

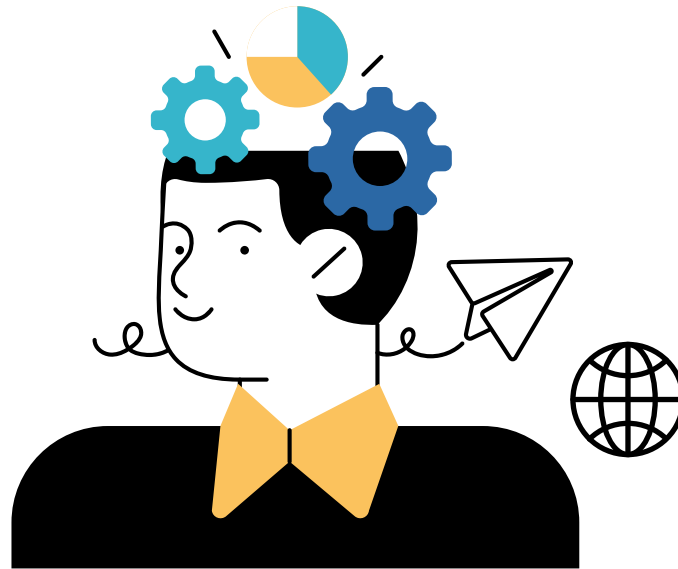
# Guía de recomendaciones

## Protege tu mundo digital



dirigida a estudiantes





## Presentación

Este recurso hace parte de la Caja de herramientas de CiberSapiens, la estrategia de uso creativo, seguro y responsable de internet de la Secretaría de Educación de Bogotá, que busca la promoción de la seguridad y confianza digital orientada a las comunidades educativas del Distrito.

En un mundo cada vez más conectado, las TIC e Internet ofrecen oportunidades invaluableles para enriquecer el proceso educativo y empoderar a los estudiantes para enfrentar los desafíos del siglo XXI. Sin embargo, también nos exige ser conscientes de los riesgos y responsabilidades asociados al uso de la tecnología.

Esta guía proporciona recomendaciones para los estudiantes que les permitirán protegerse en Internet a partir del reconocimiento de los riesgos más comunes en línea.

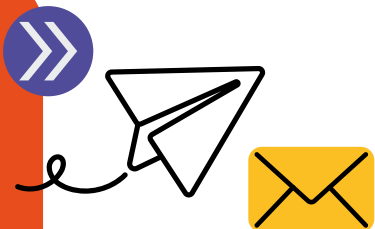


# Protege tu mundo digital

Sabías que el 17 de mayo se celebra el día mundial de Internet, y desde su creación sus funcionalidades no han dejado de crecer. ¿Te imaginas un día sin estar conectado?

Es muy probable que ya te hayas acostumbrado a depender del Internet para llevar a cabo tus actividades: revisar redes sociales, realizar tareas, enviar mensajes, mantenerte informado o disfrutar de tu música y videos favoritos. Además, lo puedes hacer desde prácticamente cualquier lugar y en cualquier momento, solo basta con prender el computador o desbloquear el celular. Internet, indiscutiblemente, ha entrado en nuestras vidas, transformando la forma en que interactuamos con el mundo que nos rodea.

Esta herramienta poderosa no solo ha simplificado nuestras tareas cotidianas, sino que también ha ampliado nuestras posibilidades de conexión y acceso a la información de una manera que antes era impensable.

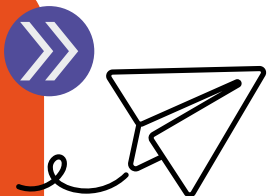


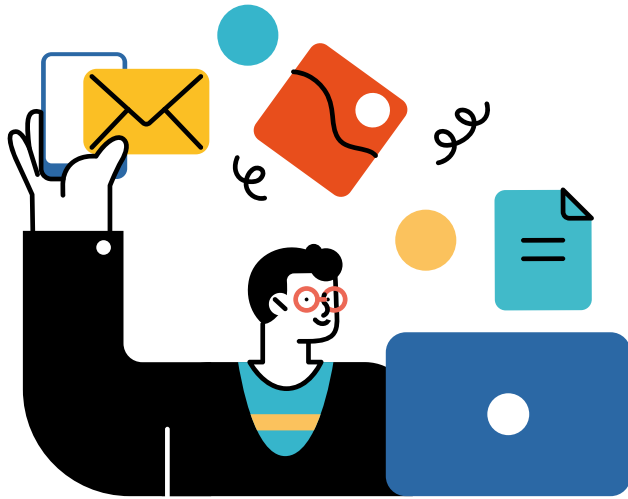


Así que, ¿qué es lo que hace que esta revolución sea tan impactante? La respuesta se encuentra en la versatilidad y la omnipresencia de Internet en nuestra vida cotidiana. No estamos limitados por la ubicación geográfica ni por horarios rígidos. La conectividad en línea nos permite comunicarnos, aprender, entretenernos y compartir con los demás desde cualquier lugar y en cualquier momento que elijamos. Es como tener un universo de conocimiento, entretenimiento y oportunidades al alcance de nuestros dedos.

Sin embargo, con estas ventajas que te hemos mencionado, vienen una serie de riesgos que es importante que conozcas y sepas como evitar.

En esta guía, explorarás dichos riesgos y aprenderás cómo proteger tu mundo digital.





## Navega seguro: conoce los riesgos en línea

Cuidar tu mundo digital implica tomar medidas proactivas para salvaguardar tu privacidad, integridad y bienestar emocional en línea. Con conciencia y precaución, puedes aprovechar al máximo las ventajas de Internet mientras te proteges de los riesgos que pueden surgir en este entorno digital en constante evolución. Recuerda que la seguridad en línea es un esfuerzo constante y debes estar preparado para adaptarte a las nuevas amenazas que puedan surgir.

Pero no te preocupes, la idea no es asustarte, la intención es empoderarte con el conocimiento y las herramientas que necesitas para tener las precauciones necesarias mientras estás inmerso en tu mundo digital. Aprenderás sobre ciberacoso, privacidad en línea, phishing y otros riesgos en la red.

Amplia tu comprensión acerca de estos riesgos en línea a través del escenario que se presenta a continuación.



Juana y Felipe son amigos y compañeros en el colegio, y han tenido varias dudas relacionadas con la seguridad en línea. Juana le dice que confía en su papá, y propone preguntarle a él. Entonces crearon un chat en línea para salir de dudas.



Pipe, yo creo que mi papá sabe del tema, porque yo lo vi leyendo dizque una "guía sobre el Internet seguro para padres".



¡Ay sí! Mi tía ha estado toda intensa con el tema de bloquearnos páginas en el computador.



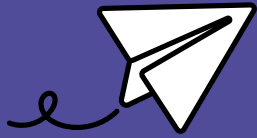
Seguramente también leyó la guía. Jajajajajaja



Jajajajajajaj. Agregue a su papá al chat para que le preguntemos.

*Juana ha agregado a **Oscar Pa** al chat*





Papá. ¿Tú sabes qué son los riesgos en línea?



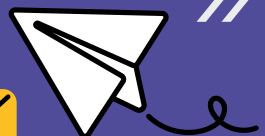
Hola hija, ¡esa es una buena pregunta! Claro, piensa que los riesgos en línea son como los peligros que puedes encontrar en la vida real, pero en el mundo de Internet. Al igual que cuando cruzas la calle, hay reglas y precauciones que debes seguir en línea para mantenerte a salvo.



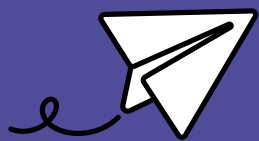
Hola Don Oscar ¿Y usted conoce cuáles son algunos de esos riesgos?



¡Hola Pipe! sí, he leído del tema y recuerdo algunos como el **Ciberacoso**. Que es cuando alguien te molesta, amenaza, insulta o acosa de manera repetitiva a través de internet, las redes sociales, juegos en línea o en chats.







Entonces... ¿si alguien me envía mensajes crueles o hace comentarios hirientes en mis publicaciones en redes sociales, eso puede ser **ciberbullying**?



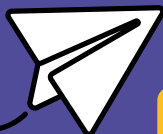
Si Pipe.

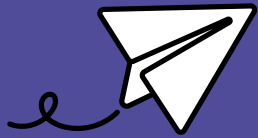


Otra es el **Grooming**. Que es cuando una persona adulta se hace pasar por alguien de tu edad en línea para ganar tu confianza y luego intenta manipularte o abusar de ti. Imaginen por ejemplo que conocen a alguien en línea que dice tener tu edad y te habla amigablemente o se expresa como tú. Después de un tiempo, esa persona puede comenzar a pedirles fotos o información personal muy íntima.



¡Uy que grave esa!



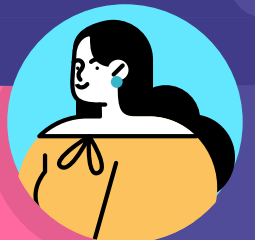


¡Graves todas Juana! Y... ¿se sabe más don Oscar?



Si, recuerdo otras, por ejemplo, el **sexting** que es cuando se comparten mensajes, fotos o videos sexualmente explícitos a través de dispositivos electrónicos.

Aaaah esa si la conocía, pero no sabía que era un riesgo en línea.



¡Obvio, Juana! ¿No recuerdas que Gabi se cambió de colegio porque mandaron unas fotos de ella a varios chats y eso lo vio todo el colegio?

Aaaaah ya recuerdo, si pobrecita, que pena que eso le pase a uno.





Don Oscar... usted se acuerda que mi tía Patricia fue a pagar algo, no recuerdo que era y no se fijó bien haciendo la transacción en línea y le robaron la plata. ¿Cierto que eso también es un riesgo?



Claro Pipe, se llama **phishing**, y es cuando alguien intenta engañarte para que reveles información personal, como contraseñas o datos bancarios, haciéndose pasar por una entidad de confianza. A veces pasa que recibes un correo electrónico que parece ser del banco y te pide que ingreses tus contraseñas o des los números de tus tarjetas. Sin embargo, el correo es falso y está diseñado para robar tus datos. Pasa también con sitios web falsos o mensajes de texto.



Entonces demás que a tu tía le pasó eso porque ingresó a un sitio web falso.





Otra que tengo muy presente es la **ciberdependencia** y es cuando pasas demasiado tiempo en línea y descuidas tus responsabilidades y relaciones en la vida real.

Hay personas, por ejemplo, que pasan horas y horas jugando videojuegos en línea o en redes sociales y les resulta muy difícil desconectarse para hacer otras cosas. Si les cuesta desconectarse entonces pueden estar experimentando **ciberdependencia**.



Bueno muchachos ese es el último que recuerdo. Y ya que están tan interesados en el tema, deberían investigar un poco más sobre retos en línea, virus informáticos, spam, compras inducidas y publicidad engañosa.

*FIN del chat*





Es esencial que seas consciente de estos riesgos en línea y aprendas a protegerte a ti mismo y mantener una comunicación abierta con tus padres o cuidadores sobre cualquier situación preocupante en línea.



Recuerda que la seguridad en línea es importante para disfrutar de Internet de manera segura y responsable.



Los métodos del ciber-bullying varían entre mensajes de textos despectivos, correos electrónicos amenazantes o de burla, creación de sitios web o contenidos digitales para humillar, en donde incluso la audiencia puede votar y comentar en línea sobre cualidades negativas. Como consecuencia de todo esto, la víctima se siente atemorizada y censurada, evita la denuncia y se refugia en un comportamiento antisocial y de soledad, con baja autoestima, llegando a estados de depresión agudos.

Tomado de: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/publicacion-32.pdf>



## No es una lista más de consejos para navegar seguro en Internet

Para que no sea una lista más de esas que tal vez ya hayas leído en cualquier lado, vamos a hacerlo más dinámico. Anota en una hoja, escribe en las notas de tu celular o responde mentalmente... Evaluemos qué tan precavido o desprevenido has sido cuando estás en línea. Marca con una X aquellos momentos donde has sido prudente y has estado atento a posibles riesgos mientras navegas por Internet. O si, por el contrario, pasaste de largo y cometiste acciones precipitadas o inconscientes en línea. ¡Comencemos!

SITUACIÓN EN LÍNEA	SI	NO
¿Has dado información personal en línea, como tu ubicación, nombres completos, lugar en el que estudias, la dirección de tu casa o tu número de teléfono, especialmente en redes sociales o sitios web no confiables?		
Utilizas contraseñas fuertes y únicas para tus cuentas en línea. No las compartes con nadie y las cambias regularmente.		

SITUACIÓN EN LÍNEA	SI	NO
¿Has aceptado solicitudes de amistad en redes sociales de desconocidos?		
Pasas tanto tiempo en línea que has descuidado aspectos como la alimentación, dormir bien o compartir tiempo con tu familia y amigos.		
¿Accedes a contenido en Internet que no es adecuado para tu edad?		
No abres enlaces ni descargas archivos de fuentes desconocidas.		
¿Has compartido tus contraseñas en sitios web o por redes sociales?		
No participas en ciberacoso ni en la difusión de contenido ofensivo o dañino.		
No aceptas solicitudes de amistad ni chateas con desconocidos.		
Verificas que lo que compartes en línea, como imágenes o textos no te exponen a personas que podrían usar mal esta información.		



Esta lista es para que reflexiones sobre tus acciones en línea, ya sabes que ser consciente de los riesgos es fundamental para utilizar Internet de manera segura, responsable y estar tranquilo.

Recuerda tener presente aspectos clave como:



Identificar las amenazas.



Comprender las consecuencias de lo que se realiza en línea.



Practicar la privacidad.



Desarrollar habilidades de seguridad.



Promover el respeto.



Buscar ayuda cuando sea necesario.







## Deepfakes: un dato que te volará la cabeza

¿Sabes que son los deepfakes? Resulta que se refieren a un tipo de manipulación de medios digitales que utiliza la inteligencia artificial (IA) para crear imágenes falsas que parecen ser auténticas. Pero... ¿por qué es tan preocupante? Estas creaciones se generan mediante algoritmos capaces de reemplazar o superponer el rostro de una persona en un contenido multimedia preexistente.

En otras palabras...

Los deepfakes pueden tomar la cara de una persona y ponerla en el cuerpo de otra, ya sea en una fotografía o en un video, haciendo que parezca que la persona está haciendo algo que nunca hizo.

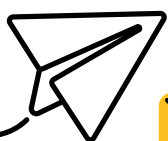
En algunos casos, se han utilizado deepfakes para crear contenido pornográfico falso que parece mostrar a personas reales en situaciones comprometedoras, lo que plantea preocupaciones de privacidad y consentimiento. Es importante destacar que, pueden ser utilizados para engañar y difamar a personas, dañando así la reputación de cualquiera.



¡Preocupante, verdad! A cualquiera le puede pasar, por eso, no pases de largo por esta información, coméntala y compártela. Consulta este sitio web que te proporciona de manera breve y clara más información sobre el tema y cómo la herramienta **StopNCII.org** puede ser de ayuda para las víctimas de imágenes alteradas sin su consentimiento.

Acá puedes darle un vistazo al artículo: <https://cerebrodigital.net/proteccion-digital-contra-imagenes-no-consentidas-y-deepfakes-conoce-stopncii-org/>

Y aquí puedes conocer la herramienta **StopNCII.org**: <https://stopncii.org/?lang=es-mx>





## Actividad

01.

Lee con atención los siguientes casos y selecciona, de las tres posibles soluciones, cuál sería la más acertada para resolverla.

### CASO #1:

Andrea es una adolescente de 15 años que ha estado experimentando ciberacoso en línea. Juan, un compañero de clase, le ha estado enviando mensajes de texto crueles y difamatorios a través de las redes sociales. Andrea se siente angustiada y no sabe cómo lidiar con esta situación.

#### **Ante esa situación Andrea podría:**

##### **A. Ignorar y bloquear a Juan:**

Andrea podría optar por ignorar los mensajes de Juan y bloquearlo en las redes sociales. Esto evitará que él siga enviándole mensajes ofensivos. A menudo, los acosadores buscan una reacción, y si Andrea no responde, Juan podría perder interés.

##### **B. Hablar con un adulto de confianza:**

Andrea podría buscar la ayuda de un adulto de confianza, como sus padres, cuidador o un profesor. Compartir lo que está experimentando le permitirá obtener apoyo emocional y asesoramiento sobre cómo manejar la situación. Los adultos pueden tomar medidas para abordar el ciberacoso de manera adecuada.

### **C. Reportar el ciberacoso en la institución educativa:**

Andrea puede reportar el ciberacoso tanto a la plataforma en línea donde está ocurriendo como en la institución educativa. La mayoría de las redes sociales tienen políticas contra el ciberacoso y permiten a los usuarios reportar comportamientos inapropiados. Además, informar en la institución permitirá que las autoridades escolares tomen medidas disciplinarias contra el acosador, como hablar con él o sus padres para resolver el problema. Esto también ayudará a crear conciencia sobre el ciberacoso y su impacto en la comunidad escolar.

#### **CASO #2:**

Luis es un adolescente de 16 años que ha recibido un correo electrónico que parece ser de una compañía de compras en línea muy conocida. El correo le informa que ha ganado un premio y le pide que haga clic en un enlace para reclamarlo. Aunque el correo parece auténtico, Luis tiene dudas sobre su legitimidad y no sabe cómo actuar.

#### **Ante esa situación Luis podría:**

##### **A. No hacer clic en el enlace y verificar directamente con la compañía:**

Luis no debe dar clic en el enlace del correo electrónico. En lugar de eso, debe visitar el sitio web oficial de la compañía de compras en línea escribiendo la dirección en su navegador o utilizando un marcador previamente guardado. Desde el sitio web oficial, puede buscar información sobre cualquier premio o promoción en curso. Nunca se debe confiar en los enlaces proporcionados en correos electrónicos no solicitados.

## **B. Revisar cuidadosamente el correo electrónico en busca de señales de phishing:**

Luis debe examinar el correo electrónico en busca de señales de que sea un intento de phishing. Esto incluye verificar la dirección de correo electrónico del remitente, buscar errores de ortografía o gramática y examinar la URL a la que apunta el enlace. Los correos de phishing a menudo contienen errores evidentes que pueden delatar su falsedad.

## **C. Denunciar el correo electrónico sospechoso :**

Luis puede denunciar el correo electrónico sospechoso como phishing a su proveedor de correo electrónico y a las autoridades cibernéticas correspondientes en su país. Esto puede ayudar a prevenir que otros caigan en la trampa del mismo intento de phishing y contribuir a la lucha contra el fraude en línea.

### **CASO #3:**

Lucas es un adolescente de 17 años que se da cuenta que ha estado pasando la mayor parte de su tiempo en línea, especialmente en las redes sociales y viendo videos. Ha comenzado a descuidar sus responsabilidades escolares, no pasa tiempo con su familia y amigos como solía hacerlo y, ha notado que su salud física y emocional está sufriendo debido a su constante presencia en línea. Lucas se da cuenta que tiene una ciberdependencia y no sabe cómo actuar.

### **Ante esa situación Lucas podría:**

#### **A. Hablar con un adulto de confianza o un profesional:**

Lucas puede conversar con un adulto de confianza como sus padres o cuidadores. La ciberdependencia es un problema grave que -

puede afectar la vida diaria de una persona. Un adulto de confianza o un profesional de la salud mental puede brindar apoyo y orientación adecuada para ayudar a Lucas a enfrentar su adicción y desarrollar estrategias para reducir su tiempo en línea de manera saludable.

### **B. Establecer límites y rutinas:**

Lucas puede intentar establecer límites de tiempo en línea y crear una rutina diaria que incluya tiempo para otras actividades importantes, como estudiar, hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos y familiares, y dormir lo suficiente. Esto puede ayudarle a equilibrar su vida en línea y fuera de línea de manera más efectiva.

### **C. Usar aplicaciones y herramientas de control de tiempo:**

Lucas puede utilizar aplicaciones y herramientas diseñadas para controlar el tiempo que pasa en línea. Estas aplicaciones pueden ayudarle a establecer límites y recibir recordatorios cuando haya alcanzado su tiempo máximo de uso en línea. Esto puede ser una medida útil para ayudar a reducir la ciberdependencia.



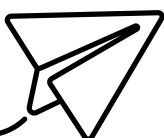
02.

A continuación, tienes dos situaciones. Ayuda a Daniel y a David a encontrar una posible solución ante sus circunstancias.

### Situación #1:

Daniel, un adolescente de 14 años, ha estado chateando en línea con alguien que parece tener su misma edad. Sin embargo, con el tiempo, esta persona ha comenzado a hacer preguntas personales invasivas, solicitar fotos íntimas y expresar un interés sexual inapropiado hacia él. Daniel se siente confundido, incómodo y asustado por esta situación y no sabe cómo actuar.

¿Qué crees que debería hacer Daniel?



## Situación #2:

David es un adolescente de 16 años que ha estado intercambiando mensajes y fotos explícitas con su novia, Lola, de la misma edad. Ambos lo han hecho de forma consensuada, pero recientemente, David se ha dado cuenta que las fotos pueden estar en manos equivocadas o ser compartidas sin su permiso. David se siente preocupado y no sabe cómo actuar.

¿Qué crees que debería hacer David?

