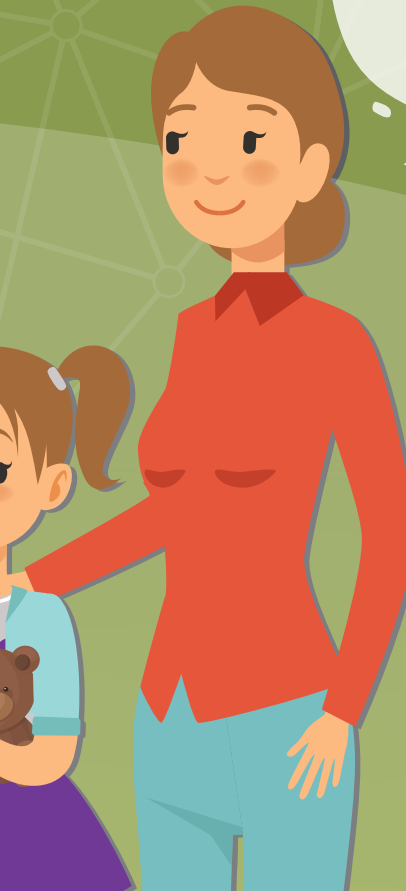


GUÍA DE MEDIACIÓN PARENTAL

PARA UN USO SEGURO E RESPONSABLE
DE INTERNET POR PARTE DOS MENORES



- 1 | ÍNDICE
- 2 | QUE É A MEDIACIÓN PARENTAL?
- 3 | QUE RISCOS EN REDE NOS PREOCUPAN?
- 4 | CAL É A BASE DE TODA PREVENCIÓN?
- 5 | COMO ADAPTÁRMONOS A CADA IDADE?
- 6 | A NIVEL TÉCNICO, QUE PODEMOS FACER?
- 7 | E SE HAI UN PROBLEMA?
- 8 | ONDE ME PODO INFORMAR?



Licenza de contidos

A presente publicación pertence ó **Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)** e está baixo licenza **Recoñemento-Non Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons**. Por esta razón está permitido copiar, distribuír e comunicar publicamente esta obra baixo as condicións seguintes:

Recoñecemento. O contido desta publicación pódese reproducir total ou parcialmente por terceiros, citando a súa procedencia e facendo referencia expresa a INCIBE e a iniciativa Internet Segura for Kids (IS4K) e os seus sitios web: <https://www.incibe.es> e <https://www.is4k.es>.

O dito recoñecemento non poderá en ningún caso dar a entender que INCIBE presta apoio a dito terceiro ou apoia o uso que fai da súa obra.

Uso Non Comercial. O material orixinal e os traballos derivados poden ser distribuídos, copiados e exhibidos mentres o seu uso non teña fins comerciais.

Compartir Igual. Se altera ou transforma esta obra, ou xera unha obra derivada, só pode distribuila baixo esta mesma licenza.

Ó reutilizar ou distribuír a obra, ten que deixar ben claro os termos da licenza da mesma. Algunha destas condicións pode non aplicarse se se obtén o permiso de INCIBE como titular dos dereitos de autor.

Texto completo da licenza:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

A Mediación Parental

Consiste nun conxunto de estratexias que empregamos pais e nais para protexermos os menores en Internet.

Trátase de:

- Coñecer e gozar da Rede.
- Previr riscos.
- Detectar e afrontar problemas.

Non esquezas...

O sentido común e a experiencia vital

Como persoa adulta, sábete relacionar cos demais afrontar dificultades... e os problemas en liña non deixan de ser conflitos con outras persoas.

- Implicarte na contorna en internet dos teus fillos/as, igual que fas no ámbito escolar, interesándote polas súas inquedanzas e necesidades.
- Gaña a súa confianza día a día, para que saiban que poden contar contigo se teñen un problema nas redes.

2. QUE É A MEDIACIÓN PARENTAL?

Estratexias Activas

Supervisión:

Coñecer o **seu día a día en Internet**. Pregúntalles polas apps que lles gustan e os seus contactos en liña.

Acompañamento:

Compartir actividades en rede xuntos. Pasa tempo de calidade cos teus fillos/as en Internet.

Orientación:

Coidar unha **relación de confianza**. Potencia as súas habilidades sociais e pensamento crítico.

Estratexias Restritivas



Normas e límites:

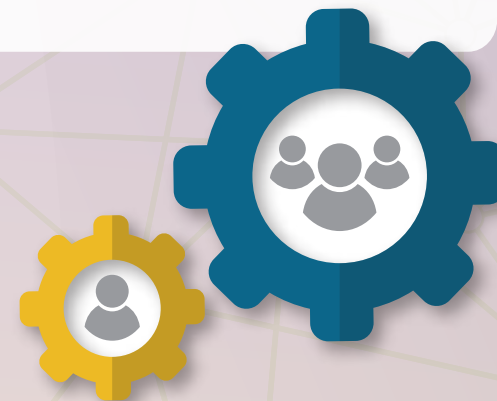
Coherentes, consistentes e pactadas. Establece canto **tempo e en que lugares** poden utilizar Internet.

Controis parentais:

Apoios técnicos complementarios. **Limita contidos e fai seguimento** do tempo e tipo de uso da Rede.

Opcións de benestar e seguridade:

En páxinas e apps de uso común. **Configura as opcións de privacidade** nas redes sociais.



3. QUE RISCOS EN REDE NOS PREOCUPAN?

Como o usan



Uso excesivo:

O problema non é utilizar moito a tecnoloxía, senón que esta afecte negativamente o día a día do menor (estudo, descanso, relacións sociais).

Perda de privacidade:

Se comparten excesiva información privada ou sensible, alguén a pode utilizar contra eles/as ou contra outras persoas.

Falamos de...

Sharenting, cando a familia expón a información privada dun menor.

Suplantación de identidade, se alguén se fai pasar por un menor en Internet.

Sexting, cando un menor comparte contidos de carácter sexual.



Que reciben (ou lles envían)

Contido inapropiado:

Pode afectar o desenvolvemento dos menores por ser demasiado complexo para o seu nivel de comprensión e madurez, por promover valores negativos ou condutas de risco.

Bulos, noticias falsas e fraudes:

Mensaxes alarmistas, morbosas, phishing e enxeñería social, **co fin de obter un beneficio** (publicidade, datos persoais, compras fraudulentas ou influír na opinión pública).

Virus e malware:

Mostrar anuncios, roubar datos, **bloquear** contas e dispositivos.

Non esquezas...

Calquera pode ser a vítima, ou a persoa responsable

Tamén **poderían ser os nosos fillos/as** quen envíen contido inapropiado, espíen a outras persoas, compartan mensaxes humillantes.

A prevención ten que incluír esta posibilidade.

Con quen se relacionan

Contacto con persoas descoñecidas:

Estas poden non ser quen din ser, e tratar de manipular o menor con fins económicos, sexuais (grooming), de captación para grupos extremistas ou outras comunidades perigosas para a saúde.

Ciberacoso:

Dano intencional e repetido a través das tecnoloxías. Pódese dar en calquera momento e lugar, difundirse con rapidez e permanecer no tempo.

Cibercontrol:

Se a parella exerce un control ou limitación a través de medios dixitais (onde está, que fotos comparte ou con quen fala).



A implicación das familias para...

Coidar a comunicación familiar

Con **naturalidade, proximidade e confianza**. Estando sempre dispoñibles para escoitar, sen culpabilizar nin reaccionar esaxeradamente.

Coñecer a súa contorna na Rede

As súas páxinas favoritas, os xogos, vídeos e apps de moda. As súas afeccións e amizades en redes sociais, practican o respecto e a tolerancia?



Ser un modelo a seguir

Utilizar Internet para fins concretos, sabendo parar e aparcarse o móbil. Explicar como xestionamos as mensaxes e a información que atopamos, como decidimos o que compartimos.

4. CAL É A BASE DE TODA PREVENCIÓN?

Non esquezas...

O pensamento crítico é fundamental para **preguntarse pola fiabilidade e a veracidade da información** que reciben, sexan textos, imaxes, vídeos...

- ✓ **Aprender a contrastar** a información, analízala e buscar referencias.
- ✓ **Entender as motivacións** que hai tras cada contido e mensaxe.



O desenvolvemento saudable do menor



Cantas **máis habilidades sociais** teñan máis doado lles resultará mellorar as súas relacións cos demais, será menos probable que sufran problemas en rede, ou que sexan responsables de danar a outras persoas en Internet.

Ter máis amizades reforza a súa contorna social de seguridade.

Xestionar ben os conflitos evita que os pequenos incidentes se agraven.

Para conseguilo, traballemos con eles/as:

Autoestima e autoconecemento: quererse a un mesmo/a.

Asertividade e empatía: respectar e facerse respectar.

Xestión das emocións: evitar respostas en quente.

Autonomía e responsabilidade: buscar solucións.

5. COMO NOS ADAPTAMOS A CADA IDADE?

Non esquezas...

A clave non está na idade, senón no grao **autonomía, responsabilidade e madurez** do menor.



3 - 5 anos
de idade

0 - 2 anos
de idade



Evita ou limita o contacto coas pantallas.



Tempos curtos e esporádicos.
Establece normas dende o principio.



Acompaña/a durante a actividade con explicacións acordes coa súa comprensión.



Selecciona con coidado os contidos.



Configura os controis parentais nos dispositivos que utilice.



6 - 9 anos
de idade



Limita os tempos de conexión.



Acompaña ou supervisa a súa actividade e os seus contactos en rede.



Apréndelle a identificar contidos positivos e de calidade, adecuados para a súa idade.



Amósalle como buscar información, en Internet non todo é o que parece.



10 - 13 anos
de idade



Adapta os tempos de conexión á súa idade e madurez.



Modera o acompañamento adaptándote ó seu desenvolvemento.



Supervisa os contidos, os seus contactos en liña e a súa actividade nas redes sociais.



Apréndelle a contrastar información e acordade xuntos un pacto para o uso de Internet.

+ 14 anos
de idade



Adapta o pacto de uso e os tempos de conexión ás súas necesidades e madurez.



Dialoga decote sobre a súa actividade en Internet.



Oriéntao/a cara a contidos positivos para a súa formación e o seu entretemento.



Fomenta a súa capacidade de crítica e mantede un clima de comunicación e confianza.

Configura os seus dispositivos

Contrasinais e desbloqueo:

Aprende xuntos a **crear contrasinais seguros e protexer os dispositivos** cun pin, un padrón ou pegada dixital.

Control de usuarios:

Se os menores teñen o seu propio perfil de usuario limitado, podemos **restringir as aplicacións e arquivos** ós que teñen acceso, **aplicar controis parentais** ou impedir que instalen ou descarguen novos programas.

Non esquezas...

É doado crear un usuario limitado:

Vai á configuración ou axustes avanzados do dispositivo >> usuarios ou contas e sigues os pasos.

Aplicacións adaptadas á súa idade:

As apps e os xogos teñen clasificacións por idade, como os códigos PEGI, que poden resultar moi útiles. Ademais, existen algunhas apps específicas para menores, máis limitadas cós seus equivalentes xeneralistas.



6. A NIVEL TÉCNICO, QUE PODEMOS FACER?

Ferramentas de control parental

Un extra para a mediación parental:

Non substitúen a supervisión ou o acompañamento, pero poden ser as nosas aliadas durante os primeiros anos de aprendizaxe. É aconsellable explicarlles por que son necesarias, e ir adaptando as súas funcións ó seu desenvolvemento e madurez.

Filtrado de contidos: Limita o acceso a determinados contidos inapropiados para a súa idade.

Límites de tempo: Fixan un horario de uso e bloquean as aplicacións ou o dispositivo pasado ese tempo.

Rexistros de uso e alertas: Permiten supervisar a actividade do menor no dispositivo, saber que visitou ou con quen contactou, e enviarnos un aviso cando o menor sobrepasa os límites establecidos.



Non esquezas...

A televisión, a videoconsola e algúns xoguetes con conexión posúen as súas propias funcións de control. Configúraas tamén de acordo coa súa idade e as súas capacidades.

Privacidade, seguridade e benestar en Internet

Cada aplicación, xogo ou rede social ten opcións de configuración que debemos determinar xuntos, para sermos todos conscientes de cales son os límites e que implica o uso de cada servizo.

Escoita



Conversar e escoitar:

Crea un **clima de confianza** para que che conte que aconteceu, deixándolle o tempo e o espazo que necesite.



Coida a túa reacción:

Non é momento de culpar ou reaccionar de forma desproporcionada. Mantén a calma e **transmítelle confianza** e seguridade para atopardes unha solución.



Mostra o teu apoio:

É importante que comprenda que estarás ó seu lado de maneira incondicional, e que **xuntos habedes resolver o problema**.

7. E SE TEÑEN UN PROBLEMA EN INTERNET?

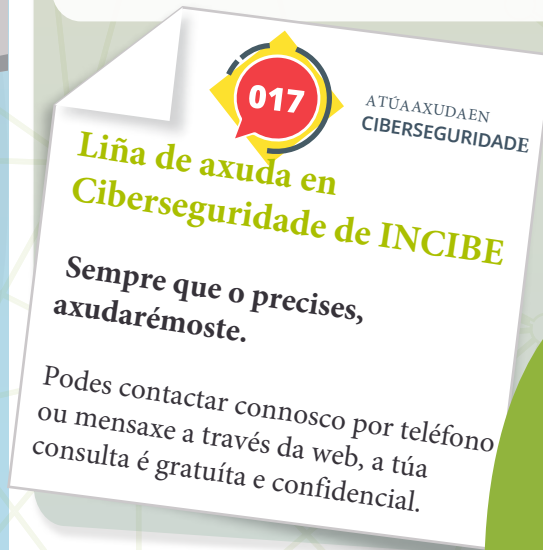
Pide Axuda

Valora a gravidade:

Os conflitos na Rede poden resultar moi complexos e producir consecuencias serias. Para resolvelos, **cómpre reaccionar e tomar medidas**.

Consulta un profesional:

Dependendo da natureza do problema, sempre podes **acudir ós centros de seguridade ou canles de axuda** e denuncia das redes sociais, apps e outras plataformas en liña, ou **pedir axuda especializada** no teu centro de saúde, no centro educativo ou nas Forzas e Corpos de Seguridade do Estado.



Observa



Contrasta a información:

Procura comprobar o que che contou o menor. Se hai outros menores implicados, pode ser importante contactar cos seus pais ou tutores para aclarar a situación antes de dar outros pasos.

Garda evidencias:

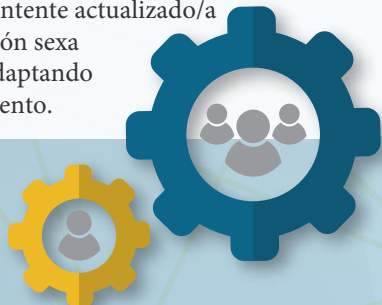
Sempre é útil **realizar capturas de pantalla** de todo o que poida considerarse unha proba do problema (mensaxes, imaxes ou vídeos que enviaran ó menor, páxinas web nas que apareza...).



A mediación parental é unha aprendizaxe continua

Aprender os menores a utilizar Internet con **seguridade e responsabilidade** debe ser parte do teu día a día.

Medra con eles, aprende como cambian os seus intereses e mantente actualizado/a para que a mediación sexa efectiva e se vaia adaptando ó seu desenvolvemento.



Recursos para toda a familia

O que precisas saber sobre os **riscos de Internet**.

Pactos para o bo uso dos dispositivos.

Actividades e xogos para compartir cos menores para o **uso seguro de Internet**.

Guías para aprofundar no uso seguro de Internet.

Vídeos sobre Internet e os seus riscos na canle de YouTube de IS4K.

8. ONDE ME PODO INFORMAR?



Atopa todos estes recursos e moitos máis, en Internet Segura for Kids!



ATÚA AXUDA EN CIBERSEGURIDADE

Sempre que o precises, axudáremoste.

Podes **contactar connosco** por teléfono ou mensaxe a través da web, a túa consulta é gratuita e confidencial.

Ligazóns de interese de IS4K

Guía para **uso seguro e responsable de Internet polos menores**, Itinerario de mediación parental.

Guía para o uso seguro de **xoguetes conectados**.

Guía de **privacidade e seguridade** en Internet.

Pactos para compartir os dispositivos familiares con seguridade.

Xogo **Cyberscouts**.

Catálogo de ferramentas de **control parental**.

Catálogo de **recursos**.





A TÚA AXUDA EN
CIBERSEGURIDADE

www.is4k.es

