

12 CONSEJOS ÚTILES PARA ESTAR

EN INTERNET

¡CONECTADO Y SEGURO!



1 CONTROLA EL TIEMPO QUE ESTÁS CONECTADO:

acuerda con tus padres el tiempo de conexión, de uso del móvil... Hay que disfrutar también de la lectura, el deporte, los amigos...



2 ¡CUIDADO AL ELEGIR TU NOMBRE DE INTERNET!

Puede que atraiga a personas que no te gusten y te lleguen a molestar; tampoco reveles datos personales (como tu nombre o año de nacimiento) a través de él.



3 LAS CONTRASEÑAS, BIEN PROTEGIDAS.

No se las digas nunca a nadie, ni a tus padres. Combina siempre letras con números y alguna mayúscula, para que sea difícil de averiguar; no utilices nunca nombres de familiares, ni fechas de nacimiento, ni teléfonos.



4 LOS CONTENIDOS BASURA TE PERJUDICAN.

Si sabes qué páginas no les gustaría a tus padres que visitases, no entres en ellas cuando no te ven.



5 TUS DATOS SON TU MEJOR SECRETO.

No reveles tu domicilio, edad, teléfono, mail, nombre... Por supuesto, jamás se los facilites a desconocidos. A ser posible, usa en internet avatares, en lugar de fotos, o recorta estas para que no se te vea la cara completa.



6 ¿TE GUSTAN TUS FOTOS?

Pues vigila a quién se las envías, porque eliminar una foto o video de la red es imposible. Aunque a veces parezca divertido, difundir imágenes íntimas puede convertirse en una pesadilla. No lo hagas nunca, ni siquiera con tus amigos más cercanos, ni con tu pareja.



7 ANTE UN PROBLEMA O DUDA, PIDE AYUDA.

Habla con tus padres para que traten de solucionarlo; aunque sientas vergüenza, o miedo, ellos lo entenderán, se pondrán de tu parte y sabrán qué hacer.



8 RESPETA A LOS DEMÁS.

No reveles datos de otros, ni difundas fotos en las que aparezcan sin su permiso; no etiquetes tampoco sus fotos. Cuida las palabras que pones, sin insultar ni criticar. No hagas lo que no quieras que te hagan.



9

SI LES CONOCES SOLO DE INTERNET, NO SON TUS AMIGOS.

Jamás te cites con personas que solo conoces de internet. Si insisten en quedar, habla con tus padres; si te sientes acosado, ve con tus padres a denunciarlo.



10

ANTE EL ACOSO, TOLERANCIA CERO.

No permanezcas indiferente ante quien se burle, difame o humille a los demás, ni hagas tú lo mismo con otros. No consientas tampoco que lo hagan contigo.



11

LOS DISFRACES, EN CARNAVAL.

Si alguien se hace pasar por ti en internet (usa tu nombre, crea un perfil como si fueses tú...) habla con tus padres y denunciadlo, porque se trata de un delito. Además, suele ser el primer paso para el acoso. ¡No lo hagas tú tampoco!



12

CUIDA TU CUERPO.

Siéntate correctamente, con la espalda recta, y guarda la distancia adecuada entre la pantalla y tus ojos. Tu espalda y tus ojos te lo agradecerán, ¡los necesitas para toda la vida!



<http://notecalles.educarex.es>

¡no te calles!



<http://seguridadtic.educarex.es>

seguridad-tic