

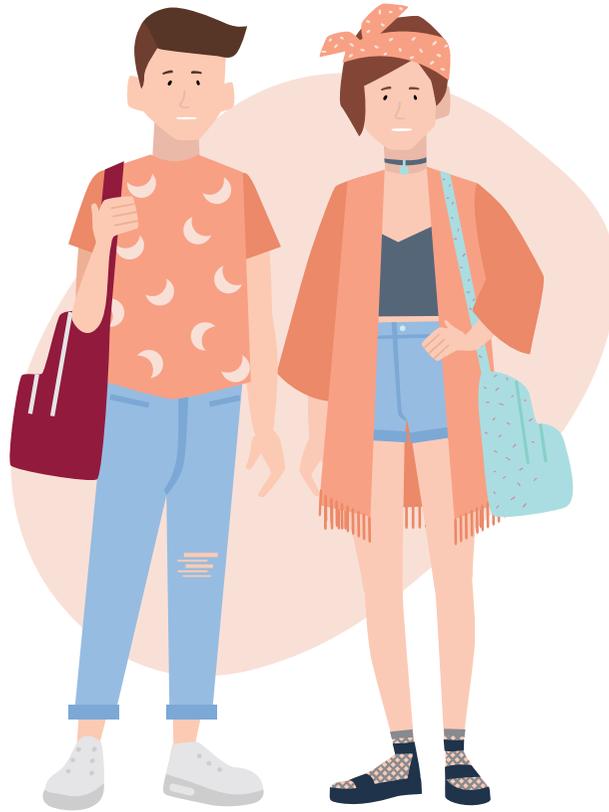
La seguridad en línea

Una guía para los padres y cuidadores

Spanish



e





La seguridad en línea para los padres y cuidadores

Como padres y cuidadores conocemos a nuestros hijos mejor que cualquier otra persona y tenemos más oportunidades para apoyarlos y guiarlos a fin de que tengan una experiencia en línea más segura.

Esta guía abarca algunos de los principales problemas de seguridad en línea que pueden afectar a los jóvenes, e incluye una serie de sugerencias y consejos prácticos sobre lo que se puede hacer si las cosas salen mal. Además encontrará una lista de servicios importantes que pueden brindarle apoyo adicional.

[eSafety.gov.au/parents](https://www.esafety.gov.au/parents)



El ciberacoso

El ciberacoso es el uso de la tecnología para acosar a una persona o a un grupo con la intención de hacerles daño social, psicológica o incluso físicamente.

¿Cómo es el ciberacoso?

He aquí algunos ejemplos de ciberacoso:

- textos y correos electrónicos abusivos
- mensajes, imágenes o vídeos hirientes
- imitación, exclusión o humillación de otras personas en línea
- diseminar chismorreo y chats desagradables en línea
- crear cuentas falsas en nombre de alguien para engañarle o humillarle

El matonismo o acoso en línea puede tener consecuencias devastadoras en los jóvenes, cuya vida en línea es una parte clave de su identidad y de su interacción social.

Creo que están acosando a mi hijo/a

Es posible que su hijo/a no le diga si es víctima de acoso en línea por temor a empeorar las cosas o a perder el acceso a sus dispositivos y a internet.

Esté alerta a las señales siguientes:

- estar perturbado después de usar internet o su teléfono celular
- cambios de personalidad, volverse más introvertido, ansioso, triste o enojado
- parecer más solitario o desesperado
- cambios inesperados en los grupos de amigos
- deterioro del trabajo escolar
- cambios de patrones de sueño
- evitar la escuela o los clubes
- deterioro de la salud física
- reservado con respecto a sus actividades en línea y al uso del teléfono celular



El ciberacoso

¿Qué puedo hacer?

Hable con su hijo/a acerca del ciberacoso antes de que suceda. Juntos podrán formular estrategias para afrontar cualquier problema eventual y podrá tranquilizarlo/a de que usted estará allí apoyándolo/a.

Si su hijo/a es víctima de ciberacoso:

Escuche, piense, mantenga la calma — hable con su hijo/a acerca de lo que sucedió, trate de mantener la mente abierta y de no emitir juicios, pregúntele cómo se siente y asegúrese de que se sienta escuchado/a.

Reúna pruebas — es buena idea reunir pruebas, como capturas de pantalla, de la conducta de acoso, en caso de que necesite denunciar el acoso más adelante.

Bloquee y gestione el contacto con otras personas — aconseje a su hijo/a que no responda a los mensajes de acoso, y ayúdelo/a a bloquear o deshacer amistades con la persona que esté enviando los mensajes.

Denuncie al sitio o servicio — muchos servicios de medios sociales, juegos, aplicaciones y páginas web permiten la denuncia de contenido abusivo y pedir que se lo elimine.

Denuncie a eSafety — si el ciberacoso grave está afectando a su hijo/a y usted necesita ayuda para conseguir que retiren el material del servicio de medios sociales u otra plataforma, podrá denunciarnos el ciberacoso a nosotros.

Obtenga ayuda y apoyo — hable con su hijo/a periódicamente acerca de cómo se siente. Si nota cualquier cambio que le preocupa, obtenga ayuda por medio de un servicio de consejería o apoyo en línea.





La pornografía en línea

Su hijo/a puede descubrir la pornografía en línea involuntariamente, o puede que la haya buscado. De todas maneras, usted puede tener un papel en su prevención.

Cómo encuentran los niños la pornografía en línea

- Puede que su hijo/a busque contenido explícito en línea, por curiosidad o tal vez porque sus amigos hablan del tema.
- Un/a amigo/a o hermano/a (o un adulto) puede compartir contenido inapropiado.
- Su hijo/a puede introducir una palabra o frase accidentalmente en una búsqueda de internet o hacer clic en un enlace a algo que parece interesante pero resulta ser pornográfico.
- Puede que haga clic en enlaces de correos fraudulentos o basura (phishing o spam), y en ventanas emergentes (aun en páginas web inocuas).

¿Cómo puedo proteger a mi hijo/a?

Defina algunas “reglas de la casa” — converse acerca de la cuestión con todos los hermanos y hable de cuándo y dónde está bien usar computadoras (ordenadores) y dispositivos.

Siga involucrándose — hable regularmente y abiertamente con su hijo/a acerca de lo que está haciendo en línea para inspirar confianza.

Use la tecnología disponible — aproveche los controles para padres disponibles en los dispositivos, y compruebe que esté activada la modalidad “búsqueda segura” en los navegadores.

Aumente la resiliencia — hable acerca del contenido sexualizado para ayudar a los jóvenes a procesar lo que encuentren en línea y reforzar la importancia del consentimiento y las relaciones respetuosas.

Considere la posibilidad de sacar el tema de la pornografía usted mismo/a — los expertos en paternidad/maternidad recomiendan iniciar la conversación temprano (para cuando los hijos tengan alrededor de 9 años de edad) para ayudar a protegerlos de los efectos eventuales de toparse con la pornografía por accidente. Cada niño es diferente, por lo tanto decida cuándo piensa que es el momento apropiado para sacar el tema y hablarlo con su hijo/a.

Tome una visión a largo plazo — subraye el hecho de que si el niño/a ve algo que no comprende, puede venir y preguntarle a usted al respecto.



La pornografía en línea

¿Qué puedo hacer si mi hijo/a encontró pornografía en línea?

Mantenga la calma — agradézcale por haber tenido el valor de decírselo, y tranquilícelo/a de que juntos podrán resolver el asunto.

Escuche, evalúe, haga una pausa — pregúntele cómo la encontró, dónde sucedió y quién se la mostró (si hubiera sido una persona) y cómo se sintió cuando la vio. Resista la tentación de darle toda una clase con moraleja.

En el caso de los adolescentes, el mensaje más importante es que la pornografía no es la vida real.

Tranquile a su hijo/a de que no está en un lío — trate de no retirarle totalmente el dispositivo o acceso a internet, ya que lo considerará un castigo.

Sea sensible sobre cómo se siente su hijo/a — es importante que converse con su hijo/a acerca de cómo le hizo sentir el contenido. Aliéntelo/a a hablarle de cualquier pregunta que tenga.

Converse sobre la importancia del consentimiento y el respeto en las relaciones — hable acerca de la importancia de siempre pedir permiso antes de tocar, abrazar o besar a otra persona.

En nuestra página web encontrará más sugerencias y consejos sobre cómo hablar con su hijo/a acerca de la pornografía en línea, según la edad del niño/a.



El envío de desnudos y el “sexting”

Es importante que converse con sus hijos acerca de las posibles consecuencias de enviar o compartir imágenes íntimas.

¿Cuáles son los riesgos?

Los jóvenes, especialmente los que están en una relación, pueden considerar que compartir imágenes íntimas es algo divertido o un coqueteo inocente. Pero las cosas pueden salir mal y es importante que su hijo/a lo comprenda.

Pierde control de la imagen — una vez que una imagen se comparte, otras personas pueden copiarla y guardarla, compartirla con personas que el que la envió no conoce, y publicarla en los medios sociales y en páginas web públicas.

Las cosas pueden salir mal aun en una relación de confianza — un/a amigo/a o la pareja puede compartir una imagen por impulso y sin pensarlo en un círculo más amplio del que quería el que la envió.

Las imágenes no siempre se envían voluntariamente — los jóvenes pueden verse forzados o presionados a enviar imágenes o vídeos explícitos.

Las consecuencias pueden ser graves — para los jóvenes pueden causar humillación, matonismo, burlas, acoso, daño a la reputación y cargos penales o penas.

Los jóvenes no suelen usar el término “sexting” y tampoco es parte de la cultura popular. Es más probable que se refieran a “desnudos”.





El envío de desnudos y el “sexting”

¿Cómo puedo reducir al máximo los riesgos para mi hijo/a?

Converse cuanto antes, converse a menudo — converse al nivel apropiado para la edad del niño/a acerca del envío de desnudos. Piense en hacer preguntas usando ejemplos de la vida real como por ejemplo, “¿Te parece que él (o ella) hizo bien en compartir esa foto después que se separaron?”

Fomente la confianza en sí mismo/a y la idea de que está bien decir que “no” — dígame que no tiene por qué ceder ante la presión de sus semejantes o enviar imágenes íntimas sólo porque eso es lo que hacen los demás.

Enséñele sobre el consentimiento y las relaciones respetuosas — ayúdele a comprender el impacto de compartir imágenes íntimas de otras personas, y que estaría perdiendo la confianza de alguien al hacer eso.

Hable de los riesgos — lo que podría salir mal y las cuestiones jurídicas. Recuérdele que una vez que se ha compartido una imagen, es casi imposible recuperarla o controlar cómo se comparte.

¿Qué puedo hacer cuando surgen los problemas?

Manténgase calmo/a y abierto/a — tranquilícelo/a de que no está solo/a y que juntos resolverán el problema.

Escuche, y actúe rápidamente — pueden surgir cuestiones jurídicas cuando se comparten imágenes íntimas de menores. Puede denunciar el maltrato basado en las imágenes a eSafety. Podemos ayudarle a conseguir que se retiren las imágenes íntimas y, en algunos casos, tomar medidas contra la persona que las compartió. Vea los consejos más detallados sobre qué hacer y cómo hacer una denuncia en nuestra página web. Además puede denunciar la imagen a la página o al servicio en que se publicó.

Obtenga ayuda y apoyo — cuide del bienestar de su hijo/a y aliéntelo/a a hablar con un consejero profesional o servicio de apoyo.



El tiempo en línea

Ayude a su hijo/a a lograr un equilibrio sano en sus actividades en línea y fuera de línea.

¿Cuánto es demasiado?

No existe una cifra mágica. La cantidad correcta de tiempo de pantalla depende de una serie de factores como por ejemplo la edad y madurez de su hijo/a, el tipo de contenido que está consumiendo, sus necesidades de aprendizaje y la rutina de su familia.

Puede resultar fácil concentrarse solamente en el reloj, pero la calidad y la esencia de lo que está haciendo en línea, y su participación, son igualmente importantes.

Esté alerta a las señales siguientes:

- menos interés en actividades sociales como por ejemplo reunirse con sus amigos o practicar deportes
- no rendir tan bien en la escuela
- cansancio, sueño perturbado, dolores de cabeza, cansancio ocular
- cambios en los patrones alimentarios
- reducción de la higiene personal
- obsesión con ciertas páginas web o ciertos juegos
- ira extrema cuando se le pide que haga una pausa en la actividad en línea
- ansiedad o irritabilidad cuando no está frente a la computadora
- más introvertido/a con los amigos y parientes

Reduzca su propio tiempo de pantalla para dar el buen ejemplo.



El tiempo en línea

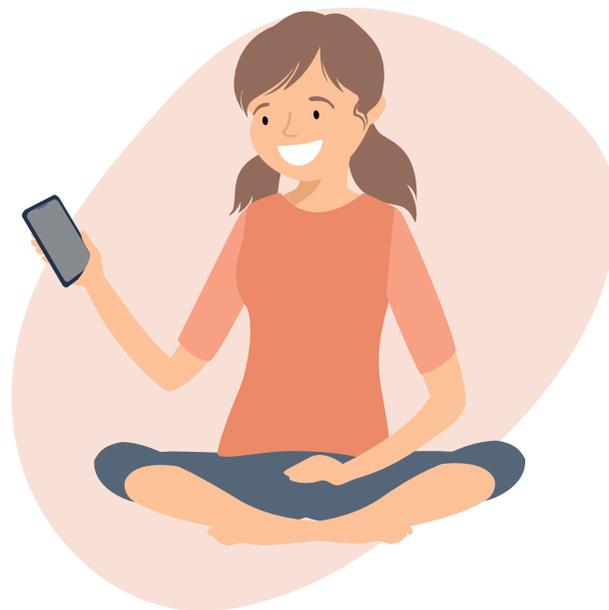
Ayude a su hijo/a a gestionar su tiempo en línea

Siga involucrándose y aliente el equilibrio —

esté atento a los juegos, aplicaciones y dispositivos que usa su hijo/a al compartir el tiempo de pantalla con él/ella. Ayúdelo/a a mantenerse consciente de sus actividades importantes fuera de línea, como los pasatiempos y deportes.

Cree un plan — involucre a su hijo/a en la formulación de un plan familiar que equilibre el tiempo que pasa sentado frente a las pantallas, con una diversidad de actividades desconectado/a.

Use la tecnología disponible — los controles y herramientas para padres que permiten controlar el tiempo de conexión le permiten medir el tiempo y fijar límites para el uso de los dispositivos o el acceso a internet. Pero sea franco y abierto con sus hijos sobre la razón por la que usted quiere usar dichas tecnologías.





El juego en línea

Los juegos en línea pueden ser muy divertidos para su hijo/a, pero asegúrese de poder ayudarlo/a a gestionar los riesgos.

¿Cuáles son los beneficios y los riesgos?

Muchos juegos pueden mejorar la coordinación del niño, su resolución de problemas y su capacidad de hacer varias cosas a la vez, y pueden ayudar a aumentar las destrezas sociales mediante la interactividad con otros jugadores en línea. Pero es importante comprender los problemas que pueden surgir.

Los riesgos de los juegos en línea incluyen los siguientes:

- pasar demasiado tiempo jugando, lo que puede tener un efecto negativo en la salud del niño, su capacidad para los estudios y su bienestar social y emocional
- el matonismo y la captación de menores por medio de chats en línea o en el juego
- los juegos con elementos tipo apuestas pueden tornar el juego de azar en algo normal en los jóvenes
- los costos del gasto en el juego

Cómo crear un entorno de juegos más seguro para su hijo/a

Prepárese — ubique la computadora o la consola de juegos en un área abierta de su hogar y use los controles para padres y los elementos de seguridad para los dispositivos, navegadores y aplicaciones.

Establezca buenos hábitos — ayude a su hijo/a a proteger sus datos personales: use un nombre de pantalla que no revele su verdadero nombre. Enséñele a no hacer clic en los enlaces proporcionados por extraños, como por ejemplo los programas con “trucos” para ayudar con un juego, pues pueden contener virus o software malicioso.

Acuerden estrategias para ayudarlo/a a desconectarse — por ejemplo un cronómetro que señale que está a punto de finalizar el tiempo de juego, con consecuencias por no apagar.

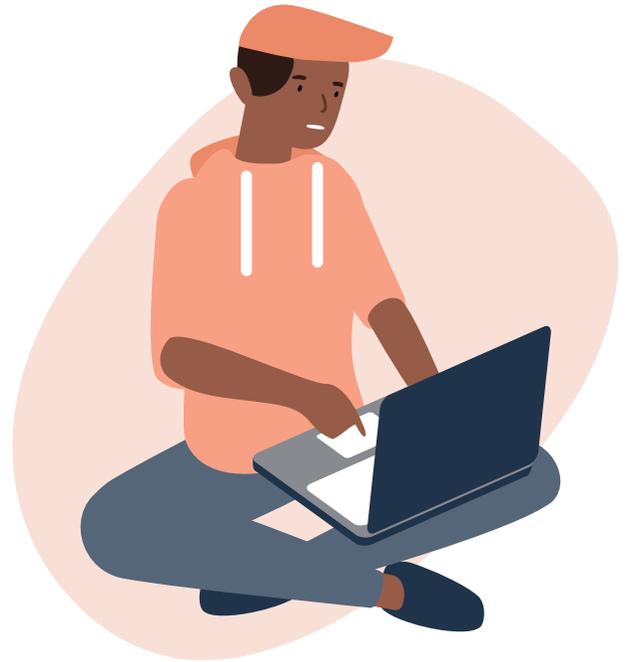
Manténgase involucrado/a — converse regularmente con su hijo/a acerca de sus intereses en los juegos y con quién juega en línea. Juegue junto con su hijo/a para tener una mejor idea de cómo maneja sus datos personales y con quién se está comunicando.



El juego en línea

Sepa a qué está jugando — los juegos tienen una diversidad de niveles de contenido violento o sexual, y pueden contener temas, lenguaje e imágenes inapropiadas para su hijo/a.

Empodere a su hijo/a — cuando sea posible, ayúdelo/a a tomar decisiones sabias por sí solo/a, en lugar de decirle lo que debe hacer. Trate de darle estrategias para afrontar las experiencias negativas en línea, que aumenten su confianza y resiliencia.





Contacto indeseado y captación de menores

Para el niño, la socialización en línea puede ser una gran forma de entablar amistades, pero también puede ponerlo en riesgo.

Cómo abordar los contactos indeseados

El contacto indeseado es cualquier tipo de comunicación en línea que resulte desagradable o chocante para su hijo/a, o que lo/la lleve a una situación en que podría hacer algo que luego lamente. Esto puede suceder aun si al principio, el contacto haya sido deseado. Puede provenir de extraños, de “amigos” en línea que su hijo/a no conoce personalmente, o de alguien que ya conoce.

Opte porque su cuenta sea privada — sugiérale a su hijo/a que haga de sus cuentas de medios sociales cuentas privadas o revise sus selecciones de privacidad regularmente.

Suprima los contactos con quien no charla — pídale que revise la lista de todas las personas que le siguen o que son sus amigos en los medios sociales y compruebe que en realidad los conozca.

Denuncie y bloquee — si su hijo/a recibe un contacto indeseado de alguien que conoce o de un extraño, aliéntelo/a a que denuncie y bloquee a esa persona.

Suprima los pedidos de extraños — aliente a su hijo/a a que suprima a los amigos o los pedidos de seguimiento de las personas que no conoce.

¿Cómo funciona la captación de menores en línea?

La captación de menores incluye el establecimiento de una relación con un niño/a con el propósito de maltratarle sexualmente. Este maltrato puede suceder en una reunión presencial, pero ocurre cada vez con más frecuencia en línea cuando se engaña o persuade a los jóvenes para que realicen una actividad sexual frente a una webcam o que envíen imágenes sexuales.



Contacto indeseado y captación de menores

¿Cómo puedo proteger a mi hijo/a?

Manténgase involucrado/a en el mundo digital de su hijo/a — manténgase al día con las páginas, aplicaciones y servicios de chat en línea que usa su hijo/a, y explórelos con él/ella.

Establezca una relación abierta de confianza — mantenga la comunicación abierta y tranquila de modo que su hijo/a sepa que puede recurrir a usted cuando alguien le está pidiendo que haga algo que no le parece bien.

Ayude a su hijo/a a proteger su privacidad — aliéntelo/a a usar las selecciones de privacidad de las páginas de los medios sociales para restringir el acceso a sus datos en línea a sus amigos conocidos únicamente.

Enséñele a su hijo/a a estar alerta a las señales de contacto inapropiado — ayude a su hijo/a a reconocer las señales de que un “amigo” en línea puede estar tratando de desarrollar una relación inapropiada, como hacerle muchas preguntas acerca de datos personales poco tiempo después de conocerse en línea, preguntarle en qué habitación se encuentra su computadora, pedirle que le haga un favor y hacer cosas para devolverle el favor (los agresores suelen usar promesas y regalos para ganarse la confianza del niño/a).

Defina pautas de seguridad para encontrarse personalmente con “amigos” en línea

— explique que lo más seguro es mantener a los “amigos” en línea, en línea, pero que si realmente quiere conocer a alguien cara a cara, debe informarle a usted primero. Dígale que deberá estar acompañado/a por usted o por otro adulto de confianza.

Qué hacer si algo sale mal — converse con su hijo/a sin emitir juicios ni enfadarse, y hágale sentir que puede recurrir a usted con cualquier problema, sin temor de ser castigado/a o criticado/a. Averigüe qué sucedió y tome medidas para proteger a su hijo/a. Llame a la policía inmediatamente al Triple Cero (000) si la seguridad física de su hijo/a corre peligro. Denuncie el maltrato o captación de menores en línea a la policía de su zona o a Crimestoppers. Obtenga ayuda y apoyo para su hijo/a de un servicio de consejería profesional.



Denuncie el maltrato a nosotros



El ciberacoso

El ciberacoso es una conducta en línea muy amenazadora, intimidante, abusiva o humillante. Podemos tomar medidas para conseguir que se retire el material de ciberacoso, y proporcionar consejos, apoyo y ayuda.



El maltrato por imágenes

Podemos ayudarle a conseguir que se retiren las imágenes íntimas y, en algunos casos, tomar medidas contra la persona que las compartió. También podemos ayudarle con los casos de sextorsión (extorsión sexual), cuando alguien está chantajeando a su hijo/a sobre la base de sus imágenes íntimas.



CyberReport

El material de maltrato sexual infantil

Investigamos las denuncias de residentes de Australia y de las fuerzas del orden sobre contenido ofensivo e ilegal en línea.

Visite nuestra página web para hacer una denuncia:
esafety.gov.au/report-abuse



Ayuda y recursos

Kids Helpline

Kids Helpline (Servicio telefónico de consejería para el menor) proporciona consejería gratis y confidencial en línea y por teléfono a las personas jóvenes de 5 a 25 años de edad. Disponible las 24 horas todos los días.

kidshelpline.com.au o 1800 55 1800.

eHeadspace

eheadspace proporciona apoyo y consejería gratis en línea y por teléfono a los jóvenes de 12 a 25 años y a sus familias y amigos. Disponible de 9 a 1 de la mañana (hora de Melbourne), todos los días.

eheadspace.org.au o 1800 650 890

Apoyo para los padres

Cada estado o territorio tiene un número de Parentline que ofrece consejería, información y un servicio de derivación. Los horarios de atención varían según el estado.

Parentline (QLD y NT) — 1300 30 1300

Parentline (VIC) — 13 22 89

Parentline (NSW) — 1300 1300 52

Parent Helpline (SA) — 1300 364 100

Parentline (ACT) — 02 6287 3833

Parentline (TAS) — 1300 808 178

Parentline (WA) — 08 6279 1200 o 1800 654 432

Enlaces a recursos en línea

Ciberacoso

esafety.gov.au/parents/big-issues/cyberbullying

Pornografía en línea

esafety.gov.au/parents/big-issues/online-pornography

Envío de desnudos y "sexting"

esafety.gov.au/parents/big-issues/sending-nudes-sexting

Tiempo en línea

esafety.gov.au/parents/big-issues/time-online

Juegos en línea

esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming

Contacto indeseado y captación de menores

esafety.gov.au/parents/big-issues/unwanted-contact



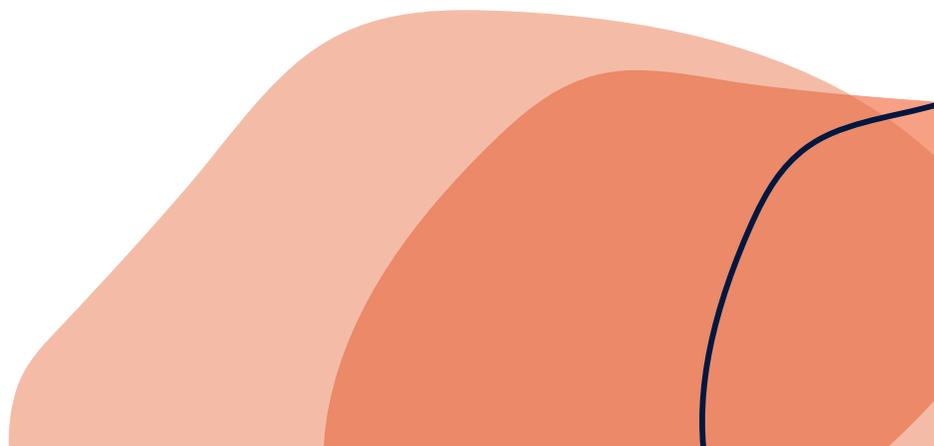
Ayuda y recursos

Apoyo para las escuelas

Muchas escuelas tienen normativas y procedimientos para apoyar a los niños en línea, lo que incluye cómo gestionar problemas como el ciberacoso, sexting y otros problemas en línea.

Los Departamentos de educación de cada estado tienen normativas e información para los estudiantes, los docentes, los padres y la comunidad en general sobre el uso apropiado de la tecnología. Contacte con la escuela de su hijo/a para obtener más información.







Australian Government



eSafety Commissioner

esafety.gov.au/parents