

# Todo lo que necesitas saber sobre internet

¡Protégete esta en tus  
manos!



# Quando del uso se pasa al abuso

...Quando el uso se vuelve adicción.

**“La adicción supone una pauta de uso anómalo  
de forma permanente”**

Hay que diferenciar la reacción normal de nuevos usuarios, por la novedad, que se regulariza dentro de límites controlados pasadas unas cuantas semanas (cuando pasa la emoción)

# Usos comunes de Internet

La red permite satisfacer dos tipos de necesidades:

- Búsqueda de información, imágenes, sonido, juegos, obtención de programas, etc...
- Búsqueda de interacción social:
  - Chat o mensajería instantánea.
  - Foros de discusión.
  - Correo electrónico.
  - Páginas web.
  - Canales de juegos “on line”

## Adicción Primaria o Secundaria



En ocasiones la adicción a Internet esta relacionada con otra adicción primaria (al juego, las compras, el sexo, etc.) siendo Internet el medio para satisfacer estas adicciones

# Factores que generan adicción a Internet como tal

Los factores de riesgo más importantes:

- El aburrimiento y la carencia de relaciones.
- La falta de habilidades para desenvolverse en el mundo físico.
- La timidez. (Internet puede hacer más tímidos a los tímidos).
- La soledad. Familiares trabajando que no estén con ellos.
- La carencia de autoestima.

# ¿Cómo podemos darnos cuenta de la dependencia a Internet?

**Comienza de forma gradual.**

Antes era medible el tiempo de uso a través de la facturación, ahora no. Lo que comienza como una afición o instrumento de trabajo puede convertirse en la búsqueda de satisfacción inmediata y escape de los problemas normales. Esto se da acompañado de cambios de humor, ansiedad e impaciencia.

**El adicto aumenta su dependencia a Internet hasta aislarse del entorno familiar, laboral, académico y social.**

# Características de una dependencia a Internet

- Privarse de sueño para invertirlo en la red.
- Descuidar otras actividades importantes como el tiempo dedicado a la familia, a las relaciones sociales, al trabajo o al cuidado de la salud.
- Recibir comentarios en relación al abuso en el uso de Internet.
- Aumento en el grado de excitación.
- Intento de limitar el tiempo de conexión sin conseguirlo.



## ¿Su hijo tiene dependencia a Internet?

- ¿Cuántas veces incumple los límites de tiempo de conexión?
- ¿Cuántas veces incumple sus tareas domésticas para navegar?
- ¿Cuántas veces prefiere seguir navegando a estar con la familia?
- ¿Cuántas veces se queja usted del tiempo que pasa on-line?
- ¿Cuántas veces revisa sus cuentas (correo, Face...) antes de hacer otra cosa?
- ¿Cuántas veces evita compartir las actividades que realiza on-line?
- ¿Cuántas veces lo ha cachado navegando cuando ya se lo había prohibido?
- ¿Cuántas veces pasa el tiempo solo/a jugando en la computadora?
- ¿Cuántas veces le parece que está más cansado/a desde que se conecta?
- ¿Cuántas veces le ha encontrado preocupado/a cuando no está conectado?
- ¿Cuántas veces ha dejado de estar con sus amigos/as por conectarse?

# Consecuencias de la adicción a Internet

- Interfiere en la actividad cotidiana y en la vida personal.
- Repercute gravemente en los aspectos básicos como: comer (nutrición), higiene, aseo personal, sueño...
- Llevar una doble vida en el baile de máscaras que es Internet, daña a la personalidad del adolescente.
- Abandono de las obligaciones y aficiones.
- Incapacidad de autocontrol.
- Síndrome de abstinencia.
- Ansiedad.
- Aislamiento.

Una forma de detener el problema

# Prevenir



# ¿Cuándo hacer la prevención?

El papel de los agentes educadores es prevenir y educar.

Es ideal la prevención en la etapa de PRE-ADOLESCENCIA. Previniendo a tiempo, los adolescentes no serán presa fácil de las nuevas tecnologías.

Los adolescentes, en algunos casos, pueden creer que el rechazo, la indiferencia, la burla, la crítica, el temor a no satisfacer a otras personas, a través de Internet, no les afecta.

# CONSEJOS A LOS PADRES

- Perder el miedo a la computadora.
- Realizar algún curso sobre computación, si desconocemos totalmente el uso de la misma.
- Ser humildes y reconocer ante nuestros hijos, nuestra falta de conocimiento para que sean ellos quienes nos ayuden.
- Se requiere bloquear los pop-ups (elementos emergentes).
- Es necesario customizar la configuración de la navegación que tenga control parental para evitar acceder a páginas de violencia y pornografía.

# Ubicación de la computadora

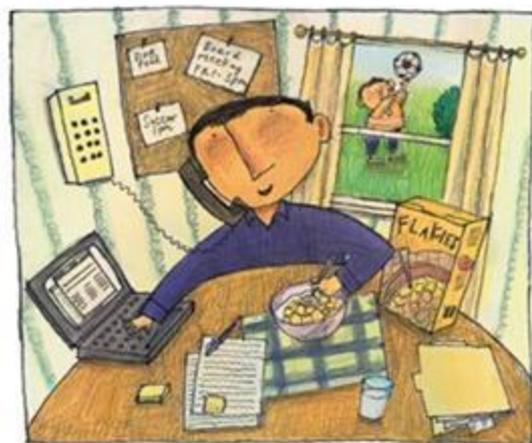
- La computadora familiar requiere estar en un lugar de reunión familiar, la sala, por ejemplo.
- Los niños no deben tener computadora en su cuarto.
- La prohibición de usar Internet en el hogar no evita que los hijos tengan acceso desde otro lugar: café Internet, casas de amigos... Es aconsejable educar a utilizarlo ya que es una herramienta necesaria y es mejor tener el control en casa. Que se prohíba algo, no significa que se deje de hacer.

# Reglas del uso de Internet

- Máximo dos horas conectado.
- Establecer para mayores de 14 años las 23:00 como límite para apagar la computadora; para los niños de menor edad las 21:00 es el tope.
- En caso de utilizarla varios hijos, se requiere establecer turnos.
- En caso de descubrir que navegan en páginas indebidas es necesario establecer una consecuencia estricta para que no vuelva a suceder.

# Lo peligroso de Internet

- Se estima que el 50% de los menores de edad no ha recibido una formación sobre las normas de seguridad en internet.



# Cuidado con...

- Los cambios de comportamiento asociados al uso de la Red son MUY IMPORTANTES A VIGILAR, ya que Internet sirve de canal de comunicación donde los jóvenes encuentran **refuerzo a ideas, tendencias y aficiones**, tales como:
- Grupos que fomentan violencia u hostilidad.
- Grupos que se recrean en suicidios colectivos
- Clubs de niñas anoréxicas
- Consumo de drogas
- El odio como forma de vida

# Publicación en Internet

- Subir información a través de Internet (datos personales, fotografías, lo que escriben de los demás...) conlleva un riesgo y queda para siempre.
- Hay que pensar antes de publicar. La impulsividad nunca es buena, en Internet menos. Lo escrito en Internet queda y se difunde.



# Invasión de la vida privada

- No dar datos personales: NO dirección, NO teléfono, NO nombre de la escuela, NO contraseñas, NO..., NO..., NO..., NO...

¡¡¡¡¡RECUERDA, NO DAR DATOS PERSONALES!!!!

- Muchas páginas para descargar video juegos piden esta información y personas que roban identidades pueden aprovecharse de estos datos.



# Uso de Facebook y redes sociales

Edad mínima legal para poder crear una cuenta de Facebook

## 14 años

Enséñales a leer y respetar las condiciones del servicio.

#### 4. MENORES DE EDAD

Los niños menores de edad siempre deben solicitar y obtener el permiso de sus padres, de su tutor o de su representante legal antes de poder acceder al Portal.

Queda prohibido el acceso y uso del Portal a los menores de edad no autorizados. Yahoo! entiende que desde el momento en que un menor de edad accede al Portal, cuenta con el permiso de sus padres, de su tutor o de su representante legal.

Como responsable legal de los menores a su cargo, recuerda que los contenidos y servicios que se incorporan en el Portal están dirigidos a una audiencia diversa y por consiguiente pueden existir determinadas áreas o secciones que pudieran incorporar contenidos o servicios no apropiados o prohibidos a los menores de edad. El acceso a dichas áreas quedará expresamente prohibido a los menores de 16 años.

Yahoo! recuerda a los Usuarios mayores de edad que tengan menores a su cargo que será de su exclusiva responsabilidad determinar qué contenidos y/o servicios son o no apropiados la edad de estos últimos.

Asimismo, Yahoo! les informa que existen programas informáticos que permiten filtrar y bloquear el acceso a determinados contenidos y servicios, de tal forma que los padres, por ejemplo, pueden decidir cuáles son los contenidos y servicios del Portal a los que sus hijos pueden tener acceso y cuáles no. Dichos programas pueden ser una herramienta útil para velar por los intereses del menor sin que ello suponga impedir o limitar su acceso a las oportunidades que le brinda Internet. Podrá encontrar información a este respecto, entre otras, en las siguientes direcciones web: <http://www.icsa.org>, <http://microsasid.com.mx> y <http://www.optinet.com>.

# ¿Qué es el Grooming?

- Podemos definir Grooming de manera sencilla como el conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin último de obtener concesiones de índole sexual. Hablamos entonces de acoso sexual a menores en la Red y el término completo sería child grooming o internet grooming. Desde un acercamiento lleno de empatía y/o engaños se pasa al chantaje más cruento para obtener imágenes comprometidas del menor y, en casos extremos, pretender un encuentro en persona. El daño psicológico que sufren niños, niñas y adolescentes atrapados en estas circunstancias es enorme. Por Jorge Flores Fernández. Pantallas Amigas.
- Los desconocidos en chats o redes sociales, pueden ser “depredadores” o “acosadores”, que te pueden engañar hasta tener el control de la situación y te pidan desvestirte, dar información o manipularte.
- Si no conoces personalmente a alguien, nunca debes confiarte de esa IMAGEN BORROSA que es un perfil. En Internet mucha gente no es lo que dice ser.

# Ciberbullying

- Es el acoso anónimo o abierto que se da por medio de los medios electrónicos interactivos como:
- Los chats (Messenger, Skype, etc.).
- Páginas web de corte chismógrafo. Que son portales en dónde se registran una gran cantidad de escuelas y los alumnos se dedican a subir chismes, groserías y amenazas clasificando a las personas por año escolar, nombre y apellidos y salón de clases. La cantidad de insultos con lujo de groserías y palabras obscenas es impresionante en estas páginas que ojalá y pronto desaparezcan.
- Mensajes escritos del celular.
- Páginas de redes sociales.

# Además debes saber que ES DELITO...

- Leer el correo de otra persona.
- Suplantar la identidad de otra persona.
- Tomar fotos, sin permiso a una persona y subirlas a Internet.
- Amenazar a otra persona a través del correo electrónico, paginas web o mensajes de celular (SMS).
- Insultar por Internet.
  
- La PGR a través de la policía cibernética está tomando serias medidas para sancionar estas conductas.

¿Qué podemos hacer para tener un buen uso de Internet?



# ¿Cuál es el objetivo de la campaña "Ponle Cara a tu Face"

El objetivo es volver a darle valor, respeto y responsabilidad a lo que decimos y hacemos, evitando así la comunicación irresponsable y ofensiva, ya que es un atentado contra la dignidad de las demás personas. Una vez que haces perder a alguien su buena reputación, es muy difícil regresársela. Por ello, el respeto es el motor de "**Ponle Cara a tu Face**". Los jóvenes deberán ser voceros los unos para los otros sobre el daño que hace el acoso o bullying. **HONRA TU PALABRA.**

¡Te invitamos a unirte a nuestra  
campaña!

Además tiene validez de servicio  
social

# Nadie puede escapar de Internet

Internet es un invento maravilloso.

De nosotros depende el uso que hagamos  
de él.

El comportamiento es un espejo donde cada  
quien muestra su imagen.-Sócrates



**FUNDACIÓN  
EN MOVIMIENTO**

RESPECTAR PARA MEJOR CONVIVIR

**[www.fundacionenmovimiento.org.mx](http://www.fundacionenmovimiento.org.mx)**