

PRESENTACIÓN

Hola, somos Andoni y Nekane.

Tenemos 15 y 14 años respectivamente. Queremos contaros algunas cosas que seguro os interesan sobre Internet y las Redes Sociales.

Internet es nuestra tecnología preferida, ¿sabes por qué? Porque podemos hacer cosas divertidas: chatear, jugar, escuchar música, descargar películas, colgar fotos y videos y compartirlos. También, comunicarnos con amigos/as y familiares que viven lejos de nuestra ciudad. Podemos encontrar mucha información de forma rápida, y es muy cómodo que sin salir de casa podamos hacer un trabajo, comprar, jugar, hablar con nuestros/as amigos/as y contaros nuestras cosas... Además nadie nos ve ni nos conoce, excepto aquellas personas que nosotros/as queramos.

¿Sabes que seis de cada diez adolescentes tenemos perfil en las redes sociales y que nuestra red favorita es TUENTI?!

Ahora que ya tengo 14 años me he hecho un perfil. Y tú Andoni ¿Qué redes sociales utilizas?

Facebook, Habbo, Tuenti y Youtube. ¿Para qué las utilizas tú?

A mí me gusta jugar, ver lo que cuelgan mis amigos/as y editar videos para colgarlos en la red.

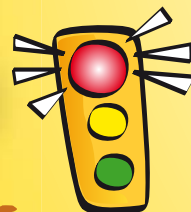
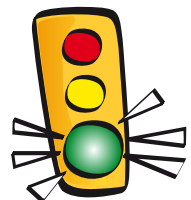
¿Sabes?, el otro día nos dieron una charla en el Instituto sobre los Riesgos de las Redes Sociales y nos mostraron un Semáforo:

Cuelgo fotos de momentos en los que estoy con mis amigos/as. Comparto videos que me gustan, y lo que prefiero es cotillear y etiquetar fotos.



LUZ VERDE: USO ADECUADO

- Proteger los datos personales, la privacidad, la intimidad y la propia imagen, así como las creaciones, tanto las nuestras como las de los/as demás.
- Expresar lo que pensamos con libertad, pero sin faltar el respeto a los/as demás.
- Saber diferenciar a los/as amigos/as, de las personas conocidas y de las personas que no conocemos.



LUZ ROJA: PELIGRO

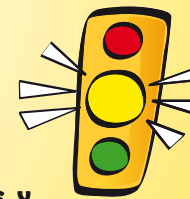
- **Acoso Escolar a través de la red (Ciberbullying)** por parte de uno o varios/as adolescentes. Pueden ser insultos, amenazas, comentarios, fotos ó videos que nos hacen sentirnos mal, vejaciones...
- **Abuso/Dependencia.** Si dedicamos mucho tiempo a las redes sociales, nos olvidamos de estar y hacer cosas con

nuestros/as amigos/as reales y abandonamos otras actividades (estudios, aficiones, descansar, estar con la familia), podemos tener un problema importante de salud para el que vamos a necesitar ayuda.

- **Acoso Sexual a través de la red (Grooming)** por parte de una persona adulta. Algunas personas adultas se hacen pasar por adolescentes para establecer contacto con uno/a de ellos/as, ganarse su confianza y chantajearle con el fin de mantener un encuentro fuera de la red.
- **Suplantación de Identidad.** Es peligroso facilitar datos personales como contraseñas, ya que nos podemos encontrar que alguien nos las robe y se haga pasar por nosotros/as. Esto es un delito. También hacer un perfil falso es suplantación de identidad.
- **Virus.** Algunos programas y archivos pueden tener gusanos, troyanos... y pueden estropear el ordenador. Por eso es necesario tener un antivirus original y actualizado para que proteja el ordenador.

LUZ AMARILLA: PRECAUCIÓN

- **Personas Desconocidas.**
- **Uso excesivo** de las Redes Sociales.
- **Descarga** de Programas, archivos...
- **Información que damos sobre nosotros/as y los/as demás, y recibimos** que puede ser falsa o no adecuada para nuestra edad (pornografía, dietas milagrosas, comentarios racistas, sexistas, violentos...).
- **Fotos y Videos** que colgamos y editamos.



POR TODO ELLO, LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SIGAMOS LAS SIGUIENTES PAUTAS:

1. Leer la Política de Privacidad y Condiciones de Uso de las Redes Sociales y configurar esa privacidad para que sólo tengan acceso a tu perfil las personas que tú quieras.
2. Usar seudónimos o nicks en lugar de nuestro nombre real (Identidad Virtual).
3. Cuando nos registremos, solo rellenar los datos necesarios y obligatorios sin dar datos personales tales como nuestra dirección y teléfono, así como información de nuestros/as amigos/as y familia.
4. Usar contraseñas de 8 caracteres, combinando palabras y números para que no las descifren con facilidad. Informar de nuestra contraseña sólo a nuestros padres y madres.
5. Pensar bien antes de colgar ó escribir algo en la red. No cuelgues fotos o videos tuyas o de otras personas con los que puedan reírse, insultar, amenazar... Si vas a colgar fotos o videos en los que aparecen otras personas necesitas su permiso.

En caso de estar en una de las situaciones de peligro que hemos comentado:

- **Habla con tus padres o algún adulto de confianza para que valoren la situación. Cuéntales lo que te pasa.**
- **Piensa que es un momento en el que te pueden ayudar tus amigos/as.**
- **Bloquea a la persona que te está haciendo daño.**
- **Contacta con la Red Social para denunciar la situación.**

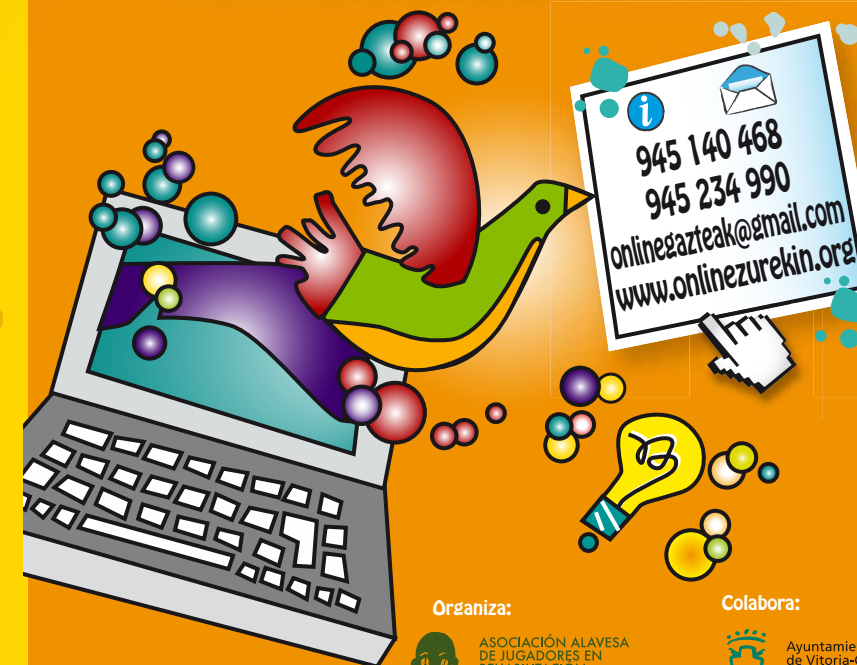
También nos informaron en la charla de un blog en el que podemos entrar para expresar lo que pensamos acerca de las Nuevas Tecnologías (videojuegos, internet, móviles...):

www.onlinegazteak.net

UTILICEMOS LAS REDES SOCIALES DE UNA MANERA RESPONSABLE

REDES SOCIALES

“Guía de buen uso para adolescentes”



Organiza:

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Colabora:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala