “ Amor en el chat
- “ No entres a sitios prohibidos
- “ Contenidos sólo para adultos
- **Material:** Ordenador o material para el mural