



[INICIO](#) / [MENORES](#) / [Familias](#) / [Ciberseguridad](#)

# Ciberseguridad para familias



## El contexto de Internet para niños, niñas y adolescentes

Las características actuales de Internet permiten que los más jóvenes también puedan aprovechar los beneficios de la Red para **estudiar, divertirse, crear o sociabilizar**. Es indiscutible que el entorno online de los menores forma parte de su desarrollo y, por tanto, es lógico que sea un área de implicación para padres y madres.

Los menores sienten predilección por **las redes sociales y los juegos online**, y cada vez se crean más contenidos dirigidos a estas edades, desde vídeos y juegos para bebés y niños pequeños, hasta aplicaciones y comunidades que ponen el foco en la etapa de la adolescencia. Como en cualquier otro ámbito de la vida del menor, **la familia influye notablemente en su aprendizaje digital**. Por lo tanto, la participación y acompañamiento de madres y padres durante todo el proceso es fundamental.

## En situación

En casa de Matilde, hace años que el móvil, la consola y la *tablet* parecen ser el principal motivo de conflicto día tras día. Sus hijos de 5 y 9 años, y su hija de 12, no dejan de pedir constantemente más tiempo para jugar online, ver vídeos en YouTube y la posibilidad de tener su propio perfil en Instagram. Según dicen, todos sus compañeros/as de clase lo hacen y sus padres no son tan estrictos.

Matilde intenta estar al día con esto de la tecnología, pero cuando empieza a familiarizarse con los gustos online de cada uno de sus hijos, aparece un nuevo juego, una nueva *influencer* o un canal de moda, y se siente abrumada e incapaz de seguir el ritmo. Cada día es una batalla: su hijo menor acaba asustado por encontrarse un vídeo violento entre los dibujos animados, el mediano nervioso al recibir un mensaje obsceno en su partida de Fortnite o la mayor intenta reproducir el último reto viral de TikTok, lesionándose en el patio del colegio.

Comparte con otras familias sus dudas sobre qué es adecuado y qué no, dónde poner los límites y qué actividades de Internet suponen un **riesgo** real, pero no acaba de encontrar la forma adecuada de participar en la vida digital de sus hijos.

# Cómo prevenir riesgos a nivel familiar

Internet: ¿oportunidad o riesgo para los y las menores?

La tecnología e Internet ofrecen un **mundo de oportunidades** a cualquier edad, **siempre que se use de forma segura, equilibrada y saludable**. Como cualquier entorno, no todo es adecuado para todos los públicos, y algunos contenidos pueden considerarse negativos o perjudiciales. Por eso, es importante dedicar

tiempo a la búsqueda de contenidos positivos, ajustados a la madurez del menor, mientras trabajamos el pensamiento crítico y la responsabilidad.

Recursos e información:

**Artículo 'Cómo ofrecerles contenidos digitales positivos'**

**Recurso 'Fomentemos los contenidos positivos entre los menores'**

## ¿Por dónde empezar a la hora de acompañarle en Internet?

Mantener conversaciones cotidianas sobre su actividad en línea nos ayudará a mantenernos al día y seguir sus avances en la Red. No es necesario ser un experto/a, tan solo **interesarse por sus juegos preferidos, las aplicaciones que utilizan o sus relaciones sociales en Internet**. Este diálogo puede dar pie a compartir algunas actividades en familia, como partidas online o redes sociales. A su vez, **nos permitirá anticiparnos a posibles problemas o conflictos**, ampliar nuestros conocimientos y potenciar su capacidad para aprovechar Internet con más seguridad.

Recursos e información:

**Guía de mediación parental**

**Vídeo 'Hablando de Internet en familia'**

**Infografía '¿Qué has hecho hoy en Internet?'**

## ¿Por qué es necesario establecer horarios y tiempos de pantalla?

Para prevenir el **uso excesivo** de Internet y conseguir que el menor aprenda a utilizar la tecnología de manera equilibrada, **es necesario fijar límites que vayan adaptándose progresivamente a su edad y madurez**. A su vez, es importante promover actividades de calidad al conectarse a la Red, evitando la sobreexposición pasiva en edades tempranas, como la reproducción automática de vídeos o partidas de juegos durante largos periodos de tiempo, que no aportan un conocimiento o un entretenimiento positivo ni educativo.

Recursos e información:

Necesitas saber qué es el uso excesivo

Recurso 'Gestiona tu tiempo'

Vídeo 'Mediación parental para proteger a los menores en Internet'

## ¿Prevenimos el ciberacoso desde casa?

El papel de la familia frente al **acoso escolar en línea** es fundamental, puesto que este ya no se limita a los patios escolares. Es necesario **concienciar al menor y fortalecer su autoestima y habilidades sociales** para evitar que sea víctima de ciberacoso, actúe de forma responsable cuando sea testigo de una situación agresiva hacia un compañero/a y aprenda a respetar, pero siempre de forma equilibrada, rechazando las conductas de acoso, violencia y odio.

Recursos e información:

Campaña 'Tolerancia cero al ciberacoso'

Juego de mesa 'Ahora te toca a ti'

Vídeo 'Planta cara al ciberacoso'

## ¿Es posible proteger la privacidad del menor en las redes sociales?

Al aceptar las condiciones de uso de estas plataformas, todos los usuarios/as se exponen inevitablemente de forma pública, en mayor o menor medida. Es importante decidir en qué momento el menor está preparado para dar este paso y **fomentar su responsabilidad y prudencia al publicar información** sobre sí mismo y sobre otras personas. Existen muchas formas de utilizar las **redes sociales**, y es posible limitar la pérdida de privacidad, manteniendo una identidad digital positiva y relaciones positivas en línea, así como una **correcta configuración de las cuentas o perfiles**. Como en otros aspectos, los límites son importantes y necesarios para evitar que se vean presionados socialmente a difundir demasiada información.

Recursos e información:

Necesitas saber qué es la pérdida de privacidad

Artículo 'Ayúdales a desarrollar una identidad digital positiva'

Vídeo 'Aprende a hacer *stories* con seguridad'

### ¿Cómo afecta Internet al desarrollo de su sexualidad?

En la Red existen infinidad de contenidos, y como en cualquier otro contexto, **no todo es adecuado o comprensible para un menor**. Los contenidos sexuales o pornográficos pueden influir negativamente en el desarrollo de una sexualidad saludable, afectando a sus relaciones. Para limitar el acceso a este tipo de contenidos puede ser útil configurar un **control parental** o un filtro de contenidos. Además, es importante concienciar a niños, niñas y adolescentes de las **consecuencias de llevar a cabo o exigir prácticas, como el *sexting***, que suponen un riesgo grave para su privacidad y su seguridad. Como alternativa, debemos implicarnos en su desarrollo, dialogando de forma natural sobre sexualidad y relaciones saludables.

#### ◆ Recursos e información:

Artículo 'Los menores y el acceso a contenido sexual en línea'

Necesitas saber *sexting*

Recurso 'Está practicando *sexting*, ¿nos debemos preocupar?'

Vídeo '¿Por qué los adolescentes comparten fotos íntimas?'

### ¿Cómo puedo evitar que contacte con desconocidos?

Internet es un entorno social en el que van a relacionarse con otras personas. Deben aprender, por tanto, a **reconocer qué personas son adecuadas y de confianza**, y este aprendizaje debe ser progresivo. En un principio **es preferible limitar las opciones de contacto**, configurando los ajustes de cada aplicación o instalando un control parental. Según aumente su madurez y responsabilidad, podrán empezar a sociabilizar con otros menores conocidos, siempre bajo nuestra supervisión. Al ir ampliando las opciones de contacto tenemos que enseñarles cómo identificar a usuarios/as potencialmente peligrosos y comunidades de riesgo.

Recursos e información:

Necesitas saber qué es el *grooming*

Necesitas saber qué son las comunidades peligrosas

Campaña #StopAbusoMenores

## ¿Cómo prevenir el acceso a juegos de azar o apuestas online?

Utilizar **bloqueadores de publicidad y ventanas emergentes** puede evitar que muchos anuncios relacionados con este tipo de páginas web se muestren mientras el/la menor navega por Internet. A su vez, es indispensable **explicarle el riesgo de utilizar estos servicios**, las estrategias que utilizan para captar el interés del usuario/a y normalizar su uso, llegando a generar conductas adictivas. En edades tempranas, complementar la supervisión de los contenidos a los que accede cuando se conecta a Internet con una herramienta de control parental, puede orientarnos en este trabajo de prevención.

Recursos e información:

Artículo 'Los menores frente a las apuestas y juegos de azar en línea'

Artículo 'Los juegos y las aplicaciones que les enganchan'

Catálogo de herramientas de control parental

## ¿Cómo puedo configurar adecuadamente sus dispositivos?

El móvil, la *tablet*, la consola o el ordenador son aparatos electrónicos que poseen muchas opciones de seguridad, pero **deben configurarse correctamente y adaptarse a la edad y nivel de conocimiento** del usuario/a que los utiliza. También es posible configurar cada red social o aplicación para conseguir aumentar su nivel de protección. Podemos apoyarnos en las guías de usuario o en los centros de ayuda, pero ante todo es importante interiorizar **buenas prácticas de uso**. Pautas sencillas, como el bloqueo de pantalla, la instalación de un antivirus o el uso de contraseñas seguras y doble factor de autenticación, son la principal barrera frente a los problemas en Internet y la prevención de virus y fraudes.

Recursos e información:



Necesitas saber qué es el uso y configuración segura

Artículo 'Menores, teléfonos de segunda mano y configuraciones seguras'

Vídeo 'Poniendo a punto su primer móvil'

Catálogo de herramientas de control parental

## Mediación parental

El papel de la familia en el desarrollo saludable de niños y niñas es clave en todos los ámbitos, también en el digital. Es importante que padres y madres adquieran competencias digitales y se mantengan actualizados en el uso seguro y responsable de la tecnología para poder **guiar y acompañar al menor durante su aprendizaje** a la hora de utilizarla y de protegerse de los riesgos de la Red.

Para cada momento del proceso, la familia debe participar siendo un apoyo continuado para el menor en coordinación con el centro educativo, generando poco a poco un clima de confianza y normalidad alrededor de su vida digital. El objetivo es conseguir que, con el paso del tiempo, **el menor sea autónomo y capaz de protegerse en Internet**, pero también que confíe en nosotros si tiene un problema.

**5. ¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A CADA EDAD?**

**No te olvides de...**  
La clave no está tanto en la edad, como en el grado de **autonomía, responsabilidad y madurez** del menor.

<b>0 - 2 años</b> de edad		Evita o limita el contacto con las pantallas.		
<b>3 - 5 años</b> de edad		Tiempos cortos y esporádicos. Establece normas desde el principio. Selecciona cuidadosamente los contenidos.		Acompáñale durante la actividad con explicaciones adecuadas a su comprensión. Configura los controles parentales en los dispositivos que utilice.
<b>6 - 9 años</b> de edad		Limita los tiempos de conexión. Enséñale a identificar contenidos positivos y de calidad, adecuados a su edad.		Acompaña o supervisa su actividad y sus contactos en línea. Muéstrale cómo buscar información, en Internet no todo es lo que parece.
<b>10 - 13 años</b> de edad		Adapta los tiempos de conexión a su edad y madurez. Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales.		Modera el acompañamiento adaptándolo a su desarrollo. Enséñale a contrastar información y acordar juntos un pacto para el uso de Internet.
<b>+ 14 años</b> de edad		Adapta el pacto de uso y los tiempos de conexión a sus necesidades y su madurez. Orientale hacia contenidos positivos para su formación y su entretenimiento.		Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet. Fomenta su capacidad de crítica y mantened un clima de comunicación y confianza.

Accede a la '**Guía de mediación parental**'. Está compuesta por diferentes fichas, creadas para apoyar el papel de la familia en el aprendizaje digital del menor. La finalidad es facilitar el papel

de padres y madres en la labor educativa del mundo digital del menor, mostrando todo lo que podemos aportar y cómo actuar ante los problemas que pueden surgir.



## Cómo reaccionar desde casa ante los problemas de la Red

1. **Mantener la calma.** Es normal sentir temor ante las posibles consecuencias de los problemas online, pero debemos ser conscientes de que en esos momentos los y las menores necesitan de nuestro apoyo, seguridad y confianza, evitando empeorar la situación, culpabilizándoles o sobrereaccionando.
2. **Guardar evidencias.** Es recomendable no eliminar impulsivamente las pruebas del conflicto o problema, como imágenes, mensajes, perfiles de redes sociales o páginas web, sin consultar con un servicio especializado. De hecho, puede ser de utilidad tomar capturas de pantalla para ayudar a resolver el caso o esclarecer lo ocurrido, si posteriormente fueran borradas.
3. **Buscar información y contactar con un profesional.** Existen muchos servicios de ayuda en los que nos podemos apoyar para saber cómo actuar, ya que cada situación es distinta. Todas las redes sociales, juegos y la mayoría de las páginas web poseen centros de ayuda y seguridad y soporte técnico, que nos permiten contactar con los administradores, reportar un problema o solventar un conflicto.

Siempre podemos contar con el apoyo especializado de la **Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, 017**, para orientarnos en la mejora de la seguridad de los y las menores en Internet y hacer frente a situaciones problemáticas en línea.





## Contenidos relacionados:

- ◆ Campaña 'Control parental'
- ◆ Competencias digitales en familia
- ◆ Prevención del uso excesivo en Internet
- ◆ La llave contra la desinformación de los menores en Internet
- ◆ Guía de mediación parental
- ◆ Campaña de alfabetización mediática
- ◆ Catálogo de herramientas de control parental
- ◆ Campaña de 'Mediación parental'
- ◆ Pactos familiares para el buen uso de los dispositivos
- ◆ Juegos y tests



## **Ayúdanos a mejorar**

Tu opinión es muy importante para nosotros.