

# GUÍA DE SEGURIDAD EN REDES SOCIALES PARA FAMILIAS



## 1. ÍNDICE

### 2. ¿POR QUÉ LES GUSTAN?

### 3. ¿CÓMO LAS UTILIZAN?

### 4. ¿CÓMO SE MANTIENEN LAS REDES SOCIALES?

### 5. ¿QUÉ RIESGOS SE PUEDEN ENCONTRAR?

### 6. APRENDIENDO A USARLAS CON RESPONSABILIDAD

### 7. ¿CÓMO CONVIVIR CON LAS REDES SOCIALES EN FAMILIA?

### 8. ¿Y SI ALGO LES INCOMODA O TIENEN UN PROBLEMA?



## LICENCIA DE CONTENIDOS

La presente publicación pertenece a Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) y está bajo licencia Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- ▶ **Reconocimiento.** El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa a INCIBE y la iniciativa Internet Segura for Kids (IS4K) y sus sitios web: <https://www.incibe.es> y <https://www.is4k.es>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que INCIBE presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.
- ▶ **Uso No Comercial.** El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.
- ▶ **Compartir Igual.** Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de INCIBE como titular de los derechos de autor.

Texto completo de la licencia:  
[https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES)

# 2. ¿Por qué les gustan?

## Una red social es...

Un servicio en línea donde cada usuario/a tiene un perfil con sus datos personales, que le permite comunicarse y compartir información con otras personas. Puede ser de forma pública o restringida a un grupo de contactos.

## ¿PARA QUÉ LAS USAN?

Podríamos decir que para todo. **Son unas poderosas herramientas de comunicación, están en sus móviles, y estos les acompañan en todo momento.** Con ellas charlan con sus amistades, buscan su reconocimiento social, refuerzan lazos comunes en grupo, comparten su día a día, esforzándose en que se vea como algo atractivo y envidiable.

También las emplean para estar al día de los temas que les interesan, siguen a personas relevantes (*influencers*), conocen gente nueva con gustos o amistades en común, incluso buscan pareja.

A veces se refieren a su *crush* como a **la persona que les gusta**, por la que sienten un flechazo.

## LES GUSTAN TANTO PORQUE...

Se trata de un lugar natural de encuentro para las personas de su misma edad. Además, con las redes sociales:

- Pueden compartir de forma fácil e inmediata imágenes y vídeos (tanto permanentes, como temporales que solo duran unos minutos u horas visibles para el resto de miembros de la red).
- Es fácil añadir filtros, efectos, pegatinas (*stickers*), emojis, gifs y música a sus imágenes, vídeos y mensajes.
- Se puede etiquetar a distintas personas, y temáticas (*#hashtags*) en sus publicaciones.
- Les permiten reafirmar su popularidad social mediante el número de "me gusta" y seguidores que obtienen, comprobando así la aceptación que tienen frente a los demás.



## ¡RECUERDA!

Desde la distancia que les ofrece la pantalla, pueden tener cierta sensación de anonimato o seguridad, mostrándose más desinhibidos para compartir mensajes o imágenes de mayor riesgo, o menos respetuosos con los demás. Sin embargo, detrás de la pantalla siempre hay otra persona, y todo lo que se hace en Internet perdura.

## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/blog>

# 3. ¿Cómo las utilizan?

## PERFILES PÚBLICOS VS PRIVADOS

Por defecto, todas las cuentas en redes sociales se crean de manera pública, aunque hay menores que las convierten en privadas para limitar su exposición únicamente a sus contactos. Esta es la elección más segura, ya que nadie podrá seguir sus publicaciones a menos que el menor apruebe su solicitud.

**¡PRECAUCIÓN!** Aunque sus publicaciones solo lleguen a sus seguidores en privado, estos podrían hacerlas públicas.

**Siempre deben desconfiar a la hora de exponer sus datos personales.**

## MUCHOS MENORES PREFIEREN EXPRESARSE CON IMÁGENES

- *Selfies*, fotos de grupo, bailes, bromas... **Las redes sociales permiten editar fotos y vídeos**, aplicar filtros y efectos decorativos, e incorporar emoticonos, *gifs* animados y pegatinas (*stickers*) en los mensajes de texto.
- Cuando salen varias personas en una foto, o se mencionan en un mensaje, las etiquetan para que todas ellas puedan verlo. Sin embargo, **a veces etiquetan a personas que no aparecen para llamar su atención.**
- Cada vez pasan más tiempo en las redes sociales, hay una presión social por estar al día, responder al momento, o publicar imágenes perfectas. **Por eso es conveniente hablar de las redes sociales en familia, reforzar su autoestima y pensamiento crítico.**

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...



<https://www.is4k.es/blog>

## CUANDO RECIBEN UN MENSAJE PRIVADO, O UNA SOLICITUD DE AMISTAD...

Pueden **aceptarlos** para ampliar su círculo social, **contactar** con un perfil atractivo, o simplemente aumentar su número de seguidores, y **popularidad**.

Sin embargo, tener amistades en común, o que esa persona diga que acude a cierto centro educativo, no es garantía de que sea quien dice ser. **Antes de aceptar una solicitud, han de valorar si es fiable, y si podría tener algún interés oculto para acercarse a ellos/as.**



## EL FENÓMENO INFLUENCER

Los y las *influencers* son personas que han conseguido ganar fama, seguidores e influencia sobre ciertas temáticas en las redes sociales. **Sus perfiles les reportan un beneficio económico gracias a la publicidad, y a sus acuerdos con ciertas marcas.**

Algunos menores se ven deslumbrados por esta profesión, tratando de convertirse en *influencers*, para lo que **pueden llegar a exponer excesiva información personal, protagonizar retos peligrosos, acciones humillantes, o promover contenidos dañinos.**

# 4. ¿Cómo se mantienen las redes sociales?

## LA PUBLICIDAD ES LA CLAVE

La mayoría de redes sociales son gratuitas. Esto solo es posible si son capaces de monetizar los datos personales y la información de perfil de sus usuarios, fundamentalmente a través de la publicidad.

- **Publicidad personalizada:** cada usuario ve anuncios que encajan con sus intereses, siendo anuncios más dirigidos, relevantes y con mayores probabilidades de éxito.
- **Segmentación de perfiles:** pueden vender el acceso a los datos de sus usuarios para realizar acciones de marketing, estudios de mercado, electorales, etc.
- **Publicidad encubierta:** a menudo se comparten imágenes o vídeos de personas particulares o influencers, con intención comercial, pero sin identificar como publicidad.

## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/regalos-y-juguetes-conectados>

## LAS MARCAS Y LAS COMPRAS EN LAS REDES SOCIALES

Las marcas están muy presentes en las redes sociales, posicionando sus productos, generando expectación y opiniones favorables.

Además, se pueden realizar compras dentro de algunas redes sociales, tanto mejoras para su propia aplicación, acceso a otros juegos y apps, o incluso productos y servicios de empresas y particulares, como si de una tienda online se tratase.



## EL FENÓMENO DE LAS CÁMARAS DE ECO

Es normal que los menores se relacionen con personas con intereses comunes. Además, las redes sociales les muestran las publicaciones de sus contactos, priorizando aquellas que tienen mejor acogida, y que encajan con su perfil e historial de publicaciones.



Así pues, la información que ven en sus muros puede reforzar sus propios planteamientos, y hacerles obviar la existencia de puntos de vista diferentes.

## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/alfabetizacion-mediatica>



## ¡RECUERDA!

Cuanto más datos personales se expongan en las redes sociales, mayor será el riesgo de que los empleen para dirigir publicidad más personalizada, o vender perfiles comerciales.

# 5. ¿Qué riesgos se pueden encontrar?

Las redes sociales son un espacio de comunicación complejo, donde pueden surgir problemas y situaciones de peligro para un menor. **Aprender cuáles son los riesgos es el primer paso para garantizar su protección.**



## AL EXPONER INFORMACIÓN PERSONAL

Los menores han de moderar la información que publican para evitar la pérdida de privacidad, respetando su propia intimidad y la de los demás. Al mismo tiempo, **se protegerán de otros riesgos asociados:**

- **Suplantación de identidad:** otra persona podría utilizar sus imágenes y datos personales para crear un perfil falso, y actuar en su nombre.
- **Grooming:** conocer demasiados detalles de su vida privada, facilita que un adulto pueda hacerse pasar por un menor que comparte sus intereses, y se gane su confianza. De este modo puede manipularle y pedirle imágenes o vídeos íntimos con los que chantajearle.

## AL UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE FORMA INADECUADA



- **Ciberacoso:** el acoso escolar puede reproducirse en el entorno digital, a través de comentarios y publicaciones negativas o humillantes hacia una persona. Dar me gusta, compartir las burlas o simplemente no denunciarlas es convertirse en cómplices.
- **Uso excesivo:** sin unos límites de tiempo equilibrados, pueden aparecer síntomas de dependencia que perjudiquen su desarrollo físico, social y educativo.

## AL ACCEDER A CONTENIDOS INAPROPIADOS

En las redes sociales circulan todo tipo de contenidos, como imágenes, vídeos o juegos que no siempre son adecuados para la edad y madurez del menor. **Es preciso identificar aquellos que son positivos para su desarrollo, y cuáles pueden suponer un riesgo:**

- **Bulos y fraudes:** la difusión de noticias falsas puede causar desinformación o alarma social.
- **Discursos de odio:** los contenidos irrespetuosos o agresivos pueden promover ideas negativas o extremistas, generando actitudes intolerantes y violentas.
- **Comunidades peligrosas:** acceder a contenidos de riesgo puede favorecer el contacto con personas que promueven conductas dañinas, como desórdenes alimenticios, autolesión o consumo de drogas.



## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/necesitas-saber>

# 6. Aprendiendo a usarlas con responsabilidad

Es posible utilizar las redes sociales de forma positiva y segura, todo depende del uso que el menor haga de ellas y su actitud a la hora de relacionarse con otros usuarios/as.

## ELIGIENDO LA RED SOCIAL ADECUADA

Actualmente existen muchas redes sociales y no todas son apropiadas para nuestros hijos/as. A la hora de crear su primer perfil social, ten en cuenta su edad y su madurez, las características de cada plataforma y sus opciones de seguridad:

- Establecer el **perfil como privado**.
- **Limitar la visibilidad de sus publicaciones** solo a sus contactos.
- **Limitar la recepción de mensajes y comentarios** solo a sus contactos.
- **Limitar las búsquedas** dentro y fuera de la red social.
- **Evitar la recepción de publicidad** personalizada.

## CREANDO UNA BUENA IDENTIDAD DIGITAL

Cada publicación, ya sea una imagen, un vídeo o un comentario, genera un impacto en las personas que lo ven. En conjunto van a construir una imagen pública que los menores deben cuidar, siendo conscientes de su repercusión en el futuro. **Publicar con responsabilidad, respetándose a sí mismos y a los demás, es la clave.**

**Antes de compartir una foto de otra persona, han de pedirle permiso.** Si luego cambia de idea, han de **respetar** su decisión y eliminarla.

## ADMINISTRANDO LAS SOLICITUDES DE AMISTAD

Es mejor que los menores solo contacten con personas conocidas, como compañeros de clase o familiares de su edad.

Progresivamente, **con la ayuda de un adulto, deben aprender a identificar qué solicitudes pueden suponer un riesgo**, actuando con precaución ante personas desconocidas o peticiones incómodas o que les confunden.



## CREANDO CONTENIDO POSITIVO

Como usuarios de las redes sociales, los menores crearán publicaciones (textos, imágenes o vídeos) que influirán en otras personas. **Deben ser responsables y procurar generar contenidos constructivos**, que transmitan valores saludables e información veraz.

## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/blog>

## ¡NO LO OLVIDES!

Para utilizar contenidos creados por otras personas, **deben pedir permiso y siempre atribuir su autoría.**

# 7 ¿Cómo convivir con las redes sociales en familia?

Tenemos un papel importante en el aprendizaje de nuestros hijos/as, para que comiencen a construir su identidad digital de forma saludable y segura.

## SER UN BUEN EJEMPLO

Los menores imitan todo lo que ven en los adultos de su entorno. Esto implica que hemos de hacer un uso equilibrado del móvil, **priorizar los momentos familiares por delante del ocio digital y tener hábitos seguros en la Red.**

## PARTICIPA EN SU VIDA DIGITAL: DIÁLOGO Y ACOMPAÑAMIENTO

Al igual que en otros aspectos de su vida, tenemos que mostrar interés por su día a día en las redes sociales. **Podemos incluir la seguridad en línea** en las conversaciones diarias, preguntarles sobre sus amistades y su actividad en la Red.

**Acompáñales en su aprendizaje digital** y crearás un clima de confianza por si surgen problemas más adelante.



## HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

Pueden ser útiles para **supervisar la actividad de los menores en las redes sociales o limitar los tiempos de conexión.** Recuerda que son una medida complementaria a las pautas educativas y a vuestro acompañamiento cotidiano.

## ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

<https://www.is4k.es/necesitas-saber/uso-configuracion-segura>  
<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-mediacion-parental>



## OPCIONES DE SEGURIDAD Y BIENESTAR

- **Contraseñas seguras (menú → cuenta/seguridad):** ayúdale a elegir una contraseña compleja, que solo conozcáis vosotros. Debe ser difícil de adivinar, tener al menos 8 caracteres, contener mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.
- **Opciones de recuperación (menú → cuenta/seguridad):** es útil incluir nuestro teléfono o e-mail como contacto por si olvida la contraseña. Si elegimos una pregunta de seguridad, la respuesta no debe ser evidente o sencilla.
- **Verificación en dos pasos (menú → cuenta/seguridad):** esta opción aumenta la seguridad para evitar que otras personas accedan a la cuenta. Para ello, será necesario introducir, además de la contraseña, un código que llegará en un mensaje de texto o a una aplicación de autenticación.
- **Control de tiempo (menú → bienestar digital/control del tiempo):** algunas redes sociales permiten establecer alertas de tiempo para evitar un uso excesivo.



# 8. ¿Y si algo les incomoda o tienen un problema?

En las redes sociales los menores se relacionan con otras personas, conocidas y desconocidas. Con cada publicación o comentario pueden surgir malentendidos y conflictos personales.



## ESCUCHARLES Y APOYARLES

En casa hemos de **mantener siempre un clima de confianza**. Si les vemos incómodos/as o preocupados/as ante una notificación en el móvil, podemos reafirmar nuestro apoyo incondicional y darles espacio para que nos cuenten qué sucede. **Conviene reaccionar con calma, ya que se trata de encontrar juntos una solución, no de culpabilizar a nadie.**

## GUARDAR EVIDENCIAS

Si estamos ante un problema de gravedad, como puede ser un acoso, **es conveniente guardar todas las evidencias posibles de esa situación**, por ejemplo, mediante capturas de pantalla de mensajes, imágenes, comentarios, etc.

## PEDIR AYUDA

Si el comportamiento negativo se reitera, es de gravedad, o ilegal, puedes contactar con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Además, si les ha llegado a afectar a nivel personal o académico, puedes solicitar apoyo especializado en el centro de salud, o en su centro educativo.

## OPCIONES DE BLOQUEO Y REPORTE

**Dejar de seguir:** si no queremos que nos lleguen más publicaciones de una persona.

**Bloquear:** si no queremos que a alguien le llegue todo lo que compartimos, o no queremos que nos contacte con mensajes privados.

**Ignorar y bloquear** comentarios desagradables, sin entrar en discusiones sin sentido.

**Reportar o denunciar:** si alguien se niega a quitar una foto nuestra, se hace pasar por nosotros, nos acosa con mensajes ofensivos, comparte contenidos dañinos o ilegales.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN...

 <https://www.is4k.es/preguntas-frecuentes>

## ¡RECUERDA!

Si tienes dudas ante un problema, o quieres más información para prevenir riesgos, **contacta gratuita y confidencialmente** con la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE.



**900 116 117**

Línea de ayuda

CIBERSEGURIDAD

incibe

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



**900 116 117**

**Línea de ayuda**

**CIBERSEGURIDAD**

**incibe\_**  
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD