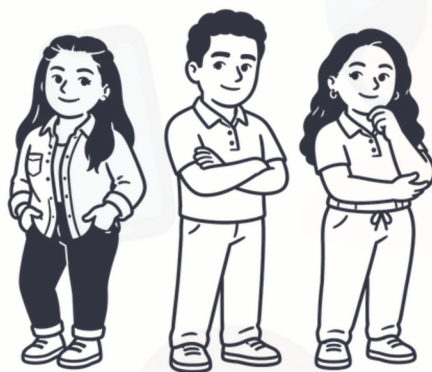




GUÍA DE USO SEGURO PARA REDES 2

TU MUNDO DIGITAL TU ESPACIO SEGURO

ELABORADO POR:



Yetzul Aguilar

Alberto Mejía

Elizabeth Cervantes



INTRODUCCIÓN



Actualmente existen diferentes tipos de **plataformas**, en las cuales podemos conocer personas, jugar simultáneamente desde un **dispositivo**, crear y visualizar contenido de todo tipo, etc.

Antes de seguir navegando, es importante que conozcas algunos conceptos que te ayudarán a cuidarte mientras estás en línea.

Aunque parezca que todo sucede detrás de una pantalla, ¡también podemos estar en riesgo!

Por eso, te queremos contar algunas cosas que necesitas saber para protegerte.





RECUERDA

Hay conductas cibernéticas que pueden poner en riesgo tu seguridad física, mental y emocional.

Si en algún momento te sientes en peligro, platica con tu mamá, papá o algún adulto de confianza.

¡No estás sola ni solo! Siempre hay alguien que puede ayudarte. Además, existen leyes que protegen a las niñas, niños y adolescentes.



¿CONOCES EL SÍNDROME FOMO?

Las siglas "FOMO", del inglés Fear of Missing Out, significan **"temor a perderse de algo"**. Hoy en día, muchas niñas, niños y adolescentes sienten una necesidad compulsiva de estar conectados o de **revisar constantemente sus dispositivos**.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- Pasar demasiado tiempo en dispositivos electrónicos.
- Tener el celular todo el tiempo con nosotros.
- No lograr realizar actividades sin los dispositivos.

¿CÓMO EVITARLO?

- Establece horarios para jugar, hacer la tarea o revisar mensajes.
- Dedica tiempo a actividades recreativas que no requieran tecnología.



ACOSO Y ABUSO SEXUAL ONLINE



El *grooming* es cuando un adulto finge ser alguien de tu edad para ganarse tu confianza, obtener información personal o fotos, **con el objetivo de involucrarte en actividades sexuales**. Aceptar solicitudes de personas que no conoces aumenta el riesgo de ser víctima de *grooming*.

Al no saber quién está realmente detrás de una cuenta, podrías estar hablando con alguien que quiere hacerte daño.



¿Cómo se manifiesta?

- Un adulto crea un perfil falso.
- Se gana tu confianza y pide información.
- Puede solicitar fotos íntimas.
- Incluso puede intentar concretar un encuentro.

¿Cómo evitarlo?

- No aceptes solicitudes de personas que no conoces.
- Evita compartir información personal.



SEXTING

Es el intercambio de mensajes, fotografías o videos con contenido sexual a través de medios digitales.

Se convierte en delito cuando **este contenido se comparte sin consentimiento** o se utiliza para hostigar o causar daño.



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- Compartir fotos íntimas con alguien de confianza.
- Suele ocurrir en relaciones cercanas; sin embargo, tras una ruptura, este contenido puede usarse para dañar.

¿CÓMO EVITARLO?

- Evita compartir fotos íntimas.
- No permitas que te tomen fotos o videos desnuda(o).
- No compartas contenido sexual de otras personas.

HAPPY SLAPPING

Es una forma de agresión que ocurre cuando una persona golpea o lastima a otra mientras alguien más graba el momento con su celular u otro dispositivo para compartirlo en redes sociales o entre conocidos. Esto ocurre con frecuencia en entornos escolares.

¡Este comportamiento no es una broma! Es violencia y puede causar mucho daño.

¿CÓMO SUCEDE?

Un grupo de personas se une para golpear o insultar a alguien, mientras graban la agresión con el fin de compartirla en redes sociales.

¿CÓMO EVITARLO?

- No participes en este tipo de prácticas.
- Reporta cualquier forma de abuso.
- No compartas este tipo de contenido en redes sociales.



GRIEFING

Los juegos de rol multijugador masivos en línea son cada vez más comunes. En muchos de estos juegos puedes interactuar con otras personas.

Sin embargo, hay jugadores que se dedican a molestar, acosar o sabotear a otros. A estas acciones se les llama griefing.

¿CÓMO SUCEDE?

- Cuando los jugadores se burlan, insultan o destruyen "construcciones" para generar una experiencia de juego desagradable.

¿CÓMO EVITARLO?

- Bloquea al jugador que te agrada.
- Evita caer en provocaciones y no respondas a los insultos.



CATFISHING

Existen internautas que crean perfiles falsos con el fin de engañar, generar confianza y obtener información personal para extorsionar.



¿CÓMO SUCEDE?

- Personas crean cuentas falsas.
- Generan un vínculo de confianza para comenzar a pedir favores, que pueden ser económicos o personales.

¿CÓMO EVITARLO?

- No converses con personas desconocidas.
- Si algo parece "demasiado bueno para ser verdad", por ejemplo, un empleo muy bien pagado sin esfuerzo, desconfía.
- ¡No lo creas! Toma precauciones.



Algunos **internautas utilizan los foros** o las áreas de "comentarios o mensajes" para **criticar destructivamente** a una persona o situación. El hater siempre dice cosas feas para molestar, no porque tenga la razón.

HATER

TROLL

El troll busca **atraer la atención**, sin embargo, no le interesa discutir. Ataca e insulta para atraer la atención y hacer la experiencia virtual negativa.





World Vision 

SLUT SHAMING

Este tipo de acoso consiste en avergonzar o hacer sentir mal a una niña, niño o adolescente por su cuerpo o su sexualidad.

¿CÓMO SUCEDE?

- Algunas personas hacen comentarios inapropiados sobre el cuerpo de alguien.
- Esto puede provocar que otras niñas, niños o adolescentes se burlen, ya sea por la forma de vestir o por la sexualidad de la persona.

¿CÓMO EVITARLO?

- Evita hacer comentarios negativos sobre la apariencia de otras personas, ya que pueden hacerlas sentir incómodas o tristes.
- No te burles del cuerpo o la sexualidad de nadie.



STALKEAR

¿Este es más conocido, no es así?

Se refiere a cuando una persona revisa de forma repetida y detallada los perfiles de otras personas, generalmente conocidas, sin un fin positivo.



¿CÓMO SUCEDE?

- Algunas personas revisan perfiles constantemente para obtener información o incluso para acosar.
- Esta conducta puede volverse obsesiva.

¿CÓMO EVITARLO?

- Configura la privacidad de tu perfil y decide quién puede ver tu información.
- Evita *stalkear* a otras personas.
- Es natural sentir curiosidad por alguien; sin embargo, investigar en exceso puede invadir su privacidad.
- Lo mejor es mantener relaciones digitales sanas.



YOUTUBE

Plataforma donde se pueden **subir, ver y compartir videos.**

RIESGOS EN YOUTUBE

- **Un link malicioso** puede llevarte a sitios donde pueden robar tu información.
- Solicitarte dinero para ver un contenido.
- Existen **contenidos inapropiados** para ciertas edades.

GOOGLE

Es el **buscador** más popular que existe.

Te conecta con páginas web, e incluso con aplicaciones y servidores de distintos tipos.

RIESGOS DE GOOGLE

- Guarda tus datos de manera automática y te puede mostrar información que no desees.
- Malware, virus que roba información.

TIKTOK

Es la **Sexta red social** más utilizada entre niñez y juventudes de **12 - 24 años**. Se usa para la creación de videos cortos con mayor alcance, también como una plataforma de venta.

Algunos riesgos:

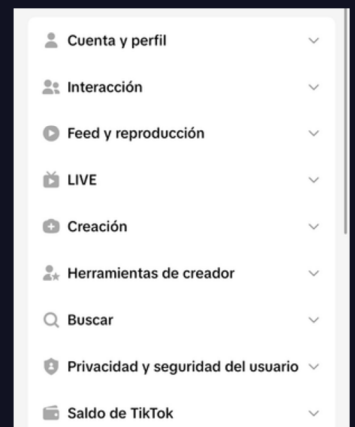
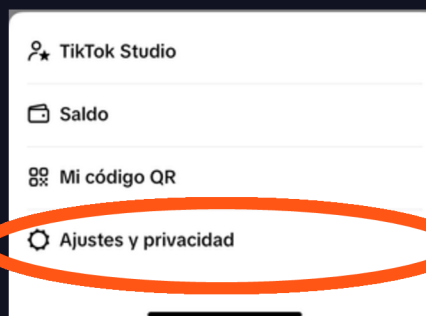
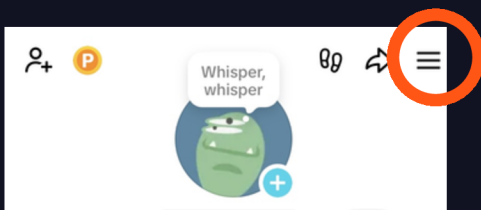
- Suplantación de identidad.
- Fraude.
- Acoso cibernético.
- Restos virales peligrosos.

¿CÓMO REPORTAR Y BLOQUEAR EN TIK TOK?







1. Selecciona las tres líneas del lado superior derecho.

2. Da clic en ajustes y privacidad.

3. Selecciona el problema que deseas reportar.



ALGUNOS TIPS PARA CUIDARTE

-  Ajusta la privacidad de tus cuentas y aplicaciones.
-  No publiques tus datos personales como: dirección, escuela, lugar de trabajo, etc.
-  No compartas contraseñas con nadie.
-  Cambia tus contraseñas periódicamente.
-  No publiques tu ubicación en tiempo real.
-  No aceptes en tus redes a personas que no conozcas.



TAMBIÉN PUEDES CUIDAR TUS EMOCIONES INCLUSO ESTANDO EN REDES



A veces, algo que pasa en internet puede hacernos sentir triste, enojados o incómodos. Está bien sentirlo; lo importante es saber qué hacer para calmar a nuestro corazón y sentirnos mejor.

Aquí encontrarás algunos tips que puedes usar cada vez que una emoción te moleste mientras estás en redes sociales.

¡Tú puedes aprender a cuidarte y sentirte más tranquila(o)!

1. Si tu corazón late muy rápido por lo que sentiste, puedes calmarte así:

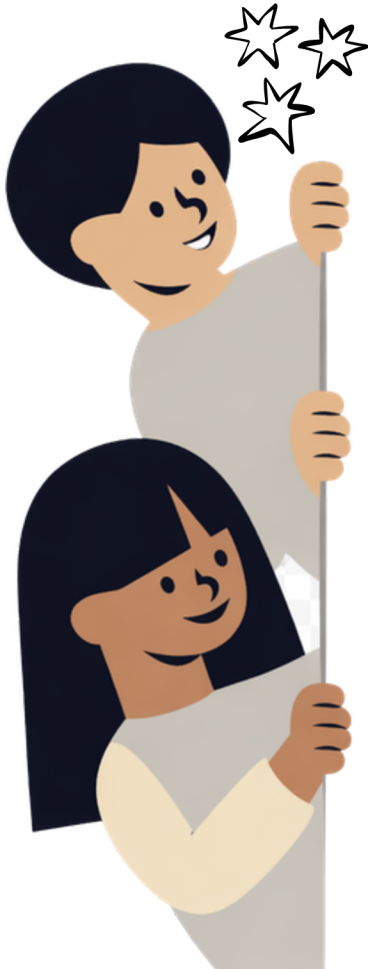
- Busca un lugar tranquilo y siéntate cómodo.
- Cierra los ojos.
- Toma aire por la nariz contando 1, 2, 3, 4.
- Mantén el aire un momento.
- Suéltalo por la boca contando 1, 2, 3, 4 otra vez.

Hazlo varias veces hasta que tu cuerpo se sienta más tranquilo.

Respira profundo y cuéntaselo de inmediato a tu mamá, papá o a una persona adulta de confianza.



PROTECCIÓN PSICOEMOCIONAL



A veces ese sentimiento feo se queda dando vueltas en tu cabeza y no quiere irse, para ayudarte a soltarlo, prueba esto:

Deja de jugar o usar tus redes por un momento.

- Cierra los ojos un ratito, luego ábrelos y nombra 3 cosas que puedas ver, 2 que puedas escuchar y 1 que puedas tocar.
- Este ejercicio te ayuda a recordar que tú tienes el control y que puedes volver a sentirte en calma conectando con lo que te rodea.

Equilibra tus emociones. Te recomendamos usar tus dispositivos solo en horarios específicos y darte tiempos para hacer actividades divertidas fuera de internet: jugar con tus juguetes, dibujar, moverte, inventar historias, ¡Lo que más te guste!

¡El mundo real también es divertido!



Si después de intentar estos tips, aún te sientes triste, enojada (o), incomoda (o), es momento de buscar apoyo.

Cuéntale a tu mamá, papá o a la persona adulta que te cuida. No tienes que resolverlo sola(o); contarle a alguien de confianza puede ayudarte a sentirte mejor.

¡NO TE LO GUARDES, BUSCAR AYUDA TAMBIÉN ES CUIDARTE!



¡ÉCHALE LA MANO A TUS AMIGOS!

Si sabes de una amiga o amigo que se siente mal por algo que le pasó en redes sociales o juegos en línea, ayúdale a sentirse más segura(o).

Aquí tienes algunos tips para saber qué hacer:

1. **Dile que le crees y que no está sola o solo**, saber que confías en ella o él, le ayudará a sentirse un poco más tranquila(o).
2. **Escúchala(o), quédate a su lado** y deja que te cuente cómo se siente sin interrumpirla(o).
3. Si tu amiga o amigo está muy asustada(o) o te dice que su corazón va muy rápido, **respiren juntos contando 1,2, 3, 4**, aguanten un poquito el aire y suelten por la boca contando 1,2,3 y 4.
4. **Acompáñale a contar lo que pasó** a alguna persona adulta como su maestra, mamá o papá.
5. **Cuida su confianza**. Si tu amiga(o) te contó lo que pasó, no lo compartas con otras personas. Solo cuéntaselo a la persona adulta de confianza que pueda ayudarles.



TIPS PARA MAMÁS, PAPÁS O CUIDADORES: ¿CÓMO ACOMPañAR A TUS HIJAS (OS) EN MOMENTOS DIFÍCILES?

No minimices lo que te cuenta ni pongas en duda su palabra. **Sentir que le crees y que te importa lo que les ocurre le da seguridad**, le ayuda a enfrentar el miedo y le hace saber que estás de su lado.

Si al momento de contarte tu hija(o) llora, permítele desahogarse; si está muy alterada(o), invítale a respirar contigo.

- **Inhalen profundo por la nariz contando hasta 4.**
- **Sostengan 2 segundos y suelten el aire muy despacio por la boca.**

Repítanlo juntos hasta que se relajen; puedes cerrar dándole un abrazo.

¡TU ABRAZO LE HACE SENTIR QUE TODO VA A ESTAR BIEN!



Dentro de las soluciones, evita prohibir el uso del dispositivo; si tu hija(o) siente que pedir ayuda implica perder conexión con sus amistades, podría dejar de contarte lo que le pasa. En su lugar, **acompaña y promueve un uso seguro con supervisión** y mayores medidas de seguridad.

¡Tu guía es el mejor filtro de protección!

Tras la exposición de tu hija(o) a riesgos en el mundo digital, es normal que surjan emociones intensas que deberían disminuir gradualmente, sin embargo, si después de 4 semanas notas que su tristeza, miedo o ansiedad no ceden o afectan su vida diaria, debes acudir con un especialista.

¡Su salud emocional es fundamental!



¿CÓMO ORIENTAR EL USO SEGURO DE REDES SOCIALES, SI SOY MADRE, PADRE O CUIDADOR?

Como adultos debemos garantizar el desarrollo pleno de la niñez y adolescencia, es importante enseñarles a cuidarse y tener una experiencia tecnológica positiva, aquí algunas opciones:

- Genera una comunicación activa: escucha lo que dicen y lo que no dicen, genera análisis de los contenidos.
- Muestra interés en sus gustos y actividades.
- Observa las actitudes buenas y malas para detectar algún acontecimiento que le suceda a tu hija o hijo.
- Infórmate: Reporta en redes sociales las cuentas que compartan contenido violento, burlas o contenido sexual.
- Sensibilízales a través de la empatía para evitar que participen en actos que repliquen violencia; enséñales a reportar si detectan alguna situación de estas.
- Acuerden el tiempo de juego en dispositivos y monitoreen su actividad y la interacción con otros jugadores.
- También puedes pasar tiempo de calidad con ellas y ellos.
- Investiga cómo utilizar las nuevas redes y juegos virtuales.
- Control parental en el caso de niñez que comienza a ver videos, páginas web, etc.

¿NECESITAS DENUNCIAR?

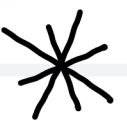
- * Reúne y guarda evidencia: capturas de pantalla, conversaciones, fotografías, comprobantes de compra o transferencias.
- Llama al 088.
- La Guardia Nacional ofrece atención segura y confidencial para orientar en la formulación de denuncias por ciberdelitos.



- Contacta a las unidades estatales de Policía Cibernética que operan bajo las Fiscalías o Secretarías de Seguridad locales.
- Haz una denuncia; puedes acudir al Ministerio Público o a la Fiscalía General de Justicia de tu estado para formalizar la denuncia.
- Reporta en la plataforma donde te han agredido (Facebook, Instagram, etc.)

EN CASO DE QUE EXISTA CONTENIDO SEXUAL TUYO EN ALGUNA RED, PUEDES CONTACTAR A 'TE PROTEJO MÉXICO', ELLOS TE ORIENTARÁN.

[HTTPS://TEPROTEJOMEXICO.ORG/](https://teprotejomexico.org/)





REFERENCIAS

- e-safetycommissioner. (2022). Key topics. Australian Government. <https://www.esafety.gov.au/key-topics>.
- Llanos, A. A. (2023, 21 de marzo). Redes con corazón. Redes con corazón. <https://www.tepongounreto.org/>
- Martínez, I. (2024, 16 de julio). Redes sociales más usadas. Neo Attack. <https://neoattack.com/blog/redes-sociales/>
- Centro Nacional de las Mujeres [Mujeres, C. N.]. (2016, 24 de junio). ¿Has sufrido acoso cibernético? Te decimos a dónde acudir. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/has-sufrido-acoso-cibernetico-te-decimos-a-donde-acudir>
- Tomás, A. C. (2025). Gaslighting o "hacer luz de gas": una forma de manipulación psicológica. Canvis. <https://www.canvis.es/gaslighting-o-hacer-luz-de-gas-una-forma-de-manipulacion-psicologica/>

World Vision[®]

