

## Las reglas de oro en las redes sociales

### CONTRASEÑAS SEGURAS

Deben ser: diferentes para cada cuenta; combinar números, letras y signos; no incluir datos personales ni construcciones simples como "1234".

### CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Por defecto, los perfiles en redes sociales son públicos. Es necesario configurarlos manualmente para que puedan ser vistos solo por "Amigos".

### BLOQUEO Y REPORTE

Existen herramientas para frenar la interacción con determinadas personas. Es posible bloquearlas y/o reportar su comportamiento si es inapropiado.

Cualquier duda, envíanos un mail a:  
[internet@modernizacion.gob.ar](mailto:internet@modernizacion.gob.ar)

Si creés que tu hijo/a puede ser víctima de grooming, podés contactar al EQUIPO NIÑ@S CONTRA LA EXPLOTACIÓN SEXUAL en la línea gratuita 0800-222-1717, todos los días del año desde cualquier lugar de Argentina.

## CÓMO ACOMPAÑAR A TUS HIJOS EN INTERNET

PLAN NACIONAL DE INCLUSIÓN DIGITAL

## CÓMO ACOMPAÑAR A TUS HIJOS EN INTERNET

PLAN NACIONAL DE INCLUSIÓN DIGITAL

## ¿Es Internet mala para los chicos?

No, ¡al contrario! El acceso a Internet puede ayudar a los chicos a hacer la tarea para el cole, divertirse en su tiempo libre y estar en contacto con amigos, entre otros usos positivos.

Sin embargo, el mundo virtual presenta riesgos de los que es necesario protegerlos, al igual que la vida fuera de la red.

## ¿Cuáles son los riesgos para los chicos en Internet?

### **CYBERBULLYING O ACOSO VIRTUAL**

Se da cuando un menor es amenazado, humillado, burlado o molestado de alguna forma por otros menores, mediante la publicación de textos, imágenes, videos o audios a través de Internet.

### **GROOMING**

Es la acción por la que un adulto usa Internet para ganarse la confianza de un menor (en general, haciéndose pasar por un chico/a en redes sociales), para abusar sexualmente de él.

### **SEXTING**

Es el envío de fotos o videos sexuales propios, a través del celular. Suele partir de un contexto de intimidad pero por indiscreción, hackeo o robo, el material se vuelve público.

## ¿Cómo prevenir y actuar frente a los riesgos para los chicos en Internet?

**NO prohibas el uso** de Internet ni les saques su celular o computadora.

**SI acompañalos y guíalos** para que hagan un uso responsable y productivo.

**NO les hagas tener miedo** a Internet y la tecnología por ser “peligrosa”.

**SI contales que existen riesgos**, cuáles son y cómo pueden cuidarse.

**NO los vigiles** a sus espaldas, creando perfiles falsos o descifrando sus contraseñas.

**SI hablá con ellos:** pregúntales en qué andan e incentívalos a que recurran a vos.

**NO le restes importancia** a lo que les suceda en línea por “no ser real”.

**SI entendé** que para ellos no hay distinción, lo digital forma parte de su realidad.

## ¿Qué tienen que saber tus hijos sobre Internet?

### **1. Todo deja una huella**

Una vez que un material llega a la web, su circulación no se puede controlar ni frenar.

### **2. Anonimato y falsa identidad**

Es muy fácil jugar a ser alguien más. Los “conocidos por la web” son desconocidos.

### **3. Lo privado se hace público**

Sin cuidados, todo lo compartido en la red puede ser visto por cualquier persona.

## ¿Qué consejos podés darles para que naveguen seguros?

### **1. Blindar los dispositivos**

Proteger sus equipos de intrusiones o hackeos, usando contraseñas seguras y antivirus.

### **2. Navegar con precaución**

No abrir correos ni enlaces de desconocidos ni descargar contenidos de fuentes poco confiables.

### **3. Frenar lo que incomoda o asusta**

Tienen que saber que pueden y deben frenar cualquier interacción si se sienten asustados o incómodos.

### **4. Mantener privado lo privado**

Es clave configurar la privacidad en redes sociales y limitar las interacciones a conocidos reales.

### **5. Saber que el mundo online es parte de la vida real**

No deben hacer en Internet nada que no harían en su vida “real”.

## ¿Cómo detectar si tus hijos están sufriendo algún tipo de acoso virtual?

La clave es estar atentos a sus cambios de humor y hábitos. Algunas señales:

- Mal desempeño o ganas de faltar a la escuela.
- Deseos de estar solos en su cuarto.
- Cambios de humor repentinos o bajo ánimo.
- Permanente dependencia de sus dispositivos electrónicos.