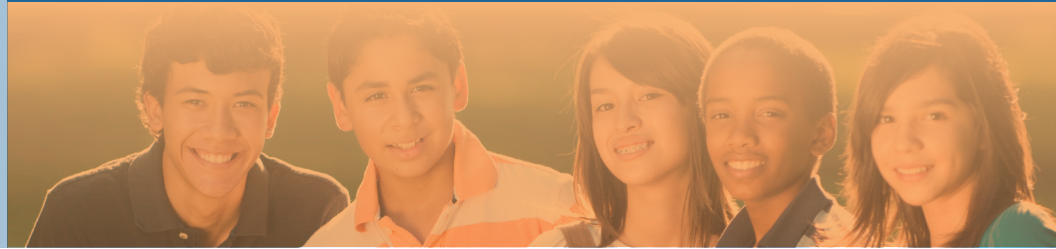




# NAVEGANDO EN UN MUNDO DIGITAL

## Consejos para los jóvenes



### Antes de conectarse...

#### Fije pautas

Junto con su familia, establezca algunas reglas antes de conectarse, tales como la hora del día y el tiempo que pasará usando la tecnología, y los sitios y aplicaciones que tiene permitido utilizar. No incumpla las reglas ni utilice aplicaciones sin permiso.

#### Límite el uso de aparatos electrónicos

Sea consciente de la frecuencia con que habla por teléfono y usa la computadora y otros dispositivos electrónicos. Asegúrese de estar manteniendo un equilibrio sano entre las actividades digitales y las que realiza en persona.

#### Piense en lo que significa ser responsable en línea

Tenga en cuenta que no hay mensaje digitales totalmente privados, incluyendo mensajes de texto, mensajes privados/directos, etc. Otros pueden estar viendo su actividad en línea y las autoridades pueden recuperar todos sus mensajes —incluso si usted los borra. Usar su teléfono o Internet para avergonzar, amenazar, acosar o hacer daño a otros es una irresponsabilidad y puede tener consecuencias serias.

#### Entienda el comportamiento digital

Sea consciente de que muchas aplicaciones, medios sociales y proveedores de servicio telefónico tienen reglas de comportamiento. Si usted rompe esas normas, su cuenta —y todas las cuentas en su hogar— podrían ser desactivadas o canceladas. Las autoridades pueden llegar a involucrarse en situaciones serias.

### Mientras está en línea...

#### Sea respetuoso con los demás

Evalúe si sus acciones contribuyen a crear una comunidad digital positiva. No escriba cosas malas a otros o sobre otros, no difunda rumores/chismes, ni publique cosas que puedan hacer sentir a otros inseguros o incómodos, aunque lo haga en “broma”. Nunca comparta la información *privada*, mensajes, fotos o videos de otros sin su permiso.

#### Sea un modelo de comportamiento positivo

Sea un modelo de comportamiento digital positivo escribiendo correos y mensajes de apoyo y alabando los contenidos positivos que dan confianza a la gente y comunican respecto. No participe cuando otros se comportan negativamente y recuerde hacer una pausa y pensar antes de presionar “Enviar”.

#### Involúcrese en diálogos respetuosos

Si elige participar en discusiones en línea sobre asuntos o temas polémicos, recuerde siempre hacer una pausa y pensar: *¿Es así como quiero expresar mis ideas en línea?* Centre la discusión en las ideas y no en los individuos con los que se está comunicando. Está bien aceptar discrepar.

#### No confíe en gente a la que no conoce

Para la gente es muy fácil mentir en línea sobre quién es. Sea cuidadoso al compartir información personal o discutir su vida con alguien a quien conoce en línea.

**Nunca se reúna con un extraño sin la aprobación de sus padres**

No acuerde reunirse en persona con gente a la que ha conocido en línea sin el permiso de su familia.

**Mantenga la privacidad y salvaguarde la información de seguridad**

No comparta información personal o privada en línea —su nombre completo, nombre de su escuela, dirección de su casa, número de teléfono y fotos personales— con gente que no conozca o en la que no confíe. Utilice las características de privacidad y seguridad de las aplicaciones de medios sociales que

utiliza. No comparta las contraseñas y PINs sino con sus padres/tutores. Ellos confiarán más en usted si es abierto con ellos y pueden ayudarle si ocurre un problema serio.

**Sea cauteloso con los mensajes de extraños**  
No abra los mensajes o adjuntos de gente a la que no conoce. En muchos casos puede ser mejor borrarlos e, incluso, reportarlos.

**Mantenga sus dispositivos electrónicos siempre a la vista**

No descuide sus dispositivos electrónicos porque pueden ser hackeados o robados.

## ¿Qué puedo hacer si sufro INTIMIDACIÓN CIBERNÉTICA?

**No responda**

No responde a los mensajes intimidatorios o inadecuados, pero guárdelos como prueba.

**Sea un aliado**

Apoye a las personas que son blanco de comportamientos indebidos e intimidación, contactando a la víctima y/o pidiendo al agresor que deje de hacerlo. Reporte lo que está sucediendo por los medios de denuncia anónimos del sitio o informe a un adulto de confianza lo que está sucediendo.

**Comparta los problemas con un adulto de confianza**

Hable sobre los problemas que experimenta o ve en línea con un adulto en el que confíe, como un miembro de la familia, un profesor o un consejero de la escuela.

**Reporte el comportamiento/los incidentes**

Reporte siempre inmediatamente los casos de intimidación cibernética, mensajes de odio, contenido y amenazas sexuales inadecuadas (incluyendo posibles tentativas de suicidio) a un adulto de la familia, personal de la escuela o la policía. Utilice la [\*Cyber-Safety Action Guide\*](#) en línea de la ADL para saber cómo reportar los contenidos inadecuados a las compañías populares en la red, incluyendo reportar los abusos a las aplicaciones si están disponibles. En caso de problemas serios o continuados, presente quejas a los proveedores de Internet, compañías de medios sociales, servicios de correo electrónico, sitios Web, compañías de telefonía, etc. Ellos pueden ubicar a los delincuentes y tomar medidas adicionales.



**Pida ayuda para reportar incidentes**

Si no se siente cómodo reportando los problemas usted mismo, pida a un adulto que lo haga por usted. Mantener a las personas cercanas enteradas de lo que sucede y buscar su apoyo ayuda cuando usted es la víctima.

**Rechace la comunicación**

Bloquee los números de teléfono y comunicaciones electrónicas (ej. mensajes, textos, etc.) de personas que envíen mensajes indeseados. En caso de necesidad, cambie su número de teléfono, direcciones de correo electrónico, nombres de pantalla y otra información en línea.

**¡Cierre la sesión!**

Cuando dude sobre qué hacer, cierre la sesión o apague el dispositivo y pida ayuda a un adulto de confianza.

### Recursos para los jóvenes, padres, familias y educadores

[www.adl.org/education/resources/tools-and-strategies/bullying-and-cyberbullying-prevention-strategies](http://www.adl.org/education/resources/tools-and-strategies/bullying-and-cyberbullying-prevention-strategies)