

reice

recursos web per a la igualtat i la convivència



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport



recursos web
per a la igualtat
i la convivència

EL MÓN CIBER... I JO

**GUIA DE CIBER AJUDA PER A LA
COMUNITAT EDUCATIVA**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport



ÍNDEX

1. COMENÇANT PER LA REALITAT	1
2. INTERNET COM A FONT D'INFORMACIÓ	2
2.1 CERQUES EFECTIVES	2
2.2 CONTINGUTS INAPROPIATS	3
3. TECNOADICCIÓ O NOMOFÒBIA	4
4. RELACIÓ ENTRE ELS VIDEOJOCES I L'ADDICCIÓ	5
5. XARXES SOCIALS / MISSATGERIA INSTANTÀNIA	6
6. QUÈ PUC FER?	8
7. INTERNET FOR KIDS, EINES DE CONTROL PARENTAL, GUIES D'AJUDA I MODELS DE PACTES	10
8. LÍNIA D'AJUDA A LA CIBERSEGURETAT, INCIBE	12
9. BIBLIOGRAFIA WEB	13



AUTORA: ELENA CAMPAÑA MARQUES



1. COMENÇANT PER LA REALITAT

Des del moment que som conscients que Internet és una xarxa, **PÚBLICA I MUNDIAL**, es desmunten tots els falsos conceptes i mites que teníem, com per exemple: “No em passa res, tinc el perfil privat” Error!!! Sovint, perquè el meu alumnat ho entenga, el compare amb l'alarma d'una casa, evita que entren a robar? No! Només és una cosa que persuadeix, però no evita. El mateix ocorre amb les privacitats en les RRSS, són molt lleus.

Un altre dels falsos mites que verbalitzen els menors, és “és la meua foto, la puge perquè és meua”. Ai, quin greu error! És molt important que tots sapiem que: **la imatge d'un menor pertany únicament als seus tutors/es legals**. Per tant, els menors no poden fer ús de la seua imatge sense consentiment, i moltíssim menys, de la imatge dels seus amics i amigues.

**ELS MENORS NO TENEN DRET A LA SEUA PRÒPIA IMATGE,
PERTANY ALS SEUS TUTORS/ES LEGALS**

Cosses que poden derivar d'aquesta última reflexió, el deure de “in vigilant”. Els o les tutores legals, són responsables directes del que faça el menor en la xarxa, per això...



Han de vigilar!



2. INTERNET COM A FONT D'INFORMACIÓ

2.1 CERQUES EFECTIVES

Quan accedim a Internet com a font d'informació, hauríem de ser previnguts a realitzar cerques efectives, com?:

- Accedint sempre a pàgines segures (https).
- Realitzant les descàrregues d'aplicacions de confiança (Play store, App store...).
- Mantinent un esperit crític: no creient tot el que llig en internet, contrastant informació, faules i mites. Abans d'utilitzar aquesta informació, l'hem de verificar (existeixen [webs que desmenteixen faules, fakes i mites](#)).



Mentides en la xarxa

Observem uns certs aspectes que ens poden donar pistes sobre el que és mentida en la xarxa, tal com ens informa ISK4:

- La URL no conté noms d'organismes oficials.
- Parlen de manera genèrica (no donen noms complets, ni pistes per a poder buscar aquesta informació).
- Solen tindre errors ortogràfics.
- Solen comentar coses contradictòries.
- Ofereixen regals cars sense haver participat en cap concurs.
- I a vegades, inclouen la petició que reenviem alguna informació.



Font: <https://www.isk4.es/>



2.2 CONTINGUTS INAPROPIATS

Sovint, els menors accedeixen a la informació sense por, ni filtres i amb una falsa sensació d'estar protegits, però això els pot comportar a riscos com:

- Tindre accés a informació sobre conductes i consells poc adequats per a la seua edat o la seua integritat física
- Tindre amistats desconegudes i poc recomanables
- Ser víctimes de [ciberassetjament](#), enganys, estafes, virus i programes espies



Per tant, als menors se'ls recomana que:

- Accedisquen a continguts únicament aptes per a la seua edat
- No compartisquen informació personal que permeta que siguen rastrejats
- Eviten compartir fotos i utilitzar la webcam
- Busquen ajuda d'un adult responsable

A les famílies se'ls recomana que facen ús de controls parentals i que els ensenyen a utilitzar i connectar-se sempre a xarxes segures. Qualsevol xarxa (ethernet o wifi) que siga pública, constitueix un risc addicional.



3. TECNOADICCIÓ O NOMOFÒBIA

La tecnoadicció o nomofòbia, tal com ens explica el IS4k es descriu com l'ús desmesurat de la tecnologia (mòbil, Internet, xarxes socials, videojocs...) que provoca una gran dependència limitant la nostra llibertat.

Observem als menors que estan constantment mirant el seu mòbil, la seua tauleta, controlant les seues xarxes, els missatges que els arriben sense límits, a casa, al carrer, en les seues activitats, fins i tot en les seues hores de descans a la nit. Tot això provoca una tecnoadicció generant situacions d'ansietat i descontrol.

Què hem de fer?

- Controla el temps que estàs connectat.
- Abans de connectar-te has de pensar què faràs. No et connectes per a matar el temps.
- Respecta sempre els horaris dels menjars, del descans i del treball o de l'estudi.
- Cerca alternatives en el teu temps lliure que t'agraden.
- Si trobes algun problema, acudeix a un adult de confiança (família/professorat).

ÚS EXCESSIU DE LES TIC



Si ens atenim a les recomanacions de la "*Investigación sobre conductas addictivas a internet entre los jóvenes adolescentes europeos*" de **European Safer Internet plus (2012)**, entenem per conductes addictives: l'ús diari de les xarxes socials durant més de 2h seguides, tindre més de 500 amics i jugar més de 2h al dia.



4. RELACIÓ ENTRE ELS VIDEOJOCOS I L'ADDICCIÓ

Es coneix com a addicció als videojocs l'ús compulsiu d'aquest tipus de jocs, fins al punt d'afectar negativament la vida personal i hàbits de les persones.

Aquest ús compulsiu pot portar a modificar la conducta de l'adolescent, provocant irritabilitat excessiva, un consum d'hores de videojocs exagerada, generant hostilitat si se'ls convida a deixar-lo, pèrdua de noció del temps i d'hàbits comuns.

I sabent que [l'OMS considera l'addicció als videojocs com una malaltia mental](#), s'aconsella:

- Controlar el temps d'ús, recordant que es recomana menys de 2h diàries en la investigació citada en l'apartat de tecnoadicció.
- Controlar amb qui es relaciona a través dels videojocs.
- Controlar les descàrregues de videojocs (sempre de webs/apps de confiança).
- Les persones responsables dels menors han de conèixer el contingut dels videojocs als quals juguen, llegint les indicacions que ens dona el [codi PEGI](#) sobre aquests.



Si, a més, volem recolzar-nos en altres recursos d'utilitat per al control del videojoc, farem ús del control parental i dels pactes o acords que citarem més endavant.



5. XARXES SOCIALS / MISSATGERIA INSTANTÀNIA

En 2001, Mark Prensky va encunyar el terme “Digital Natives” en un article acadèmic, explicant que en la dècada dels 80 havia nascut una generació amb una capacitat innata per a la tecnologia. Res més lluny de la realitat, ràpidament [la seua teoria va ser qualificada d'errònia](#), ja que la seua capacitat per a aprendre les TIC no els exigeix de córrer perills i no saber protegir-se.

En un sondeig de l'Associació Valenciana de Consumidors i Usuaris (AVACU), recollit per [La Vanguardia de la Comunitat Valenciana](#), se afirma que quasi el 68% dels menors entre 10 i 12 anys usa xarxes socials, i que el 12% accepta sol·licituds d'amistats que no coneixen.

COMUNIDAD VALENCIANA

El 68% de los menores de 10 a 12 años tiene redes sociales y el 12,5% acepta solicitudes de amistad sin conocer



91,5%



90,6%

YouTube

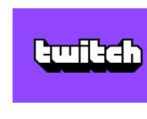
83,5%



69,2%



54,1%



40,2%

Les persones menors caminen per les xarxes socials, creant-se múltiples perfils en diferents xarxes socials, sense conèixer les seues polítiques de privacitat, sense saber on estan els servidors de les mateixes i quines són les seues lleis de protecció de dades, acceptant sol·licituds de persones totalment desconegudes, i compartint una quantitat enorme de dades que vulneren tots els seus drets.

Les xarxes socials tampoc ho posen fàcil, acceptant a menors d'edats cada vegada més primerenques. Whatsapp va rebaixar l'edat de 16 a 13 per a registrar-te, Instagram i Tik tok permeten usuaris a partir dels 13 anys, quan ni tan sols són imputables davant la llei.



Però, sobretot, aquests adolescents naveguen sense control i sense conèixer els perills que corren i poden arribar a patir, com els següents:

Ciberassetjament → Quan un menor o grup de menors amenaça, assetja, humilia o molesta a un altre de manera reiterada mitjançant un dispositiu amb connexió a Internet. En qualsevol de les seues maneres:

- Manipulació o ús de la informació trobada en les xarxes per a difondre-la.
- Exclusió o ús d'entorns públics per a enviar comentaris despectius i difamatoris, a més de la denegació de l'accés a plataformes socials.
- Fustigació o enviament d'imatges denigrants.
- Violència en la xarxa a través de les xarxes socials, quan la parella utilitza el mòbil o les xarxes per a exercir un control sobre la víctima, espiant, controlant i manipulant.



Sexting → Difusió i/o publicació de continguts (fotografies o vídeos) de contingut eròtic o sensual produïts pel propi remitent, utilitzant el telèfon mòbil o un altre dispositiu tecnològic. Encara que de partida el contingut el produeix la persona que l'envia, existeix un risc alt que després es pugui difondre sense el seu consentiment, o utilitzar el material contra ella o ell de diferents maneres.



Grooming → Conjunt d'estratègies que té un adult per a guanyar-se la confiança d'un menor a través d'Internet amb la finalitat d'aconseguir concessions d'índole sexual.

Ciber-baiting → Ciberassetjament on l'objectiu és el professorat.


Si ens trobem amb algun o alguns d'aquests problemes...



6. QUÈ PUC FER?

6.1 DES DEL COL·LE, QUÈ PUC FER?

La base de tota la comunitat educativa, és L'EDUCACIÓ, per tant, des dels centres educatius s'ha de posar en marxa un projecte d'informació sobre el món ciber, a través de:

- Jornades educatives organitzades per experts i gratuïtes organitzades per [ISK4](#),  **Internet Safer for Kids.**
- Recursos, [guies](#), [unitats didàctiques](#) i campanyes de prevenció i actuació per al món ciber, que ens ofereix [IS4K](#).
- **Incorporar continguts digitals en el Pla d'acció tutorial, en totes les etapes.**
- El [INCIBE](#), **Institut de Ciberseguretat d'Espanya**, ofereix xerrades informatives tant per a centres educatius com per a ciutadans, només has d'accedir al seu calendari i triar.
- Posar en marxa el programa de Cibertutories o Ciberconviu que ens ofereix GVA des del seu programa [REICO](#) (Repositori de recursos web per a la igualtat i convivència).



recursos web per a la igualtat i la convivència **RECURSOS WEB PER A LA IGUALTAT I LA CONVIVÈNCIA**

RECURSOS PARA LA CONVIVENCIA

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN

 SOCIOESCUELA	 ESTUDIAR Y CONVIVIR	 CIBERCONVIVE	 MINDFULNESS PARA EDUCACIÓN INFANTIL	 MINDFULNESS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA
 PROGRAMA PIGMALIÓN	 MODELO DIALÓGICO DE PREVENCIÓN DE CONFLICTOS	 OBSERVATORIO PARA LA CONVIVENCIA	 CIBERTUTORIAS	 ACCIONES SOBRE ABSENTISMO

- Consultar la web de [Pantallas Amigas](#), amb una quantitat immensa de recursos, definicions i vídeos per a millorar la comprensió i aconseguir ajuda en la convivència ciber.





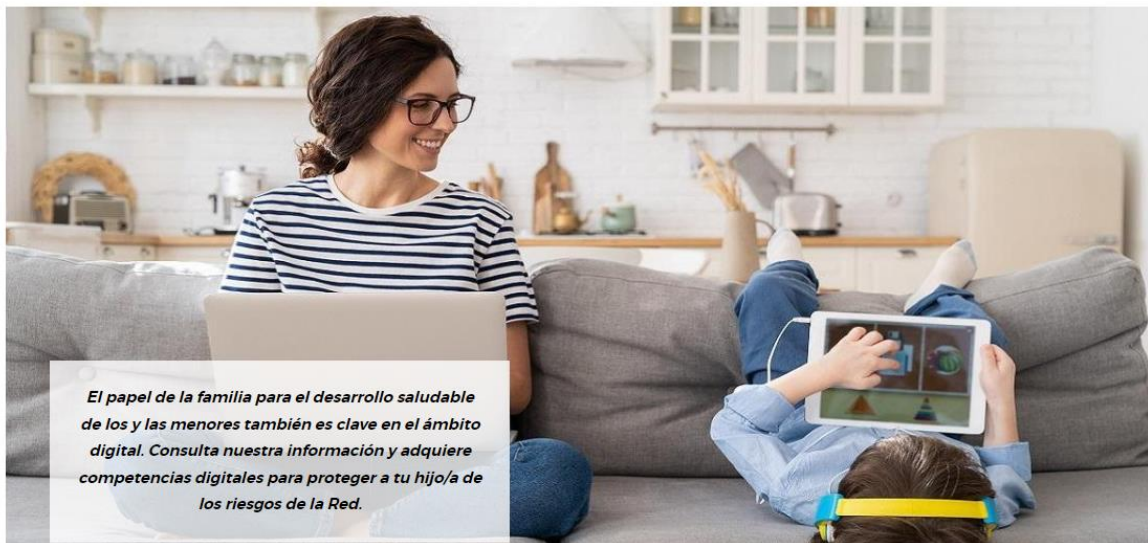
6.2 DES DE CASA, QUÈ PUC FER?

Sempre hem d'intentar generar un clima de confiança, perquè la persona menor pugui acudir a la seua família o als tutors o tutores, entenem que es poden sentir avergonyits per haver comés algun error i no voler acudir a un adult de confiança, però se'ls ha d'educar per a què, davant qualsevol problema en la xarxa, demanen ajuda immediatament.

També podem acudir a les webs citades en l'anterior punt, en [Ajuda per a famílies de l'IS4K](#), telèfon de ciberajuda per a famílies d'INCIBE (017), i els recursos de Pantalles Amigues.

Cal fer ús del control parental i els pactes amb menors, que citarem més endavant.

CIBERSEGURIDAD PARA FAMILIAS



El contexto de Internet para niños, niñas y adolescentes

Las características actuales de Internet permiten que los más jóvenes también puedan aprovechar los beneficios de la Red para **estudiar, divertirse, crear o sociabilizar**. Es indiscutible que el entorno online de los menores forma parte de su desarrollo y, por tanto, es lógico que sea un área de implicación para padres y madres.

Los menores sienten predilección por **las redes sociales y los juegos online**, y cada vez se crean más contenidos dirigidos a estas edades, desde vídeos y juegos para bebés y niños pequeños, hasta aplicaciones y comunidades que ponen el foco en la etapa de la adolescencia. Como en cualquier otro ámbito de la vida del menor, **la familia influye notablemente en su aprendizaje digital**. Por lo tanto, la participación y acompañamiento de madres y padres durante todo el proceso es fundamental.



6.3 SOC MENOR I ESTIC EN UN EMBOLIC, QUÈ PUC FER?

- Fer captures de pantalla
- Guardar la URL
- Organitzar la informació
- Acudir immediatament a un adult de confiança (famílies o tutors/es)
- Bloquejar i reportar contactes molestos

7. INTERNET FOR KIDS, EINES DE CONTROL PARENTAL, GUIES D'AJUDA I MODELS DE PACTES

La Internet [Safer For Kids, o IS4K](#) és el Centre de Seguretat en Internet per a menors d'edat a Espanya i té per objectiu la promoció de l'ús segur i responsable d'Internet i les noves tecnologies entre els xiquets i adolescents. Hi trobarem:



El contacte amb la "[Línia d'Ajuda](#)" en Ciberseguretat d'INCIBE 017, a més de la possibilitat d'utilitzar la "línia de report" de continguts d'abús sexual de menors o altres continguts perillosos per a ells i elles.

"Programes" i "campanyes" de sensibilització com el [Programa de Cibercooperants](#) i les Jornades Escolars (que permeten portar tallers pràctics als centres escolars).

[La informació que "necessites saber"](#), temes d'actualitat en el "blog".

[Multitud de recursos "d'utilitat"](#) per a previndre problemes, aprendre sobre ciberseguretat i promoure un ús més segur i responsable d'Internet (guia per a famílies de mediació parental, jocs, eines de control parental, materials didàctics, etc.).





Es poden seguir en les xarxes socials per a tindre informació diària.

- En Facebook: @is4k.es
- En Twitter @is4k

Entre moltes de les seues eines, presenten un estudi de quasi totes les **eines de control parental** que existeixen, tant gratuïtes com de pagament, per al control parental dels dispositius amb connexió a internet que existisquen en les llars.

Aquestes eines són útils per a:

- Controlar el temps d'ús
- Filtrar els continguts
- Fer seguiment d'activitats
- Geolocalitzar



NECESSITES SABER

Una altra de les eines útils que ens ofereix l'IS4K, és el **PACTE familiar**. Quan entreguem als nostres menors un dispositiu amb connexió a Internet, hauriem de pactar una sèrie de condicions d'ús, límits i normes, per a afavorir el bon ús del mòbil, la play, la wii, la tauleta...

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

Yo, _____ de _____ de _____ de _____, me comprometo a:

HAZER UN USO RESPONSABLE

- Utilizar únicamente las siguientes aplicaciones y/o sitios web, y no instalar ninguna otra sin consultar antes con mis padres:
- Usar sólo a familiares y amigos que conozca mis padres, en sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.
- Buscar únicamente información, fotos, vídeos y noticias útiles y apropiadas (por ej., para trabajo del colegio, música, deportes) _____ horas diarias / semanales.
- Respetar los siguientes límites de tiempo _____ horas diarias / semanales y en este horario _____.
- Agregar a mis redes sociales sólo amigos de verdad, de los que conozco en persona.

CONFÍAR EN MIS PADRES

- Comentar a mis padres cualquier página web, blog, biblioteca, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o me haga sentir mal.
- Enviar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, redes sociales, etc. que me haga sentir incómodo.
- Configurar junto a mis padres una clave o patrón de desbloqueo de mi móvil.
- Configurar junto a mis padres las opciones de privacidad de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amigos, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización.

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET

Yo, _____ de _____ de _____ de _____, me comprometo a:

HAZER UN USO RESPONSABLE

- Utilizar únicamente las siguientes aplicaciones y/o sitios web:
- Buscar únicamente información, fotos, vídeos y noticias útiles y apropiadas (por ej., para trabajo del colegio, música, deportes) _____ horas diarias / semanales y en este horario _____.
- Respetar los siguientes límites de tiempo _____ horas diarias / semanales y en este horario _____.
- Instalar sólo apps útiles y apropiadas, después de decírselo a mis padres.
- Agregar sólo amigos de verdad, de los que conozco en persona.

CONFÍAR EN MIS PADRES

- Comentar a mis padres cualquier página web, blog, biblioteca, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o me haga sentir mal.
- Enviar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, redes sociales, etc. que me haga sentir incómodo.
- Configurar junto a mis padres una clave o patrón de desbloqueo de la tablet.
- Configurar junto a mis padres las opciones de privacidad de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amigos, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización.

PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA

Yo, _____ de _____ de _____ de _____, me comprometo a:

RECONOCERMIEN LAS CONDICIONES

NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

HORARIOS DE USO

- El tiempo máximo de utilización cada semana es de _____ horas/jornadas por persona.
- En los días de clase no se podrá utilizar en este horario: _____.
- Los fines de semana y en vacaciones se aplicará el siguiente horario: _____.
- Para evitar de la longitud que las responsabilidades durante el uso de las consolas: _____.
- Cada sesión de juego durará un máximo de _____ minutos (incluido mantenimiento DS).
- Los ocupados con excepciones, la familia/juntos antes de empezar a jugar y decirles: _____.
- Estableceremos diferentes perfiles para cada jugador.
- Activamos las opciones de control parental para evitar más riesgos.

CONSERVACIÓN DE LA VIDEOCONSOLA

- La videoconsola estará en _____ (responsabilidad de un lugar familiar de uso común/para todos), así como los mandos en el mismo lugar.
- Estableceremos diferentes perfiles para cada jugador.

REGLAS VIDEOJUEGOS

- Antes de descargar, comprar o correr un juego habrá la familia/juntos: _____.
- Reflexionaremos sobre nuestra experiencia con otros juegos, qué tipo de juego nos resultan más divertidos, a quién pueden ser más perjudiciales.
- Valoremos el propósito del juego (juego educativo, más estrategia, acción, etc.).
- Comprobemos la etiqueta PEGI, edad orientativa y contenidos de juego.

PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES

Yo, _____ de _____ de _____ de _____, me comprometo a:

ENTENDEMOS: (padres/madres) como administradores del perfil de la red social: _____ (perfil), como usuarios del perfil de la red social: _____.

NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

- Trabaremos con una contraseña segura, que sólo nosotros, padres e hijos, deberemos conocer. Esta contraseña tendrá: Letras minúsculas Mayúsculas Números Símbolos.
- Configuraremos las opciones de privacidad que consideremos más convenientes: Sólo amigos de verdad Sólo los que conozco en persona Sólo los que conozco en persona y mis contactos Sólo los que conozco en persona y mis contactos y mis contactos Público.
- Recordar que las actividades realizadas de mi perfil son más visibles, por lo que pueden perjudicarnos en el futuro, sobre todo cuando se relaciona y se que publico: _____.

HORARIOS Y ESPACIOS DE USO

- El tiempo máximo de utilización de _____ minutos/días: _____ (días) y dentro de este horario: _____ (horario).
- Para evitar de la longitud que las responsabilidades durante el uso de las consolas: _____.
- Recordar que las actividades realizadas de mi perfil son más visibles, por lo que pueden perjudicarnos en el futuro, sobre todo cuando se relaciona y se que publico: _____.
- Si se plantea una excepción, la habremos juntos y decididos.



8. LÍNIA D'AJUDA A LA CIBERSEGURETAT, INCIBE



L'Institut Nacional de Ciberseguretat d'Espanya (INCIBE) ens ofereix una línia d'ajuda a la ciberseguretat (017) línia d'atenció a la ciutadania, famílies, menors i empreses, amb horari obert de 08 del matí a 23h de la nit, els 365 dies a l'any.



Tu Ayuda en Ciberseguridad es el servicio nacional, gratuito y confidencial que INCIBE pone a disposición de los usuarios de Internet y la tecnología con el objetivo de ayudarles a resolver los problemas de ciberseguridad que puedan surgir en su día a día. Está dirigido a los **ciudadanos** (usuarios de Internet en general); **empresas y profesionales** que utilizan Internet y las nuevas tecnologías en el desempeño de su actividad y deben proteger sus activos y su negocio; y **menores y su entorno** (padres, educadores y profesionales que trabajen en el ámbito del menor o la protección online ligada a este público). El servicio es atendido por un equipo multidisciplinar de expertos, a través de las diferentes opciones de contacto, que ofrecen asesoramiento técnico, psicosocial y legal, en **horario de 8 de la mañana a 11 de la noche, los 365 días del año**.

Cómo contactar



Mensajería instantánea



Línea de ayuda 017



Formulario web



9. BIBLIOGRAFIA WEB

Periòdic AS, Webs que desmenteixen mites i faules:

https://as.com/meristation/2020/04/27/betech/1588018175_324393.html

[Investigació sobre les conductes addictives a Internet entre els joves adolescents europeus](#)

AEVI, Associació Espanyola de Videojocs <http://www.aevi.org.es/documentacion/el-codigo-peg/>

La Razón, Els nadius digitals no existeixen, però els seus problemes sí. <https://www.larazon.es/lifestyle/la-razon-del-verano/los-nativos-digitales-no-existen-pero-sus-problemas-si-mo19248567/>

Pan European Game Information, Codis PEGI <https://pegi.info/es>

INCIBE Institut de Ciberseguretat d'Espanya <https://www.incibe.es/>

Internet Segura For Kids, IS4K, <https://www.is4k.es/>

Pantalles Amigues, <https://www.pantallasamigas.net/>

Repositori de recursos web per a la igualtat i convivència, Conselleria d'Educació, Cultura i Esport:

<https://ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/reico.-repositori-de-recursos-web-per-a-la-igualtat-i-la-convivencia>