



# navega con rumbo

Guía de  
nais e pais



[www.edu.xunta.gal/navegaconrumbo](http://www.edu.xunta.gal/navegaconrumbo)



Os rapaces e rapazas cada vez teñen un maior acceso a un abano de ferramentas dixitais, así como tamén a un maior acceso a redes sociais que lles permiten estender a súa experiencia vital e social: comunicarse, xogar, acceder a contidos do seu gusto... Pero tamén se expoñen a unha maior cantidade de riscos online, como poden ser os contidos inadecuados ou a facilidade de contacto con persoas que non son sempre o que semellan ou din ser.

Se optamos por restrinxir o seu uso, reduciremos esta exposición, pero tamén o desenvolvemento de capacidades chave para o mundo dixital actual e futuro. É recomendable que sempre que poidas, navegues xuntos, e sexas o referente que precisa nas ocasións delicadas.

Sabemos que empregas o teu sentido común, aínda así nesta guía vas atopar algunhas recomendacións que farán máis segura a súa navegación polo ciberespazo e que che facilitarán a túa relación con eles e elas.

**Hai un principio común a todas elas:**

**non fagas en Internet nada do que non farías na túa vida real**

**Ti debes animalo e animala a que este principio guíe o seu rumbo pola Rede**

**Coordinación:**  
Xunta de Galicia

**Asesoramento técnico:**  
Colexio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia (CPEIG)

**Creación e contidos:**  
Vía Láctea Comunicación

**Deseño gráfico e maquetación:**  
Vía Láctea Comunicación

# Recomendacións



## Información que se comparte

A **precaución dos datos que se comparten en Internet** debe converterse no primeiro método para evitar males maiores. A publicación de información sensible (nome, apelidos, dirección, teléfono, correo electrónico, imaxes, contrasinais...) debe facerse de xeito reflexivo e sempre con criterio restritivo. Unha boa regra xeral pode ser que os menores só compartan a información coas persoas que coñecen persoalmente fóra da Rede: amigos do colexio, do barrio ou coñecidos nos que os pais e nais confían.

## Establecemento de normas

É necesario establecer no seo das familias unhas **pautas de utilización de Internet, restrinxindo os horarios e o tempo de uso** para que a navegación por Internet non se converta na actividade principal fóra do horario escolar e marcando normas, como poden ser a de "prohibido mercar por Internet" sen consultalo cos maiores ou o uso da webcam.

## Zona de uso común

É recomendable **habilitar no fogar unha zona de uso común de Internet** para facilitar a supervisión do tempo e xeito de navegación.

## Diálogo

É necesario **fomentar o diálogo** para que os rapaces comenten calquera **situación incómoda ou de ciberacoso** que puidesen aturar.

## Seguridade no equipo

Convén ter unha **boa seguridade no equipo informático. Software adquirido en canles oficiais e actualizado periodicamente, antivirus, filtros de control de acceso** á Rede e os programas de control parental son ferramentas para conseguir esa seguridade.

## Idade

Moitos dos produtos e servizos que consumimos están restrinxidos a un público dunha certa idade: a clasificación por idades no cine, ou o **PEGI nos videoxogos poden axudar a distinguir se o produto é adecuado ou non** para os nosos rapaces e rapazas.

## Cando chega o ciberacoso

A través do **diálogo constante** cos teus fillos e fillas podes ter indicios ou a sospeita de que está sometido ou sometida a maltrato ou agresións por parte de compañeiros ou compañeiras, o que se dá en chamar ciberacoso.

A **comunicación co centro escolar é fundamental** para que cese esta situación. O profesor/a, titor/a, xefe/a de estudos ou director/a orientarante sobre que pasos seguir para atallar o problema. De acordo co nivel de risco, indícalle ao centro a túa intención de denunciar o caso a outras instancias xudiciais.

# enlaces de interese

A continuación, indicámosche algúns enderezos web nos que atoparás recomendacións para que aprendas e te divirtas navegando de maneira segura pola Rede.

<http://www.edu.xunta.gal/navegaconrumbo/>

**Navega con Rumbo** conta con información e recursos para o emprego responsable na internet do Colexio Profesional de Enxeñaría en Informática de Galicia.

017

O teléfono gratuito e confidencial de **INCIBE**.

<https://www.osi.es/es>

A **Oficina de Seguridad del Internauta** (OSI) de INCIBE proporciona a información e o soporte necesarios para evitar e resolver os problemas de seguridade que poden existir ao navegar por Internet.

<https://www.pantallasamigas.net/>

**PantallasAmigas** desenvolve proxectos e recursos educativos para a capacitación de rapaces e rapazas para desenrolar habilidades e competencias dixitais que lles permitan participar de forma activa, positiva e saudable na Rede.

<https://www.aepd.es/>

A **Agencia Española de Protección de Datos** ten información sobre os teus dereitos en materia de protección de datos e recomendacións para garantilos.

<https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/convencion-version-ninos>

A versión para nenos dos Dereitos do Neno de **Unicef**.



Colexio Profesional de  
Enxeñaría en Informática  
de Galicia



XUNTA  
DE GALICIA

[www.edu.xunta.gal/navegaconrumbo](http://www.edu.xunta.gal/navegaconrumbo)