

# Guía de recomendaciones

## Recomendaciones para el uso seguro de Internet



dirigida a directivos docentes





## 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 directivos docentes que les permitirán abordar el uso seguro de Internet a partir del reconocimiento de los riesgos más comunes en línea y la identificación de señales que podrían indicar que los estudiantes han enfrentado o enfrentan estas situaciones.





# Contenidos

 Haz clic en los botones para ampliar la información

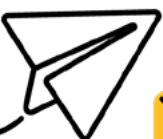
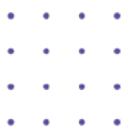
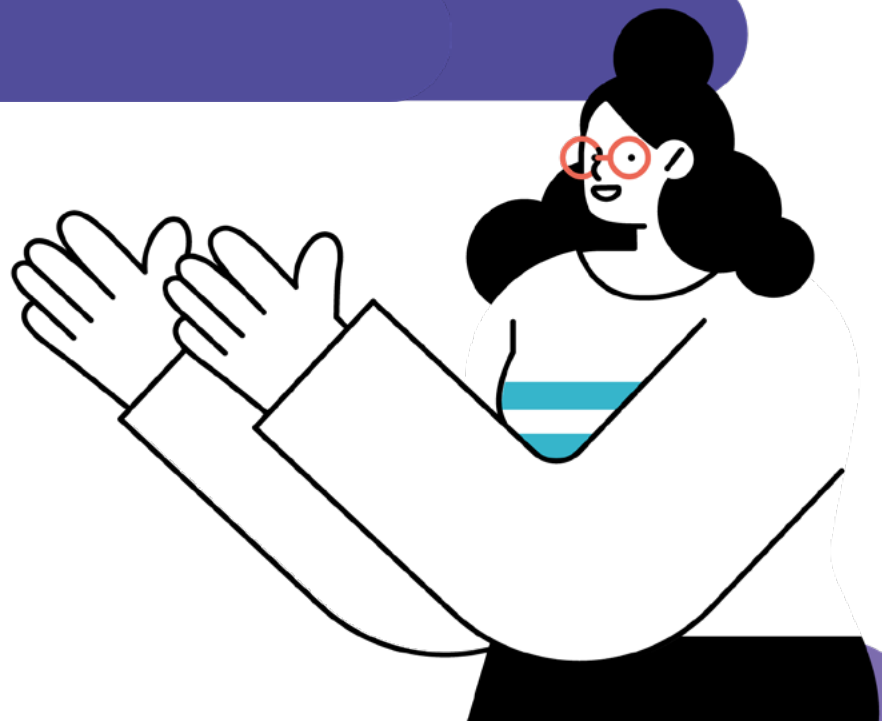
**01** Recomendaciones para el uso seguro de Internet

**02** De lo virtual a lo real: identificar, actuar y apoyar

**03** Manos a la obra: ruta para identificar, prevenir y manejar problemas en línea

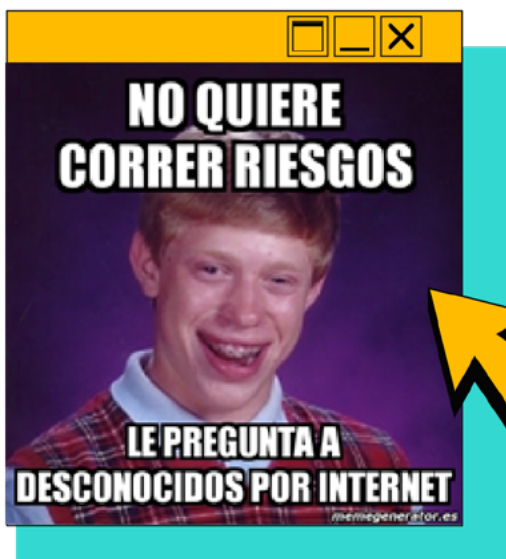
**04** Canales de atención y apoyo

**05** Actividades





# Recomendaciones para el uso seguro de Internet



El mundo digital ha transformado la forma en que los estudiantes interactúan, aprenden y se comunican. Algunos de los hábitos comunes de los jóvenes y adolescentes en Internet consisten en usar redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, jugar y comprar en línea, buscar información, participar en comunidades en línea, publicar contenido, entre otras actividades. Es importante destacar que, aunque estos hábitos pueden ser beneficiosos, también pueden exponerlos a diversos riesgos, como ciberacoso, ciberdependencia y exposición a contenido inapropiado.



Por lo tanto, es esencial que, docentes, familiares y cuidadores les enseñemos sobre la seguridad en línea y fomentemos un uso responsable de Internet. Recordemos los riesgos más comunes en línea:





## TOP 6 RIESGOS MÁS COMUNES EN LÍNEA



### 1 **Ciberacoso**

Intimidar o hacer daño a través de mensajes o publicaciones crueles en las redes sociales.



### 2 **Ciberdependencia**

Adicción al uso de dispositivos y servicios en línea, como redes sociales y videojuegos.



### 3 **Phishing**

Estafadores envían mensajes falsos para obtener tu información privada como contraseñas.



### 4 **Grooming**

Un adulto se hace pasar por un amigo en línea para manipular y acosar a un menor, con intención de obtener imágenes o encuentros sexuales.



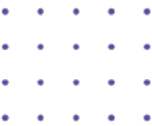
### 5 **Sexting**

Compartir fotos o mensajes de texto sexualmente explícitos a través de dispositivos móviles o en línea.



### 6 **Deepfakes**

Manipulación de medios digitales mediante inteligencia artificial que crea imágenes falsas de personas para dañar su reputación.



Es esencial que como instituciones educativas nos mantengamos actualizados sobre estos riesgos y trabajemos en estrecha colaboración entre directivos, docentes, padres, cuidadores y estudiantes, con el fin de crear un entorno en línea seguro y educativo. La educación en seguridad en línea y el apoyo emocional son fundamentales para abordar estos riesgos y proteger a niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el ciberespacio.



Vale, ¿qué te parece si vamos esta tarde a la casa de Sofi para conocer a un amigo de ella?



Uy Majo yo iba a hacer deporte, después de terminar el proyecto de literatura...



Ay, pero deje la bobada, normal, como uno habla y conoce personas, eso no es nada del otro mundo.



Anímese, venga vamos que el señor quiere conocer amigas de nuestra edad. Mire que Sofi dice que él es chévere y que conversa muy bueno.





Vamos, es un ratico nada más, mire que le conviene, allá Sofi le cuenta.



¿Qué? ¿qué me conviene por qué o qué?, ustedes dos en que andan. Yo por allá no voy si antes no me cuenta.



Jum, pues ya me dio curiosidad, pero voy solo porque es en línea, no creo que sea peligroso hablar con alguien por chat, vamos pues.

Noooo, cual peligroso, Sofi se la pasa chateando con él y normal.



Aish, usted siempre tan prevenida. Es para conocer un amigo que Sofi conoció en Internet, que nos quiere ver y presentar otros señores.





¡SEÑORES! ¡MARÍA JOSÉ! ¿CÓMO ASÍ QUE SEÑORES?



Oiga Valeria, pero no le vaya a contar a nadie en su casa, diga que vamos a hacer tareas y ya.



Ahh bueno, en un rato nos vemos.

Detectar si uno de nuestros niños, niñas, jóvenes o adolescentes ha sido víctima de algún riesgo en línea puede ser un desafío, ya que es posible que no compartan sus experiencias por miedo, vergüenza o desconocimiento sobre cómo comunicar lo que están viviendo. Sin embargo, hay señales que podrían indicar que han enfrentado o enfrentan estas situaciones, veamos:



### **Cambios emocionales y de comportamiento:**

- Cambios repentinos en el estado de ánimo, como tristeza, irritabilidad o enojo.
- Se aíslan socialmente o evitan actividades que antes disfrutaban.
- Pérdida de interés en la escuela, bajo rendimiento académico, falta de concentración o ausencias frecuentes.





### **Problemas de sueño y salud mental:**

- Dificultades para dormir, pesadillas o insomnio.
- Aparición de problemas de salud mental como ansiedad o depresión.



### **Secreto excesivo en línea:**

- Mantienen secretos excesivos acerca de su actividad en línea y se muestran evasivos al respecto.



### **Cambios en el uso de dispositivos y redes sociales:**

- Uso excesivo de dispositivos y redes sociales, especialmente durante la noche.
- Muestran nerviosismo o esconden la pantalla cuando alguien se acerca.



### **Comportamiento inusual:**

- Comportamiento secreto o evasivo cuando se les pregunta sobre sus actividades en Internet.
- Uso de contraseñas o códigos secretos en dispositivos o aplicaciones.



### **Cambio en la actitud hacia la sexualidad:**

- Cambio repentino en la actitud o interés sexual para su edad.



### Reacciones negativas a dispositivos o Internet:

- Muestra miedo, ansiedad o tristeza al usar dispositivos digitales o estar en línea.



### Comunicación inusual con desconocidos:

- Hacer amistad en línea con personas desconocidas, especialmente si son mayores.
- Recibir regalos o invitaciones sospechosas de extraños en línea.



### Cambios en la configuración de privacidad:

- Cambios en la configuración de privacidad en redes sociales o dispositivos sin explicación.





Es importante recordar que estas señales no garantizan que un niña, niño, joven o adolescente haya sido víctima de un riesgo en línea, pero pueden ser indicadores. Si observamos varias de estas señales, es esencial acercarse y hablar con ellos de manera abierta y empática, fomentando un ambiente de confianza en el que se sientan seguros para compartir sus experiencias y preocupaciones. La prevención y el apoyo son esenciales para proteger a los estudiantes en el mundo digital.



Los jóvenes son particularmente propensos a volverse adictos a Internet: en una fase vital en la que los contactos sociales con personas de la misma edad desempeñan un papel muy importante para la autoestima y la identidad, los *likes* y las solicitudes de amistad inducen a pasar cada vez más tiempo frente a la pantalla.

Tomado de:

<https://www.ionos.es/digitalguide/online-marketing/redes-sociales/redes-sociales-peligros-cotidianos/>





# De lo virtual a lo real: identificar, actuar y apoyar



Identificar a tiempo los riesgos a los que nuestras niñas, niños, adolescentes y jóvenes se exponen, nos permitirá fortalecer las capacidades para tomar medidas preventivas y empoderar a toda la comunidad educativa sobre las dinámicas que ellos experimentan en el mundo digital. Debemos explorar estos riesgos en línea y considerar diversas estrategias de prevención para protegerlos, lo cual es crucial para garantizar su seguridad y bienestar en este medio.



Aquí tenemos algunas recomendaciones clave:



## Educar y comunicar:

- Hablemos abierta y regularmente con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes sobre los riesgos en línea y cómo reconocerlos.
- Fomentemos un ambiente de confianza para que sientan que pueden hablar si enfrentan algún problema en línea.





### **Configuración de privacidad:**

- Ayudemos a los jóvenes a configurar adecuadamente la privacidad en sus cuentas y perfiles en línea.
- Enseñemos a revisar y ajustar la configuración de privacidad en redes sociales y aplicaciones.



### **Uso responsable del tiempo en línea:**

- Establezcamos límites de tiempo para el uso de dispositivos y pantallas.
- Promovamos actividades o encuentros fuera de línea, como deportes, lectura y tiempo con los amigos.



### **Contraseñas seguras:**

- Enseñemos a crear contraseñas fuertes y únicas para cada cuenta en línea.
- Expliquemos la importancia de no compartir contraseñas con nadie.



### **Conciencia sobre el *grooming*:**

- Informemos a los jóvenes sobre el *grooming* y cómo manipuladores pueden hacerse pasar por amigos en línea.
- Animémoslos a no compartir información personal o imágenes con extraños en línea.





### **Prevención del ciberacoso:**

- Enseñemos a reconocer el ciberacoso y a no participar en él ni ser espectadores pasivos.
- Fomentemos la empatía y el respeto en línea.



### **Conciencia sobre el sexting:**

- Hablemos sobre los riesgos del sexting y la importancia de no compartir imágenes íntimas.
- Animémoslos a comunicarse si reciben solicitudes inapropiadas.



### **Supervisión y control parental:**

- Utilicemos herramientas de control parental para monitorear y limitar el acceso a contenido inapropiado.
- Conozcamos las aplicaciones y sitios web que utilizan y asegurémonos que sean apropiados para su edad.



### **Diálogo abierto:**

- Preguntemos sobre sus actividades en línea y mostremos interés genuino por lo que hacen en Internet.
- No los castigemos si sabemos que han cometido imprudencias con su información en línea.





### **Fomentar el pensamiento crítico:**

- Ayudémosles a desarrollar habilidades de pensamiento crítico para evaluar la veracidad de la información en línea.
- Animémoslos a verificar la fuente antes de creer o compartir contenido.



### **Denuncia y bloqueo:**

- Enseñemos cómo denunciar comportamientos inapropiados o acosadores en línea.
- Animémoslos a bloquear a personas que los hagan sentir incómodos.



### **Acompañamiento:**

- Acompañemos a los jóvenes en su experiencia en línea, especialmente a los más pequeños, y gradualmente, démosles más autonomía a medida que demuestren responsabilidad.





### Modelo de comportamiento:

- Seamos un modelo y mostremos un comportamiento en línea responsable y ético.
- Al seguir estas recomendaciones y mantener una comunicación abierta con los niños, jóvenes y adolescentes, podemos contribuir significativamente a su seguridad en Internet y ayudarlos a desarrollar habilidades para enfrentar los riesgos en línea de manera efectiva.



Las nuevas herramientas basadas en inteligencia artificial (IA) permiten la recreación de representaciones audiovisuales realistas originales que simulan la apariencia y el habla de los seres humanos. Estas representaciones sintéticas se conocen como *deepfakes* y plantean serias amenazas para la privacidad, en un nuevo escenario en el que se incrementan los riesgos derivados de las suplantaciones de identidad.

Tomado de: Deepfakes: el próximo reto en la detección de noticias falsas  
file:///C:/Users/katar/Downloads/389600-Text%20de%20l'article-564115-1-10-2021  
0706.pdf





# Manos a la obra: ruta para identificar, prevenir y manejar problemas en línea

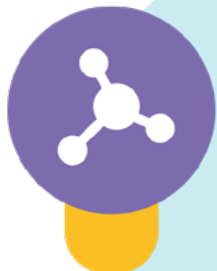


Las rutas de seguridad son fundamentales para mantener a los estudiantes protegidos en el mundo digital. Estas funcionan a manera de guía porque pueden ayudarnos a prevenir, identificar y manejar problemas en línea de nuestros estudiantes. A continuación, planteamos la base para una posible ruta de atención para los riesgos en línea, la cual puede ser considerada para abordar problemas en Internet:



1. Crear un lugar seguro donde cualquier miembro de la institución educativa pueda reportar problemas de manera confidencial. Puede ser un correo electrónico o un buzón de sugerencias. Así, los adolescentes, niños o jóvenes pueden informar los casos sin tener que decir quiénes son.
2. Formar un equipo de personas que responden rápidamente al reporte de los casos. Este Equipo de Respuesta Rápida (ERR) puede estar compuesto por directivos, consejeros, maestros y expertos en tecnología.
3. El equipo revisa cada informe o reporte y toma acciones para prevenir problemas. Esto puede incluir hablar con las personas involucradas o bloquear contenido peligroso.
4. Si un estudiante está involucrado, se habla con sus padres en privado, contándoles lo que está pasando y qué está haciendo la institución educativa al respecto.
5. En caso de que un estudiante se vea afectado emocionalmente por un riesgo en línea, un consejero debe brindarle apoyo para manejar el impacto emocional de la situación que está experimentando.
6. Si el problema es muy grave, debe involucrarse personas externas, como la policía o expertos en seguridad en línea.
7. Después de resolver el problema o situación, el ERR lleva a cabo un seguimiento para asegurarse que no se repita el riesgo. Además, se establecen medidas preventivas y se realizan campañas de sensibilización para educar a la comunidad educativa sobre los riesgos en línea.

8. Revisar y actualizar las reglas y formas de actuar para estar listos si ocurren futuros riesgos en línea.



Para activar esta ruta, es importante que maestros, estudiantes, personal administrativo, padres de familia y cuidadores se formen en la identificación, prevención, manejo de casos e implementación de estrategias relacionadas con los riesgos en Internet. Estas capacitaciones contribuirán a mantener a la comunidad educativa informada y preparada para enfrentar situaciones de riesgo.





# Canales de atención y apoyo

Como líderes directivos, es fundamental garantizar que tanto los estudiantes como los maestros se sientan respaldados en todo momento. Si se identifica un posible caso de riesgo o delito informático en la Institución Educativa, recomendamos utilizar los siguientes canales de atención y apoyo disponibles:

1.

## CAI virtual de la policía

Para solicitar asistencia o presentar una denuncia en relación con delitos de ciberseguridad.



CaiVirtual



+57 3202948647



@CaiVirtual

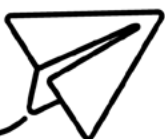


[www.caivirtual.policia.gov.co](http://www.caivirtual.policia.gov.co)



Cai Virtual

Comunícate



2.

## Te protejo

Para reportar una situación que afecta a niñas, niños, adolescentes o jóvenes.



[www.teprotejo.org](http://www.teprotejo.org)

Comunícate



3.

## ¡ADenunciar!

Para denunciar delitos cibernéticos.

Comunícate





## Actividad 1: ¡El MEMEnto del riesgo!

Identifica el riesgo en línea en cada imagen escribiendo debajo de cada una de ellas el concepto que corresponda.



Clic para jugar 





## Actividad 2: Asumiendo el rol

A continuación, tienes 4 situaciones donde los personajes están pasando por circunstancias donde fueron víctimas de riesgo en línea; debes escribir un final para cada de una ellas, asumiendo un rol diferente en cada una de las historias: en la primera tomarás el rol de docente y como tal asumirás este papel para dar solución a la situación. Luego serás padre o cuidador; después la víctima y finalmente tendrás el rol de directivo. ¡Comencemos!

### 1.

Todo empezó el año pasado cuando abrí mi cuenta de redes sociales. Estaba emocionado por conectarme con mis amigos y compartir fotos de lo que hacíamos. Pero pronto, algo cambió. Comencé a recibir mensajes crueles y comentarios hirientes en mis publicaciones.

"Estás como pasadito de peso, ¿no?"

"Uy, ¡qué autoestima tan alta publicar tantas bobadas!"

"Deberían bloquearle la cuenta por feo."



Al principio, pensé que podía manejarlo, que las palabras no me afectarían. Pero lo hicieron. Cada comentario negativo se fijaba en mi mente y no podía dejar de pensar en eso. Comencé a sentirme ansioso cada vez que abría la aplicación.

¿Qué harías en este caso si te enteras de esta situación y eres **docente**?



2.



“Cuando mi mamá me regaló mi primer celular a los 14 años, fue emocionante. Pude tener redes sociales, hablar con mis amigos del colegio, descubrí juegos en línea, pude ver videos, escuchar música...

Un día, recibí un mensaje en una de mis redes sociales y conocí un chico muy agradable. Me dijo que estudiábamos en el mismo colegio, pero que era tímido para hablar en persona. Sentí mucha curiosidad y empezamos a hablar todos los días. Sin embargo, las cosas se fueron poniendo raras; él es mayor que yo 2 años y un día me comenzó a compartir fotos falsas de él. A cambio, yo también le mandé fotos mías. Luego, me dijo que hiciéramos videos y los compartiéramos, yo la verdad no quiero, pero él siempre termina convenciéndome, yo creo que mi mamá ya está sospechando de la situación y me quiere quitar el celular.”

¿Qué harías en este caso si te enteras de esta situación y fueras **papá, mamá o cuidador**?



3.

“Al principio, solo usaba el teléfono para chatear con amigos y jugar algunos juegos. Pero, con el tiempo, empecé a pasar muchas horas en las redes sociales, viendo videos en línea y jugando sin parar. Me despierto y lo primero que hago es ver el celular, incluso me baño viendo videos; voy perdiendo todas las materias en el colegio, pero les he hecho creer a mis papás que uso mucho el computador y el celular porque tengo demasiadas tareas y como ellos todo el día están trabajando no se enteran de nada. Siento que no me puedo desconectar.”

¿Qué harías en este caso si estas viviendo esta situación de ciberdependencia?



4.



“Compartieron unas imágenes mías y esa persona no soy yo, pero es que se ven tan reales, yo conozco mi cuerpo y esa no soy yo y nunca le he enviado imágenes íntimas a nadie. Hicieron memes burlándose de mi aspecto y todo el mundo en el colegio los vio, hasta algunos profesores.

Uno de mis profes que sabe de la situación me dijo que yo también hacía bromas a mis compañeros y hasta me había visto burlándome de ellos, que aguantara, así como los otros me tenían que aguantar las charlas. Llevo varios días sin ir al colegio, hago como si saliera de la casa, pero me quedo escondida hasta que mi mamá y mi tía se van para el trabajo.”

¿Qué harías en este caso si te enteras de esta situación y fueras un **directivo docente** de la institución?



