



## Mi diario

Hace unos días en el Messenger, uno de los muchos contactos que tengo y que no sé de dónde han salido, me dijo para quedar con él y su cuadrilla e ir a las hogueras de S. Juan en Arrigunaga. Se lo comenté a Nerea y Espe, que tampoco le conocían, pero que también le tenían en los contactos.

La verdad es que estábamos aburridas desde hace unas semanas y nos apetecía conocer gente nueva, así que le dijimos que sí, que íbamos las tres.

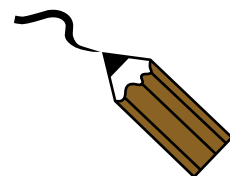
Cuando llegamos, nos acercamos sin que nos vieran, para ver cómo eran. En la esquina donde habíamos quedado, había cuatro hombres de unos treinta años. No pensamos que pudieran ser ellos, así que esperamos un rato, por si aparecían otros. Al pasar la hora y no venir nadie más nos dimos cuenta de que habíamos quedado con esos que estaban allí. Nosotras con quince años habíamos quedado con cuatro viejos!

Nos fuimos solas a Arrigunaga. Allí nos encontramos con otra cuadrilla del Instituto y nos divertimos mucho.

Lo que ha pasado nos ha dado que pensar. Yo he oído muchas veces que hay que tener cuidado, no dar mi nombre ni datos, no quedar con nadie, y sólo relacionarme con personas que conozco físicamente en la vida real. Nunca hubiera pensado que me podía ocurrir algo así.

Al menos me ha servido para tomar una decisión: voy a tener muchísimo cuidado a partir de ahora en Internet. Voy a quitar mis fotos, las que todos pueden ver. Voy a borrar del Messenger a todos los contactos que no conozco, y a hablar con Usua, que sólo tiene 11 años, pero ya chatea con sus amigas un rato todas las noches, para que aprenda a tener cuidado.

Ahora me doy cuenta de que cuando aita me dijo que podía ser peligroso y que una persona desconocida por Internet es como si fuera una persona desconocida que te puedes encontrar por la calle, es totalmente cierto.





## EL MUNDO VIRTUAL DE NUESTROS HIJOS/AS ¿debemos preocuparnos del uso que hacen de internet?

La protección de la infancia y adolescencia ante los contenidos de la red es un tema que preocupa a muchos padres y madres hoy en día.

Internet es un gran avance, un mundo en constante evolución, que nos permite comunicarnos, disfrutar de nuestro ocio y facilitar nuestras gestiones. Compartir mensajes, ideas y archivos, hablar con amigos/as que viven lejos, buscar información sobre cualquier tema, publicar información, darnos a conocer, etc... no son más que algunas de las posibilidades que nos aporta Internet.

Pero al mismo tiempo que nos proporciona beneficios, las madres y padres debemos tener en cuenta unas medidas mínimas para hacer frente a una serie de riesgos con los que nos podemos topar mientras hacemos uso de Internet.

Internet es un medio de educación; y como todos los medios, según cómo se utilicen sus diferentes servicios, tiene ventajas, pero también riesgos.

- **La mensajería instantánea** (Messenger) permite que nos comuniquemos en tiempo real con nuestros contactos. También podemos hablar con amigos/as y familiares que están viviendo lejos, compartiendo fotos, dibujos, noticias, documentos, etc.

**Riesgos:** Suplantación de identidad, infecciones por virus, entradas de código malicioso (spyware, phishing, etc).

- **El correo electrónico** nos permite recibir correos interesantes con noticias de las cosas que nos gustan, comunicarnos con amigos/as compañeros/as por e-mail, compartir archivos, etc.

**Riesgos:** Spam, Infección por virus, entrada de código malicioso (spyware, phishing, etc)

- **Las redes de intercambio de archivos** se usan para intercambiar fotos, archivos, vídeos, etc.

**Riesgos:** Los virus que se disfrazan de programas atractivos para hacernos picar.

- Por último, las **redes sociales y los blogs** nos permiten buscar compañeros/as o amigos/as y comunicarnos fácilmente con ellos/as. Crean nuestro propio espacio para poder decir lo que queramos, informarnos, compartir intereses, aficiones, etc.

**Riesgos:** Si damos mucha información sobre nosotros, puede ser vista por desconocidos con malas intenciones que se pueden volver en nuestra contra, además de poder descargarnos archivos maliciosos.

### **Consejos para padres y madres:**

- 1. Habla con tus hijos e hijas:** Debes saber qué páginas visitan, con quién conversan, qué les gusta ver, etc.
- 2. Procura no colocar el ordenador en la habitación del niño o niña:** Colocado en una habitación común podremos tener cierto control sobre las páginas que visitan.
- 3. Infórmate y aconseja a tus hijos e hijas:** Tienes que informarte sobre las herramientas que ofrece la web a los menores, los peligros de las mismas y la forma de evitarlos. Así podrás aconsejar a tus hijos sobre la forma más segura de disfrutar de aquello que les gusta.
- 4. Establece reglas firmes del uso de Internet:** Debes poner normas claras y tajantes que regulen el horario, el tiempo de conexión y forma de uso de Internet. Además, debes vigilar su cumplimiento.
- 5. Prohíbe a los menores dar información confidencial:** Debes enseñar a tus hijos e hijas a no facilitar datos como su nombre, su dirección o sus fotos a través de la Red. No deben revelar datos, ni de sí mismos, ni del resto de familiares o amistades.
- 6. Enseña a tus hijos e hijas a desconfiar de las apariencias:** Muchas veces en la Red nada es lo que parece. Por eso, debes enseñar a los menores a ser desconfiados y a no realizar acciones que pongan en riesgo su seguridad e intimidad, ni la del resto de miembros de la familia.
- 7. Instala un buen antivirus y mantén debidamente actualizado tu sistema operativo** con las actualizaciones automáticas de seguridad, que periódicamente publican los distintos fabricantes.

### **Consejos a transmitir a los y las menores:**

- 1. No pulses sobre links o enlaces:** Cuando estés hablando por un sistema de mensajería instantánea o recibas un correo, no pulses nunca directamente sobre ningún vínculo, especialmente si procede de gente desconocida.
- 2. No descargues ni ejecutes archivos de procedencia desconocida.**
- 3. No hables con desconocidos/as:** En los chats o en los sistemas de mensajería instantánea, nunca podemos tener una completa seguridad de quién está al otro lado.
- 4. No proporciones información confidencial a través de la red:** Nunca envíes información sensible (datos privados, fotos, tu dirección, etc.) a través de email o mensajería instantánea y mucho menos aún la publiques en un blog o en un foro.
- 5. Sospecha al menor indicio:** Si algún programa que no recuerdas haber instalado comienza a mostrarte ventanas emergentes o pop-ups en los que se te invita a comprar algún tipo de producto, desconfía.
- 6. No ejecutes archivos sospechosos:** Si tu solución de seguridad te señala que un archivo es sospechoso de tener un malware o que, efectivamente, lo tiene, no lo abras. Simplemente, elimínalo de tu ordenador.
- 7. Habla con los y las mayores:** Cuando tengas dudas sobre algún tema, veas algo sospechoso o recibas correos o mensajes ofensivos o peligrosos, habla con un adulto. Él o ella, podrán aconsejarte.

### **El ciber-acoso:**

El ciberbullying o ciber-acoso es un fenómeno cada vez más extendido, que se define como el acoso por parte de una persona a otra usando tecnologías interactivas (e-mails, foros, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, juegos online, móviles u otros dispositivos electrónicos).



El anonimato que ofrece la red es usado como escudo para actuar impunemente. Hasta hace poco, el acoso escolar terminaba una vez acabadas las clases; ahora, con los móviles e Internet, los límites no están claros...La inmediatez, el anonimato y el carácter masivo de la Red otorgan una nueva dimensión al acoso escolar.

El ciber-acoso puede consistir en algo tan simple como seguir enviando correos a una persona que ha solicitado que no quiere recibir más del destinatario. Otras de las formas de ciber-acoso más comunes son las amenazas, el envío de malware, las humillaciones frente a otros en la red, el spam (distribución masiva de correo electrónico no deseado), la distribución de fotos trucadas, la creación de websites difamatorios para acosar a una persona, la sustracción de identidad, etc.

Algunos de los efectos producidos por esta forma de acoso en los afectados y afectadas van desde la depresión o los conflictos con su entorno, hasta el descontento, la sensación de inseguridad, etc.

## ¿Cómo saber si un menor es acosado?

Los y las menores objeto de acoso casi nunca lo manifiestan voluntariamente. La humillación a la que se suelen ver sometidos y sometidas provoca que guarden silencio sobre su problema, con lo que estas formas de acoso son más difíciles de localizar y eliminar.

Por lo general, este tipo de acoso se da entre los y las menores de 11 a 15 años. Las víctimas suelen ser algo retraídos/as, tímidos/as o que son vistos y vistas como "diferentes" por los y las acosadoras. También los jóvenes que no tienen un grupo habitual de amigos tienen más posibilidades de ser acosados.

La mejor forma de prevenir el ciber-acoso es fomentar la comunicación del y de la menor con sus padres, madres y profesores y darle al menor la confianza suficiente para que pueda hablar de sus problemas abiertamente.

También una adecuada educación y formación sobre las nuevas tecnologías y su uso adecuado, pueden hacer que los y las menores sean menos propensos a caer en

este tipo de acoso (no dando datos personales en la red, desconfiando de personas desconocidas,...).

## GLOSARIO:

- **Web:** Sistema lógico de acceso y búsqueda de la información disponible en Internet.
- **Chat:** Conversaciones escritas en Internet en tiempo real.
- **Link:** Enlace. Texto o imagen que un usuario puede pinchar para tener acceso o conectar con otro documento.
- **Malware:** Cualquier programa, documento o mensaje, susceptible de causar perjuicios a los y las usuarias de Internet.
- **Spyware:** Cualquier aplicación informática que recolecta información valiosa del ordenador (un tipo de malware).
- **Phising:** Delito informático caracterizado por intentar adquirir información confidencial de forma fraudulenta.

## Aprender leyendo ...

### "Internet para padres"

Alfredo Caballero Sucunza. Editorial: Kiaranet.com. (15 € aprox.)

¿Se ha preguntado alguna vez qué hacen sus hijos e hijas tantas horas conectados a Internet? ¿Conoce usted qué es Tuenti y las Redes Sociales? ¿Sabría cómo detectar si su hijo o hija sufre o provoca ciberacoso? ¿Conoce que existen filtros de contenidos para Internet?

Internet ya forma parte de nuestras vidas y también de las de nuestros hijos e hijas, pero es vital que como padres y madres seamos capaces de enseñarles no sólo las ventajas y beneficios de la red, sino tam-

bién los peligros y amenazas que en ella se esconden.

Pero para enseñar, primero debemos saber y por eso de la edición de este libro, para formar y ayudar a padres/madres y educadores/as a dar respuesta a esas preguntas que a menudo nos hemos hecho del uso, riesgos y beneficios que niños y adolescentes se encuentran a la hora de navegar por Internet.

El libro contiene una gran cantidad de consejos y trucos que seguro serán de gran utilidad para padres y

madres con conocimientos básicos de informática y que deseen conocer más sobre temas tan actuales como las redes sociales y el ciberacoso.



# WEB SITES (páginas web)



## CHAVALES ESTA ES NUESTRA WEB

**www.chaval.es**

Portal infantil que ofrece enlaces a páginas web de contenidos adecuados para la Infancia. El objetivo es formar e informar sobre las ventajas y peligros que ofrece el panorama tecnológico actual.



## INTERNET SEGUR@

**www.iqua.net**

Internet segura es un programa para la sensibilización y la promoción del uso seguro de Internet, para que menores y adolescentes puedan disfrutar de los beneficios que les ofrece la Red. Dirigida a familias que quieran proteger y enseñar, profesionales de la educación, niños/as y jóvenes menores de edad y cualquier usuario o usuaria de Internet.



## PANTALLAS AMIGAS

**www.pantallasamigas.net**

Es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la Infancia y la Adolescencia.

# Escuela de padres y madres de **Getxo**



**Getxo**  
UDALA • AYUNTAMIENTO

Gizarte Zerbitzuak  
Servicios Sociales



- La duración de los cursos es de tres, cuatro o cinco sesiones.
- La fecha indicada es la de la primera sesión.
- El día y el horario será el mismo durante las semanas que dura el curso.
- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer en el centro escolar indicado, el primer día.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.
- Si tus hijos o hijas no pertenecen al centro escolar, y no lo conoces, dirígete a conserjería o al A.M.P.A. para que te indiquen dónde se celebran las sesiones.
- La actividades que se ofrecen conjuntamente para el I.E.S. Fadura e I.E.S. Julio C. Baroja, se celebrarán en el I.E.S. Fadura.
- Las actividades son gratuitas.
- Si el primer día no acuden al menos doce personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, si no se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de la zona. Es importante que acudáis el primer día.
- Para más información, puedes llamar al 944 660 151.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES: OCTUBRE 2010 - ENERO 2011

	CENTRO	TEMA	FECHA	HORA
Octubre	Trinitarias	Educando con inteligencia emocional	lunes, <b>4</b> de octubre	19:00
	Europa	Control emocional y manejo del estrés	Martes, <b>5</b> de octubre	19:00
	Divina Pastora	Cómo relacionarse más positivamente con los hijos e hijas	Miércoles, <b>6</b> de octubre	15:30
	Azkorri	Control emocional y manejo del estrés	Miércoles, <b>6</b> de octubre	19:00
	IES Aixerrota	Psicología para padres y madres	Jueves, <b>7</b> de octubre	19:00
Noviembre	CP Zubilletas	Control emocional y manejo del estrés	Lunes, <b>8</b> de noviembre	9:00
	IES Fadura IES Julio C. Baroja*	Psicología para padres y madres	Lunes, <b>8</b> de noviembre	19:00
	IES Artaza	Educando con inteligencia emocional	Martes, <b>9</b> de noviembre	19:00
	Larrañazubi	Hablando de sexualidad	Miércoles, <b>10</b> de noviembre	9:00
	CP Romo	Aprendiendo a pensar, aprendiendo a decidir	Jueves, <b>11</b> de noviembre	9:00
Enero	CP Geroa	Hablando de sexualidad	Martes, <b>18</b> de enero	9:00
	CP S. Ignacio	Educando con inteligencia emocional	Viernes, <b>21</b> de enero	16:00

\* Este curso se celebrará en el IES Fadura

Para más información, puedes llamar al

**94 466 01 51**