

Capacitación digital en la comunidad educativa

Capacitación y convivencia digital

Guías formativas para familias



Autoría: Educontic consultoría educativa

Diseña y maquetación: Niabellum

Con el apoyo de:



Los derechos de la publicación son derechos compartidos, de modo que cualquier persona es libre de copiar, distribuir y comunicar la obra, siempre que se reconozcan los créditos de manera específica del editor y no se utilice con fines comerciales o contrarios a los derechos de las niñas y niños.

Octubre de 2024.

Índice de contenidos.

1. Introducción.	4
------------------	---

2. Bloque I: Digitalízate para tu vida cotidiana.	11
Módulo 1: Aprovecha tu móvil al máximo.	12
Módulo 2: Busca, evalúa y almacena tu información.	24
Módulo 3: Comunica y comparte con tu entorno digital.	34
Módulo 4: Crea y edita tus fotos y vídeos.	53
Módulo 5: Digiconsejos seguridad digital.	68
Módulo 6: Conéctate de forma segura.	9

3. Bloque II: Acompaña digitalmente a tus hijos e hijas.	93
Módulo 1: El mundo que les rodea.	94
Módulo 2: Su primer móvil, tus primeras normas.	101
Módulo 3: Convivencia en redes sociales.	106
Módulo 4: Detección de conflictos y ciberacoso.	118
Módulo 5: Videojuegos: ¿Entretenimiento o algo más?	126
Módulo 6: Peligro y riesgo de los retos virales.	138

Introducción.

En el marco de las posibles acciones a llevar a cabo para favorecer una Educación Digital segura, saludable y responsable, es de vital importancia incluir e involucrar también a las familias como agentes activos y responsables del crecimiento y aprendizaje de sus hijos e hijas.

Desde este contexto, hemos elaborado una colección de Guías formativas útiles, prácticas y adaptadas al escenario social de los centros educativos en los que interviene Ayuda en Acción. En ellas, abordamos la capacitación digital de dichas familias desde dos vertientes diferentes, pero complementarias:

- 1. Capacitación digital en su vida cotidiana:** Nos estamos refiriendo a dotar a las familias de distintas habilidades y destrezas que les permitan desenvolverse e interactuar de manera solvente como ciudadanos y ciudadanas en el entorno digital que vivimos.
- 2. Capacitación digital para acompañar a sus hijos e hijas en su aprendizaje:** En este caso, estamos haciendo referencia a las distintas habilidades y destrezas digitales vinculadas al proceso educativo de sus hijos e hijas en lo que respecta al uso seguro, responsable y saludable de las TIC.

Dichas guías formativas están diseñadas con el objetivo de **proporcionar distintos materiales y estrategias de dinamización al equipo de Ayuda en Acción** y docentes que intervienen... en los centros educativos, para que se apoye en ellos y los **trabajen de manera presencial con las familias.**

Los contenidos y materiales diseñados **son descargables y de uso principalmente analógico** o de proyección en pantalla. No obstante, también se contemplan distintas actividades interactivas que pueden acompañar a las sesiones presenciales.

Las Guías estarán accesibles en la **plataforma de formación docente** de Ayuda en Acción.



Características generales de la Guía Formativa.



La Guía formativa está distribuida en dos grandes bloques:

- Bloque I: Digitalízate para tu vida cotidiana.
- Bloque II: Acompaña digitalmente a tus hijos e hijas.

Cada bloque está configurado con 6 módulos:

Duración estimada	14 horas/bloque formativo
Estructura	<p>Cada bloque está configurado en 6 módulos formativos multimedia, en las que se abordarán de manera visual, accesible y práctica:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una batería de 5 pautas y consejos denominados "Digiconsejos".• Ejemplos reales a través de la visualización de imágenes e indicaciones "paso a paso".• Una propuesta práctica para comprobar lo aprendido.• Una prueba final interactiva a realizar a través de la aplicación Kahoot.
Destinatarios finales	Familias pertenecientes a los centros educativos en los que está interviniendo Ayuda en Acción.
Idiomas	Español.



Síntesis de contenidos de la Guía Formativa.

Bloque I: Digitalízate para tu vida cotidiana.

Nº Módulo	Título	Contenido
1	Aprovecha tu móvil al máximo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Libera espacio eliminando lo que no utilices y fíjate en lo que ocupa cada aplicación. ¡LIMPIA! 2. Mantenlo actualizado. 3. Configura el sistema de bloqueo (PIN, huella digital...). 4. Conecta el ahorro de energía cuando tengas poca batería y cárgalo adecuadamente. 5. Trucos para que móvil te ayude a organizarte (calendario, alarmas, ajustes de notificaciones).
2	Busca, evalúa y almacena tu información.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo buscar información en Internet. 2. Realiza búsquedas eligiendo bien las palabras. 3. No creas toda la información que encuentras. 4. Guardar en marcadores (favoritos) Cómo almacenar la información que encuentras: <ol style="list-style-type: none"> a. Descargas en el teléfono (gestor de archivos). b. Almacenamiento en la nube (Google fotos).
3	Comunica y comparte con tu entorno digital.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Configura tu perfil de WhatsApp de manera segura. 2. ¿Cómo compartir con criterio imágenes o videos en WhatsApp? 3. Compórtate de manera adecuada y respetuosa en WhatsApp (grupos de familias, imágenes de menores). 4. Cómo crear y administrar grupos de WhatsApp (administradores, permisos). 5. Claves para el uso y gestión del correo electrónico: <ol style="list-style-type: none"> a. Estructura adecuada de un email. b. Cómo adjuntar archivos multimedia.

Bloque I: Digitalízate para tu vida cotidiana.

Nº Módulo	Título	Contenido
4	Crea y edita tus fotos y vídeos.	<ol style="list-style-type: none">1. Inshot, una solución sencilla para la creación de videos y edición de imágenes. Cómo instalar/desinstalar paso a paso.2. Cómo editar imágenes mediante filtros.3. Cómo crear un video, paso a paso.4. Cómo hacer bonitos collages para compartir con tu entorno.5. Otras apps sencillas para editar vídeos o imágenes.
5	Uso seguro y responsable de tu móvil: Protégete.	<ol style="list-style-type: none">1. Protege tu dispositivo con contraseñas seguras.2. Evita sms y correos electrónicos maliciosos.3. Navega de forma segura y anónima.4. Bloque contactos no deseados y llamadas desconocidas.5. Configura la seguridad en tus apps y redes sociales.
6	Conéctate de forma segura.	<ol style="list-style-type: none">1. Cómo buscar y conectarse a una red Wifi.2. Aprende a activar y desactivar el modo avión.3. Lo que debes saber de las compras online (peligros de compras compulsivas, falsos "chollos").4. Evita las apuestas y juegos online (peligros de adicción, vinculación con delitos penales, ejemplo hacia sus hijos/as).5. Aprende sobre tu rastro digital y aceptación de cookies (hacer ver qué la Red te proporciona información en función de tu comportamiento y trazabilidad en la Red).

Bloque II: Acompaña digitalmente a tus hijos e hijas.

Nº Módulo	Título	Contenido
1	El mundo que les rodea.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sabes para qué utiliza tu hijo/a su móvil? (Ejemplos de titulares, noticias de mal uso del móvil). 2. ¿El móvil es un miembro más de la mesa? (presencia de móviles en momentos familiares; tiempo de uso de móvil). 3. ¿Desde cuándo y para qué dejas el móvil a tu hijo/a? 4. Los smartwatch. ¿En qué benefician en el aprendizaje de tu hijo/a? 5. ¿Cómo podemos ayudarles en su descubrimiento digital? (Importancia de que como personas adultas seamos ejemplo).
2	Su primer móvil, tus primeras normas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuándo comprarle su primer móvil? (edad adecuada, preguntas a hacerse previamente). 2. Ejemplo y pautas para la elaboración y gestión del contrato de su primer móvil. 3. Control parental y otras pautas de supervisión. 4. Cuestiones legales a tener en cuenta (como tutores/as legales somos responsables de lo que haga con su móvil y sus posibles consecuencias delictivas). 5. Pautas de uso y convivencia familiar.
3	Convivencia en Redes Sociales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Edad legal en la que se puede tener perfiles en Redes sociales. 2. La importancia del NO mentir en la edad a la hora de crear cuentas, generar perfiles. 3. Una persona, un perfil. ¿Cómo ayudarles a gestionar los ajustes de privacidad de sus redes sociales? 4. Conoce a los referentes e influencers de tu hijo/a y cómo le influyen. 5. Exposición en la Red. ¿Cómo ayudarles a construir su identidad digital de manera saludable?

Bloque II: Acompaña digitalmente a tus hijos e hijas.

Nº Módulo	Título	Contenido
4	Detección de conflictos y ciberacoso.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conflictos más comunes en la red: ciberacoso; grooming; acceso a pornografía. 2. ¿Cómo identificar un conflicto o ciberacoso digital? 3. Pasos a seguir tras la identificación del ciberacoso. 4. Cómo denunciar. Procedimiento y pruebas. 5. Cómo evitar que tu hijo/a participe o sea víctima de situaciones digitales conflictivas.
5	Videojuegos: ¿Entretenimiento o algo más?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Riesgos más comunes del videojuego: compra de microcréditos; conexiones con personas desconocidas; acceso a escenarios inadecuados (juegos no adecuados por edad). 2. Claves a tener en cuenta en la elección de los videojuegos (edad recomendada, opciones de conexión en línea, temática abordada...). 3. ¿Cómo identificar la adicción a los videojuegos? (cambios de comportamiento, obsesión, aislamiento, vamping, ...). 4. Pautas de convivencia, buen uso y saludable de los videojuegos. 5. Juegos online en el móvil. (Falta de control de horas de juego; aplicaciones descargadas... Candy crush, roblox, fruit ninja).
6	Peligro y riesgo de los retos virales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En qué consiste y cómo se propagan? 2. Peligro y riesgo de retos virales. 3. Conoce algunos casos reales. 4. Cómo identificar que tu hijo/a está participando en un reto viral. 5. Posibles pautas preventivas.

Bloque **I** Digitalízate para tu vida cotidiana.

Módulo 1: Aprovecha tu móvil al máximo.

1.1. Libera espacio eliminando lo que no utilices y fíjate en lo que ocupa cada aplicación. ¡LIMPIA!

1.1.1. Cómo instalar la app Google Files para gestionar el espacio de tu teléfono, desinstalando o limpiando datos:

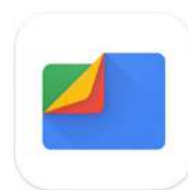
Podemos desinstalar una app manualmente pulsando su icono unos segundos en la pantalla y también borrar fotos de la galería directamente seleccionándolas y clicando en la papelera.

Pero si quieres gestionar el contenido de tu teléfono desde una sola app, te recomiendo que descargues la app **Google Files** para que:

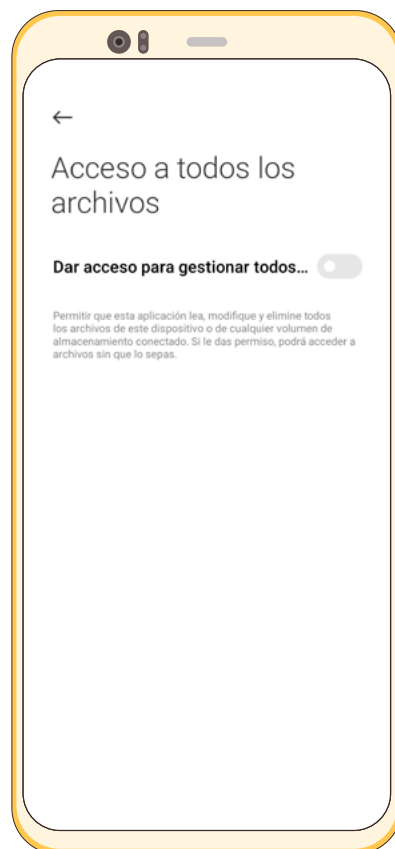
- Puedes **ver el espacio que ocupa cada cosa**.
- Y además de eliminar, puedas tener la opción de **Limpiar datos** (Borrar caché).

PASOS:

1. Instala desde la Play Store Google Files.
2. Pincha en **Permitir**, de manera que la app pueda tener acceso a tus archivos rápidamente, ya sean propios o que te hayan enviado mediante aplicaciones como WhatsApp.
3. **Habilita con un clic los permisos de accesibilidad.**



Icono de la aplicación.



1.1.1. Paso 3.

4. Una vez aceptados, verás por **Categorías** el contenido de tu teléfono:

- Descargas.
- Imágenes.
- Vídeos.
- Audios.
- Documentos.
- Aplicaciones.



En las primeras categorías bastará con acceder al listado, seleccionar un elemento y pinchar en la papelera. Pero **en el caso de las Aplicaciones,** tienes la posibilidad de ver las que tienes **instaladas** y las del propio teléfono (aplicaciones **del sistema**).

En estas últimas, solamente puedes hacer una limpieza de datos para conseguir más espacio en tu móvil, el teléfono no te permite eliminarlas. Esta acción de **Limpiar datos** se llama también Borrar caché.

Si vamos a una de las aplicaciones instaladas por nosotros mismos, por ejemplo la de Facebook, veremos la siguiente información:

- Almacenamiento: espacio que ocupa la app.
- Los datos móviles que me ha gastado de la tarifa contratada con mi compañía de móvil.
- Gasto de batería.
- Permisos concedidos o no a esta app.
- Si tenemos activadas las notificaciones emergentes (aparecen en la parte superior izquierda de nuestro teléfono).
- En la parte inferior tenemos las opciones de **Desinstalar** directamente y de **Limpiar datos** almacenados.

NOTA

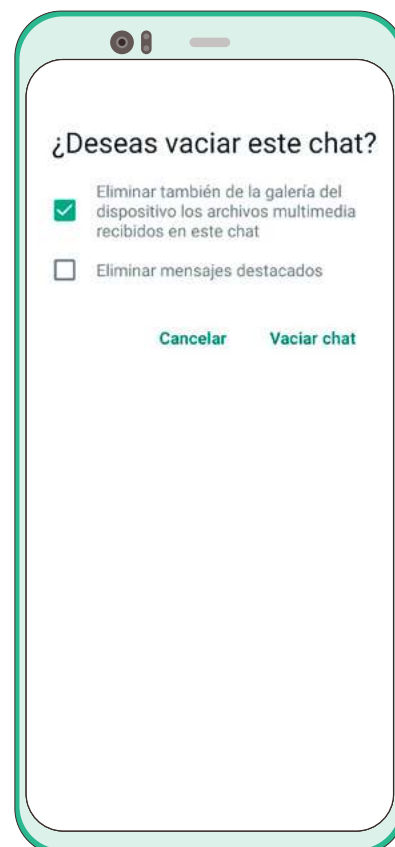
En caso de querer desinstalarla, te recomendamos que primero hagas la limpieza de datos que haya podido guardar esta app.



1.1.2. Cómo borrar conversaciones de grupos de WhatsApp.

PASOS:

1. **Abre una conversación** de un grupo de WhatsApp con contenido.
2. En la parte superior derecha pincha en los **3 puntos verticales**.
3. Pincha en la opción **Más** y a continuación en **Vaciar chat**.
4. Además de eliminar el texto escrito, en la pantalla siguiente, si habilitamos la opción **Eliminar los archivos multimedia** (fotos y vídeos enviados), los borraremos de la conversación de WhatsApp y también de nuestra galería. Valora y decide si quieres hacerlo.



1.1.2. Paso 3.

1.2. Manténlo actualizado.

1.2.1. Actualizar Ajustes del sistema (aplicaciones del propio móvil, como por ejemplo el reloj).

1. Abre la app **Ajustes**.
2. Accede a la opción **Actualizador de aplicaciones del sistema**. Si hay alguna app pendiente, saldrá un listado y pincha en **Actualizar**.



Icono de ajustes.

1.2.2. Actualizar aplicaciones instaladas por ti desde la Play Store (Android).

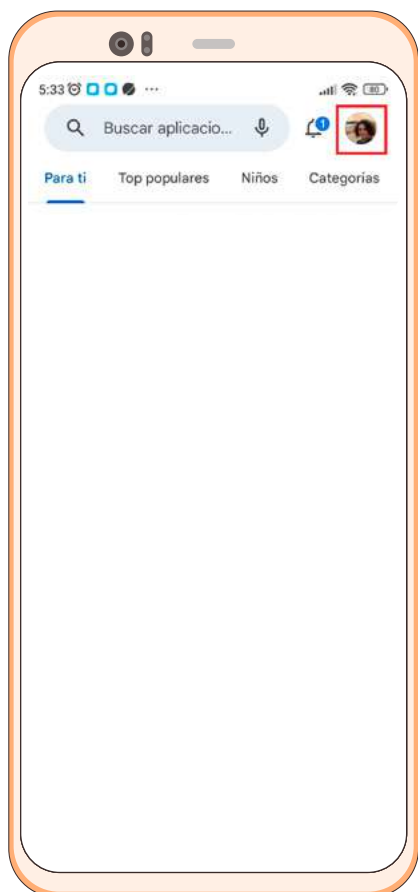
Actualiza la aplicación: Asegúrate de tener espacio en tu móvil.

PASOS:

1. Abre la app de **Google Play Store**.
2. En la esquina superior derecha, presiona el **ícono de perfil**.
3. Presiona **Gestionar apps y dispositivo**.
4. Las apps que se puedan actualizar tendrán la etiqueta **Actualización disponible**. Presiona **Actualizar todo** o **Ver detalles**.

NOTA

Si pinchas en Actualizar todo, puede que no tengas espacio suficiente para actualizar todas las aplicaciones y haya alguna que no termine de completar el proceso. Te recomendamos que pinches en Ver detalles y actualices una a una.



1.2.2. Paso 2.



1.2.2. Paso 3.



1.2.2. Paso 4.

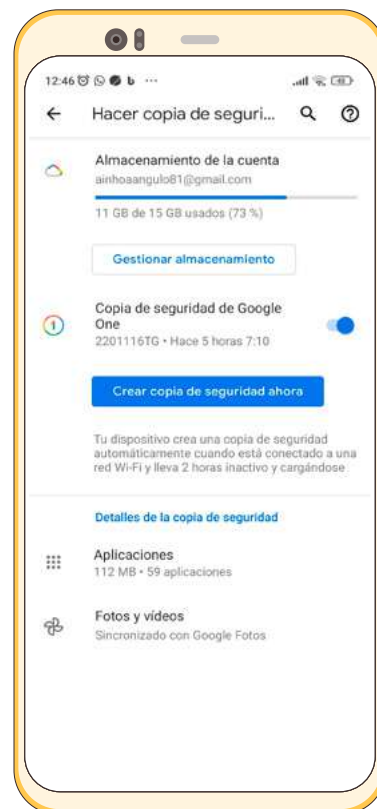
1.2.3. Antes de actualizar, ¿cómo hacer una copia de seguridad de tus datos?

En **Android**, el almacenamiento donde puedes hacer las copias de seguridad de la aplicación es **Google Drive**, y gracias a ellas puedes restaurar después conversaciones cuando inicies la app en un móvil nuevo, o cuando hayas borrado alguna sin querer.

PASOS:

Ajustes del teléfono.

1. En la parte inferior del listado de opciones, pincha en **Google**.
2. Presiona **Hacer copia de seguridad**, situado al final de la pantalla.
3. Una vez dentro, asegúrate de tener espacio suficiente en tu móvil, ya que si no será imposible hacer la copia completa. Antes de empezar, **observa en qué fecha se hizo la última** y si es necesario hacer la copia en estos momentos. Si deseas empezar, pincha en el botón azul **Crear copia de seguridad ahora**.



1.2.3. Paso 3.

1.3. Configura el sistema de bloqueo.

1.3.1. Cómo establecer el PIN.

1. Accede a los **Ajustes** de tu teléfono.
2. Busca la opción de **Seguridad**. La ruta puede variar ligeramente según la versión de Android y el modelo de tu teléfono. En Xiaomi por ejemplo, estaríamos hablando de la opción **Contraseñas y seguridad**.
3. En la sección de **Bloqueo de pantalla**, encontrarás diferentes opciones para desbloquear tu dispositivo, como PIN, patrón, huella digital o reconocimiento facial.



1.3.1. Paso 3.

4. Selecciona la opción **PIN**. Escribe 4 dígitos que sea fácil de recordar para ti pero difícil de adivinar para otras personas. No uses fechas de nacimiento, nombres o números consecutivos.
5. **Vuelve a introducir el PIN** que has elegido para confirmarlo.

NOTA

Cuando estrenamos un número de teléfono nuevo, la tarjeta SIM trae un PIN por defecto. En este caso, debemos introducir el PIN que viene al encender el móvil, ir a los Ajustes, Seguridad y cambiar el PIN por el que deseemos.

1.3.2. Cómo establecer el patrón de bloqueo

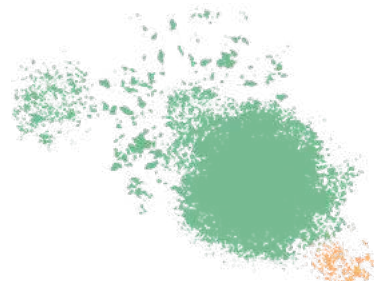
1. Sigue los **mismos pasos** del punto anterior, y **en vez de PIN, selecciona Patrón**.
2. **Desliza tu dedo** sobre la pantalla para **unir al menos 4 puntos** en un patrón. El patrón debe ser complejo y difícil de adivinar.
3. Puedes usar **hasta 9 puntos** para crear tu patrón.
4. **Vuelve a dibujar el patrón** que has creado para confirmarlo.

1.3.3. Cómo establecer la huella digital

1. Sigue los **mismos pasos** del punto anterior, y **en vez de PIN, selecciona Huella digital**.
2. **Sigue las instrucciones en pantalla** para registrar tu huella dactilar. Es posible que tengas que **colocar tu dedo en el sensor varias veces** para que el teléfono pueda reconocerlo correctamente.

NOTA

No todos los móviles tienen este sistema de bloqueo, sí el PIN y el Patrón.



1.4. Conecta el ahorro de energía cuando tengas poca batería y cárgalo adecuadamente.

1.4.1. Activar el ahorro de energía.

En la mayoría de móviles, al llegar al **5% - 10%** de batería, se activa el **Modo Ahorro de energía y con menos del 5% el Ahorro de batería extremo**. Este modo se puede activar manualmente o configurarlo para que se active en un porcentaje superior.

1. Accede a los **Ajustes** de tu teléfono y busca la opción de **Batería**.
2. La **pantalla** que sale nos dará información del **tiempo** que nos queda aproximadamente, pero todo dependerá del tipo de aplicaciones que abramos y el número de veces que entremos a ellas para utilizarlas.
3. Busca la opción **Modo ahorro de energía o Ahorro de batería**. Por ejemplo, en Xiaomi debemos desplegar el menú Modo actual y elegir entre Ahorro de batería o Ahorro de batería extremo.
4. Dentro de esta sección, podemos también acceder a **Comprobación de batería** y conseguir más minutos de duración cerrando aplicaciones innecesarias o ajustando el brillo de la pantalla.



1.4.1. Paso 3.

1.4.2. Cuál es el mejor momento para cargar la batería.

Las baterías de los teléfonos móviles se estropean con el uso y el tiempo. Lo que significa que cada vez son más incapaces de almacenar la misma cantidad de energía hasta que terminan por no funcionar.

Si bien la vida útil teórica (lo que debería durar) es de entre 3 y 5 años, o entre 500 y 1000 ciclos de carga (veces que lo cargamos), **lo habitual es que la batería de un teléfono dure poco más de 3 años.**



Recomendaciones de varias compañías de telefonía móvil.



Mantener la batería recargada **entre el 20% y el 80%** la mayor parte del tiempo.



Se puede **cargar** cuando el porcentaje de batería restante caiga **por debajo del 50%**.



Es importante desconectarlo **antes de que llegue al 100%**.



Apaga el móvil durante toda la **noche** al menos una vez a la semana. Sí, sí, has leído bien. **APAGAR.**



Reduce el brillo de la pantalla lo máximo que te permita tu vista, cuanto más bajo sea el brillo, menor será el consumo de batería en el uso de un teléfono móvil.



El **modo vibración** también gasta mucha batería, es una opción que puedes deshabilitar en los ajustes del móvil.



El **WiFi** y el **bluetooth** conectados gastan mucha batería, al igual que **Google Maps.**

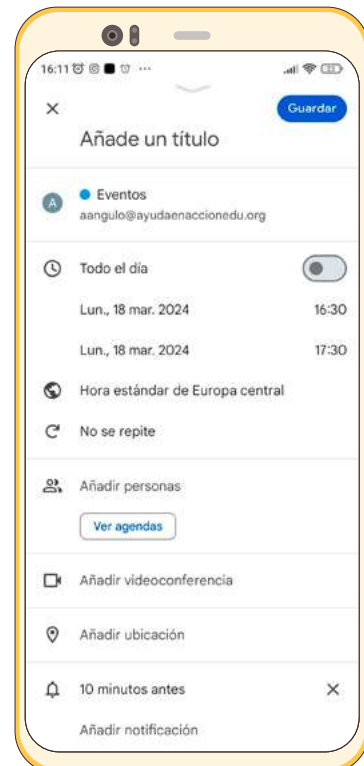
1.5. Trucos para que el móvil te ayude a organizarte.

1.5.1. Cómo usar el calendario:

1. **Instala** la app **Google Calendar**, otorgando los permisos que solicita.
2. **Selecciona el día y pincha** directamente en una **hora, si lo que deseas crear es un evento.**
3. **Si pinchas directamente en la cruz azul** que ves en la siguiente imagen. Calendar te da la opción de crear un evento o tarea.
4. **En caso de evento**, ajusta la siguiente información:
 - Un breve título del tema sobre el que trata.
 - Hora de inicio y hora de fin.
 - No se repite: En caso de ser un evento que tiene lugar ese día de la semana y otros, puedes configurar este apartado.
 - Añadir personas: Deberás escribir el correo electrónico de las personas que quieres convocar en este evento. Recibirán una notificación en su email.
 - Añadir ubicación (lugar de encuentro).
 - Añadir notificación: Aviso en forma de pantalla emergente expresado en minutos, horas o días.
 - Asignar color según tipología (trabajo, familia, cita médica, etc.)



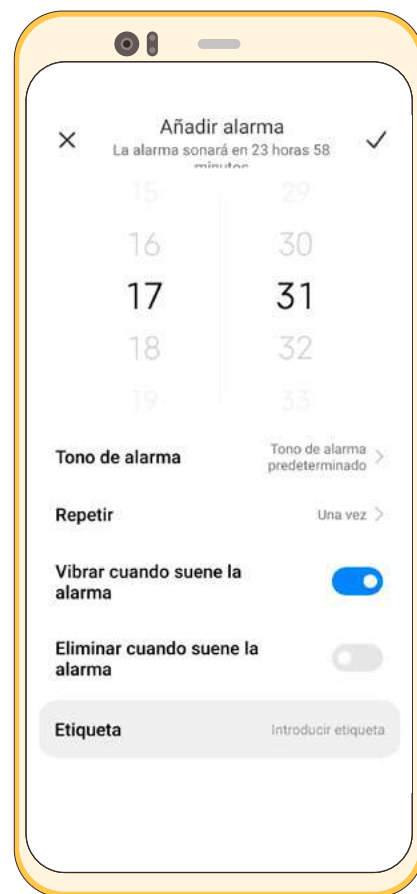
1.5.1. Paso 3.



1.5.1. Paso 4.

1.5.2. Cómo usar las alarmas de mi teléfono:

1. Deslizándolo con el dedo ligeramente desde la parte superior de la pantalla, aparece la **hora** del móvil. Pincha en ella.
2. Presiona el **botón** circular del +.
3. **Selecciona:**
 - El **tono** de la alarma. Configura diferentes sonidos para las alarmas para que puedas identificarlas fácilmente.
 - **Cuándo se repite** (*una vez, diariamente, lunes a viernes o Personalizado*).
 - Activar o no la vibración.
 - Añade descripción en la **Etiqueta** de la información que describe la alarma (*despierta, recoger pedido, llamar a fulanita o comida con menganita*).

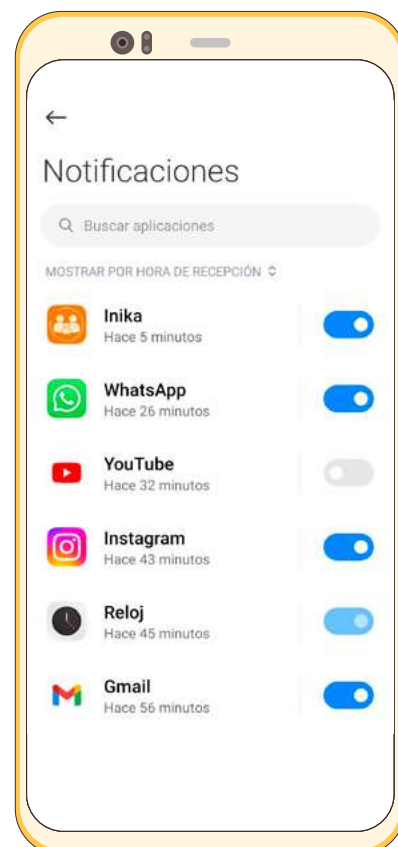


1.5.2. Paso 2.

1.5.3. Cómo usar las notificaciones:

Los **pasos** para personalizar las notificaciones de las apps de tu móvil pueden variar ligeramente según la versión de Android y el modelo de tu teléfono, pero en general son los siguientes:

1. Accede a los **Ajustes** de tu teléfono y busca la opción de notificaciones. Según el teléfono, encontrarás el apartado *Notificaciones*, *Notificaciones del dispositivo y de aplicaciones*, etc.
2. Entra a las Notificaciones de las aplicaciones y **habilita o desactiva aquellas que desees con un solo clic**.
3. **Si deseas personalizar las notificaciones de una aplicación**, debes pinchar encima de ella en el listado y habilitar los permisos que creas convenientes (permitir iconos, permitir con pantalla de bloqueo, vibración, sonido, etc.)

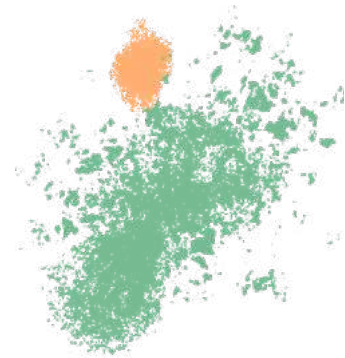


1.5.3. Paso 2.



Por si necesitas o quieres seguir profundizando en esta información, aquí tienes 2 recursos que pueden ayudarte:

- Soporte técnico de Google:
<https://support.google.com/>
- Guía de ayuda de Apple:
<https://support.apple.com/>

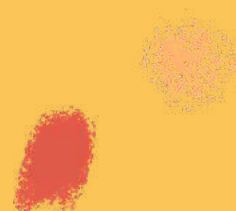


Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 2: Busca, evalúa y almacena tu información.

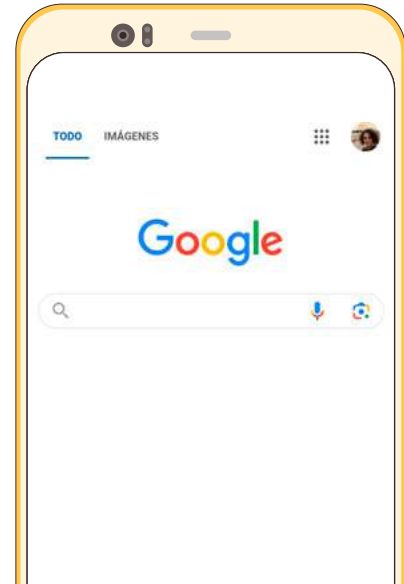


2.1. Cómo buscar información en Internet

2.1.1. ¿Qué es un motor de búsqueda y cómo funciona?

Un motor de búsqueda es como un detective digital que **nos ayuda a encontrar la información que buscamos en un universo digital inmenso**. Imagina que Internet es un enorme almacén lleno de libros, fotos, videos y documentos y el motor de búsqueda es como el bibliotecario que nos ayuda a encontrar exactamente lo que buscamos dentro de todas las páginas web.

Cuando escribes en el **recuadro de búsqueda con lupa**, el motor de búsqueda **envía a sus “rastreadores” a explorar y recopilar información de todas las páginas relacionadas con las palabras que has puesto**.



2.1.1.

2.1.2. Filtrar la información por categorías.

PASOS:

1. **Realiza una búsqueda:** Abre la aplicación Chrome en tu dispositivo móvil y **escribe tu consulta en la barra de búsqueda o realiza la consulta por voz**.
2. **Selecciona la categoría:** Debajo de la barra de búsqueda, verás diferentes **opciones de filtro**, como: *Todos, Imágenes, Noticias, Vídeos, etc.* *Toca la categoría que deseas para filtrar los resultados de la búsqueda.*



2.1.2. Paso 2.

2.1.3. Herramientas de búsqueda.

PASOS:

1. **Búsqueda avanzada de Google:** Algunas categorías, como Imágenes o Vídeos, ofrecen opciones adicionales para filtrar más detalladamente la búsqueda. Una vez selecciones la categoría (imágenes, vídeos, noticias, etc.), desplázate con el dedo suavemente a la derecha, hasta el final de la barra. Pincha en Herramientas de búsqueda.

2. **Filtros de Imagen:** Introduce una palabra o conjunto de palabras y pincha en *Imágenes*. A continuación, presiona al final de la barra la opción Herramientas de búsqueda. De esta forma, verás que aparecen otros filtros como: tamaño, color, derechos de uso, etc.

Imagina que necesitas una imagen sin fondo, la opción a elegir sería *Color - Transparente*.

3. **Filtros de Vídeo:** Introduce una palabra o conjunto de palabras y pincha en *Vídeos*. A continuación, presiona al final de la barra la opción Herramientas de búsqueda. De esta forma, verás que aparecen otros filtros como: duración, fecha, calidad, etc.

Imagina que necesitas un vídeo actualizado, la opción a elegir sería *Cualquier fecha - Último año*.



2.1.3. Paso 1.

2.2. Realiza búsquedas eligiendo bien las palabras.

2.2.1. Búsqueda con palabras clave.

Ejemplos reales:

1. Si quieres aprender a hacer tortilla de patatas, busca simplemente "**receta tortilla patatas**". Así encontrarás instrucciones fáciles para preparar este plato.
2. Si tienes plantas en casa y necesitas saber cómo cuidarlas, busca "**cómo regar plantas en maceta**". Así obtendrás información útil para mantener tus plantas saludables.
3. Si alguien en la familia tiene dolor de garganta y quieres saber de algún remedio natural casero, busca "**cómo aliviar dolor de garganta con remedio casero**". Encontrarás consejos simples para preparar con productos naturales.
4. Si deseas ideas para entretener a los más pequeños/as, busca "**juegos divertidos para niños en casa**". Así tendrás opciones para pasar tiempo en familia.



2.2.2. Búsqueda con palabras clave con operadores de búsqueda.



Ejemplos reales:

1. **Signo menos (-):** Si lo que quieres buscar son actividades de manualidades para niños que no requieran tijeras, escribe "**manualidades para niños - tijeras**".
2. **OR:** Si deseas encontrar películas que sean de Disney o Pixar escribe "**películas de Disney OR Pixar**".
3. **AND:** Si quieres buscar recetas saludables para niños escribe "**recetas saludables AND niños**".

2.3. No creas toda la información que encuentras.

¿Qué son las fake news?

Las **fake news o noticias falsas** son información que se difunde, especialmente en redes sociales y que contienen afirmaciones engañosas, distorsionadas o completamente falsas.

Estas noticias son creadas con la intención de engañar o manipular a la opinión, influir en la opinión de las personas, o simplemente obtener algún tipo de beneficio (ej: comercial), generando confusión y desinformación.

Pueden adoptar diferentes formas, como artículos escritos, imágenes manipuladas, vídeos editados o titulares sensacionalistas, **y tratar sobre varios temas** (política, salud, ciencia, tecnología, etc.). ¡Ojo! Hay determinados perfiles en redes sociales que nos venden productos que para nada son lo saludables que parecen. Son colaboraciones pagadas.



2.3.1. Recomendaciones para identificar información o noticias falsas.



A tener en cuenta:

- **Verifica las fuentes:** Mira quién ha publicado la información y la página web en la que aparece. Las webs oficiales (ayuntamiento, Sanidad, colegio, etc.) son fuentes confiables.
- **Contrasta el contenido:** Aunque algo parezca una noticia, comprueba si otros medios también la han publicado. ¿No la encuentras en otros sitios web? Desconfía de primeras.
- **Basadas en datos y/o hechos:** Las noticias confiables suelen citar fuentes (origen de la información) y proporcionar datos específicos. Existen organizaciones y sitios web especializados en la verificación de hechos, conocido como **fact-checking**.

Y os preguntaréis ¿qué es el fact-checking? Es una **práctica que busca determinar la veracidad de la información que circula en los medios de comunicación**, ya sean tradicionales o digitales.

Detectar noticias falsas y errores, los publica, corrige la información y muestra la realidad en cuestión.

Este tipo de páginas web van en aumento, algunas de las más conocidas son [Maldita.es](#), [#Saludsinbulos](#) y [Fact Check Explorer](#) de Google.

- **Analiza el titular y el contenido:** A veces, los titulares no reflejan el contenido real. Examina el texto completo antes de creértelo y compartir la información.

Desconfía de lo anónimo, si la información no está respaldada por ningún medio o no viene firmada por alguien, es motivo de sospecha y precaución.

- **Verifica las imágenes:** Existen páginas web que te permiten hacer la búsqueda inversa, es decir, subir una imagen y revisar de dónde procede. Te recomiendo <https://tineye.com/>. ¡Pruébala!

NOTA

Existen páginas que generan la noticia que desees con texto e imágenes personalizadas. Ej: <https://www.classtools.net/breakingnews/>



2.4. Guardar en Marcadores (favoritos).

2.4.1. Guardar una búsqueda en Marcadores.

PASOS:

1. Abre la **app Google Chrome** y **localiza una página web** cuya información te resulte lo suficientemente interesante como para querer seguir leyendo más tarde.
2. Pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha de la pantalla.
3. **Haz clic** en el icono con forma de **estrella**.
4. Te saldrá una ventana en la parte inferior de tu teléfono con la opción **Marcadores del móvil**. Pincha en el texto azul.
5. Se abre una ventana en la que tenemos la posibilidad de cambiar el **nombre del marcador**.
6. Si entramos en la parte inferior a la carpeta raíz **Marcadores del móvil** (carpeta "madre" podríamos llamar), Chrome nos da la opción de **crear una subcarpeta**.

Ejemplo: Vamos a suponer que busco una página web de capitales del mundo y quiero guardarla en una subcarpeta llamada **Geografía**. Para ello, pincho en el icono de crear carpeta (imagen anterior) y en **título**, escribo Geografía. Presiono el botón azul **Añadir**.

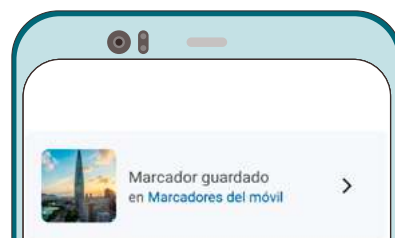
Una vez creada la subcarpeta, hago clic encima de ella y pincho en el botón azul **Mover aquí** de la parte inferior derecha de la pantalla.

7. Y ahora que he guardado la página web (enlace), **¿cómo lo localizo después?**

Muy sencillo, abre la app Chrome y entra a los tres puntos verticales. En el listado que aparece, verás la opción **Marcadores**. Dentro tienes la carpeta raíz y dentro de ella, las subcarpetas. **Sigue la ruta que hayas creado hasta llegar a la web que deseas volver a visitar.**



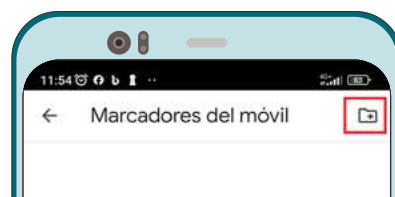
2.4.1. Paso 3.



2.4.1. Paso 4.



2.4.1. Paso 5.



2.4.1. Paso 4.

2.5. Cómo almacenar la información que encuentras.

2.5.1. Cómo descargar una imagen en el teléfono.

PASOS:

1. Busca la imagen:

Abre la aplicación Chrome y escribe la palabra o conjunto de palabras clave para que Google realice la búsqueda. Pincha en la opción **Imágenes** de la barra Google y **tócala para verla en pantalla completa**.

2. Descarga la imagen:

Mantén presionada la imagen hasta que aparezca un menú. Selecciona "Descargar imagen" o "Guardar imagen", dependiendo del modelo de móvil.

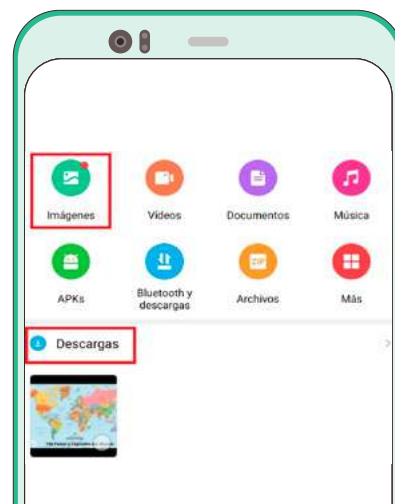
3. Encuentra la imagen descargada:

Dado que ha sido una imagen lo que hemos descargado, se guardará automáticamente en el apartado de **Imágenes de la app Gestor de archivos**, que destacará con un punto rojo en la parte superior derecha, tal y como se ve en la imagen.

Así mismo, veremos que en **Descargas** ya aparece.



2.5.1. Paso 2.

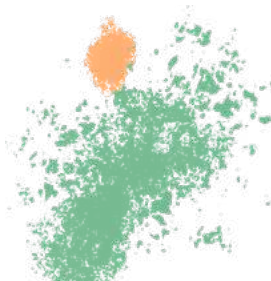


2.5.1. Paso 3.

2.5.2. Descargas en el teléfono (Gestor de archivos).

PASOS:

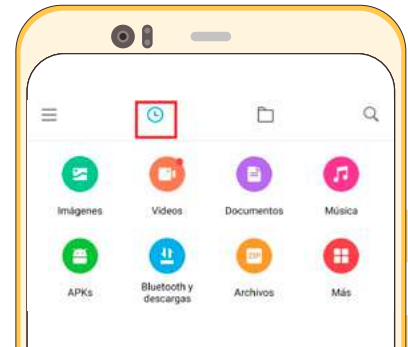
1. Si tu teléfono ya tiene la **app Gestor de archivos**, no será necesario ir a la Play Store a descargarla. En caso contrario, instálala.



2. Abre la app y observa que hay **3 secciones diferenciadas:**

a. **Archivos recientes:**

En este apartado, vemos un listado con todos los tipos de archivos que tiene nuestro teléfono descargados: Imágenes, Vídeos, Documentos, Música, programas (APKs), Descargas vía Bluetooth, Archivos y un botón Más donde encontramos Whatsapp, Cámara y Capturas de pantalla.

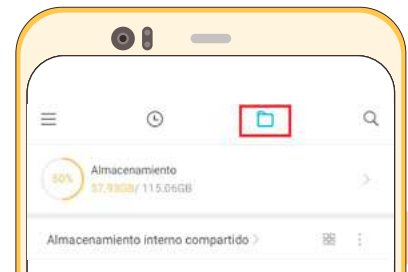


2.5.2. Paso 2.a.

b. **Almacenamiento:**

Porcentaje de **almacenamiento interno libre y ocupado** (Ej: 60GB/115GB). GB=Gigas.

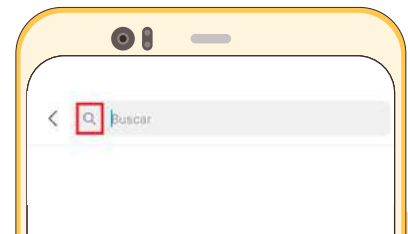
Este tipo de información suele estar relacionado con las **fotos** de nuestra galería (cámara, capturas, redes sociales, etc.), **vídeos** (realizados, compartidos o descargas), **tonos de llamada** descargados o notificaciones descargados en apps tipo Zedge, audios, etc.



2.5.2. Paso 2.b.

c. **Búsqueda:**

En este apartado podemos **buscar** algún contenido cuyo **nombre o formato** conozcamos (Ej: mp3 audio, mp4 vídeo, jpg imágenes, etc.).



2.5.2. Paso 2.c.

En definitiva, el **Gestor de archivos** te ayudará a localizar el contenido creado desde tu teléfono, que te hayas descargado y que te hayan compartido.

2.5.3. Almacenamiento en la nube (Google Fotos).

PASOS:

1. Abre la app Google Fotos.
2. **Inicia sesión** en tu cuenta de Google (xxx@gmail.com).

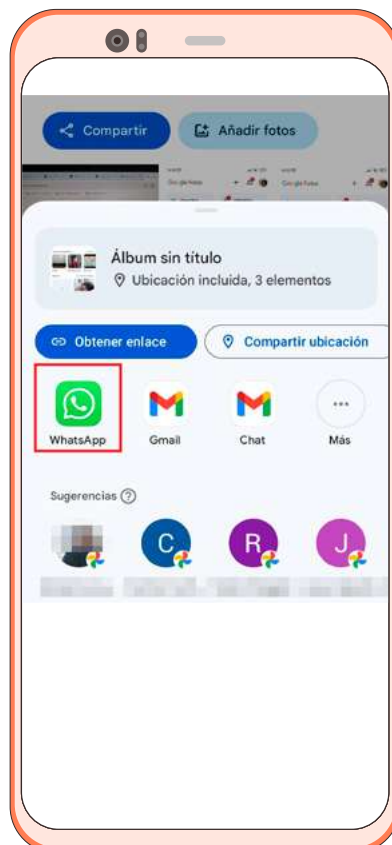


Icono de la aplicación.

3. Sigue la siguiente ruta: **Biblioteca - Utilidades - Importar fotos.**
4. Una vez se introduce el contenido de tu Galería en Google Fotos, ya puedes editar el contenido, organizándolo por temas a través de la opción **Álbum.**
5. Sitúate en la **Biblioteca** en la parte inferior de la barra de Google Fotos y pincha en el **recuadro azul con un +**. Selecciona las fotos que deseas y pincha en **Añadir** (parte superior derecha).
6. Siempre podrás seguir añadiendo más contenido con el botón **Añadir fotos.**
7. Así mismo, **puedes compartir tu álbumes** con otras personas a través de aplicaciones como **Whatsapp, Gmail** (correo electrónico/email), etc. Pincha en la opción **Más** para buscar otras apps que te permitan enviar y compartir.



2.5.3. Paso 3.



2.5.3. Paso 7.

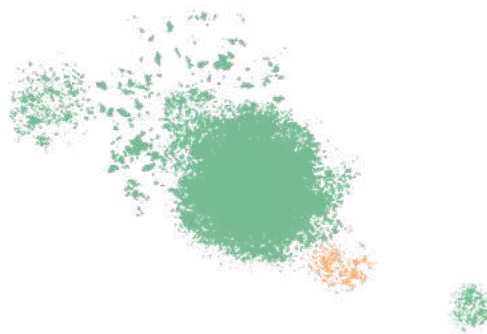


2.5.3. Pasos 8 y 9.

8. A medida que bajas, verás un **Play** por días o meses, pincha y verás una reproducción con todo el contenido almacenado que Google.
9. Cada recuerdo recopila las fotos y vídeos realizados en un mismo día, mes o ubicación. Si deseas compartir tu recuerdo, pinchan en el icono de los 3 puntos separados **Compartir**. Si lo que necesitas es **Editar** tu Recuerdo (título, diseño, etc.), pincha en los 3 puntos verticales.

NOTA

Por defecto, Google Fotos memoriza las fechas en las que sacaste fotos y vídeos con tu cámara, así como la ubicación de estas. Si accedes al apartado Recuerdos en la parte inferior.

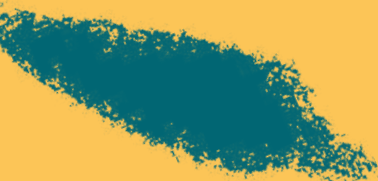
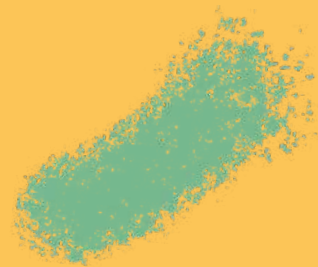


Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 3: Comunica y comparte con tu entorno digital.



3.1. Configura tu perfil de Whatsapp de manera segura.

3.1.1. Pautas recomendables para usar Whatsapp de manera segura.

En WhatsApp, tienes la posibilidad de configurar los **Ajustes** en función de tus necesidades a fin de resguardar tu seguridad y privacidad:

- **Herramientas de seguridad para remitentes desconocidos.**

Cuando recibas un mensaje por primera vez de una persona que no está guardada en tus contactos, la app te muestra señales en el mensaje que puedes usar para decidir cómo responder. Estas señales te permitirán saber si dicho número ya está entre tus contactos, si tenéis grupos en común y si está registrado en un país diferente al tuyo.

Así podrás decidir si quieres responder, añadir a esa persona como contacto, bloquearla o reportarla.

- Entra en Whatsapp y pincha en los **3 puntos verticales** de la parte superior derecha de la pantalla, entra a **Ajustes** y seguido en **Privacidad**. Hay controles que vienen por defecto y que tenemos posibilidad de cambiar (recomendablemente):

Quién puede ver mi información personal:

- **Tus contactos pueden ver la hora de últ. vez** en la que te conectaste, **y si estás en línea** (conectado) a Whatsapp.
- Cualquier usuario puede ver tu **foto del perfil** y la **Info**.
- Cualquier usuario puede ver tus actualizaciones de **Estado**.



3.1.1. 2º Punto.

En cualquiera de estos casos, pincha y configura los permisos de visualización a **Todos, Mis contactos, Mis contactos excepto... y Nadie.**

¿Realmente quieres que toda tu agenda de contactos pueda ver las fotos o videos que publicas en tus estados?

Cada publicación dura, si no la eliminas antes, 24h.

Además, **cualquier usuario puede ver las confirmaciones de lectura** (check gris recibido, check azul leído.). En ciertas situaciones es recomendable que desactives esta opción, aunque tú tampoco puedas saber si han leído tus mensajes.

Por defecto, **Whatsapp permite que cualquier usuario que tenga tu teléfono te puede añadir a Grupos.**

En este caso, los permisos se reducen a 3 opciones (ver imagen 3.1.1):

- **Compartir la ubicación en tiempo real:** Desde una conversación de Whatsapp, pinchando en el icono del **clip**, podemos compartir varios tipo de información, como es la Ubicación.

Una vez dentro, Whatsapp nos da la opción de compartir con un contacto la **Ubicación en tiempo real durante un intervalo de 15 minutos, 1h u 8h.** De esta forma, si nos movemos, podrá seguir nuestra ruta.

Si compartimos nuestra ubicación con diferentes personas o grupos, puede que queramos **restringir este permiso en el menor número de pasos posible.**

Para ello, pincha en los **Ajustes** de la app, opción **Privacidad**, comando Ubicación en tiempo real.

Si la tienes compartida con alguna persona o grupo, tendrás la posibilidad de **Dejar de compartir** desde esta pantalla.

- **Cualquier usuario te puede llamar y hacer sonar tu teléfono:** Nuestro número de teléfono aparece



3.1.1. Añadir usuario a Grupos.



3.1.1. Compartir ubicación.

en un gran número de listas de empresas que nos llaman con fines comerciales. Una forma de evitar que nos supongan más molestia, es entrar en la opción **Llamadas**, y activar **Silenciar las llamadas de números desconocidos**.

De esta forma, dejarán de sonar, y verás directamente la notificación en la parte superior del teléfono.

Si deseas frenar estas llamadas, bloquéalas. Abre la lista de llamadas recientes y mantén un segundo presionado el número de teléfono, presiona Bloquear.



3.2. ¿Cómo compartir con criterio imágenes o videos en Whatsapp?

3.2.1. Recuerda que Internet no es un mundo sin ley.

Nuestras acciones en línea tienen consecuencias reales, y debemos ser responsables con la información que compartimos.

Antes de compartir cualquier cosa en WhatsApp, **piensa**:

- ¿Tengo el permiso de la otra persona?
- ¿Es algo que me gustaría que compartieran conmigo?



IMPORTANTE

Recuerda que la Ley de protección de datos también se aplica a los mensajes de WhatsApp y que el hecho de infringirla puede ser motivo de denuncia.



Si no estás seguro/a de algo, lo mejor es no compartirlo. **Protege tu privacidad y la de las demás personas.**

¡Utiliza WhatsApp de manera responsable y ten cuidado con lo que envías por WhatsApp! Compartir información sin permiso puede traer problemas legales.

- ¿Podría causar daño a alguien si lo comparto?

Capturar y compartir conversaciones privadas, agregar a alguien a un grupo de WhatsApp sin su consentimiento, enviar fotos/vídeos que pueden resultar comprometedoras de alguien sin su permiso, o compartir fotos/vídeos de menores sin el permiso expreso de sus tutores legales, **todas estas acciones pueden ser ilegales, y muchas personas las hacen sin saber las consecuencias.**

Analicemos algunos ejemplos:

1. **Enviar pantallazos de conversaciones privadas:** Compartir capturas de pantalla de conversaciones privadas sin el consentimiento de los participantes puede ser una violación de la confidencialidad y acarrear sanciones legales.

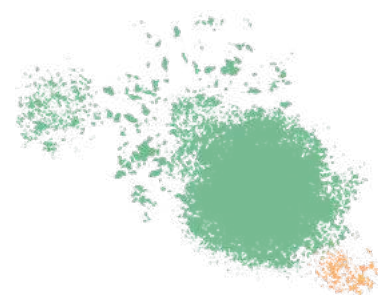
Además de la infracción por protección de datos, en función del tipo de conversación, las personas afectadas podrían reclamar una indemnización por daños y perjuicios, por una posible lesión a su derecho al honor o a la intimidad.

Y, más allá de esto, en los casos más graves, si se difunde una conversación privada de terceras personas, se podría incurrir en un delito de descubrimiento y revelación de secretos.

2. **Incluir a alguien en un grupo de WhatsApp sin su permiso:** esto puede ser considerado una vulneración de la privacidad y acarrear multas por parte de las autoridades competentes.

Si un amigo/a, familiar o compañero de trabajo te agrega a un grupo de WhatsApp y el grupo **no está vinculado a ninguna actividad profesional o comercial, no es necesario pedir tu consentimiento para agregarte.** La normativa de protección de datos no se aplica al uso particular o doméstico en este caso. Así que, aunque te resulte molesto, es legal que te metan en un grupo de WhatsApp sin consentimiento.

Sin embargo, **si el usuario que te agrega es una organización o profesional,** como una empresa, ONG, administración pública o el colegio de tus hijos/as, agregarte **sin tu consentimiento es**



una acción ilícita que vulnera la normativa de protección de datos. En este caso, podrías ser sancionado si usan tus datos personales para una finalidad no autorizada.

- 3. Compartir fotos que puedan resultar comprometedoras:** Difundir fotos o videos de alguien sin su consentimiento es un delito grave que puede conllevar penas de prisión y multas.

La Agencia Española de Protección de Datos ha impuesto sanciones económicas a particulares en distintas circunstancias por difundir contenido audiovisual de terceras personas sin su permiso. Por ejemplo, en casos graves, por compartir fotografías íntimas de una tercera persona a través de WhatsApp.

Además, la persona afectada podría reclamar una indemnización por daños y perjuicios, por una posible lesión a su derecho al honor, a la intimidad o a la propia imagen.

En los casos más graves, igual que sucede con las capturas de pantalla, si se difunden fotografías, vídeos o audios privados de terceras personas, se podría incurrir en un delito de descubrimiento y revelación de secretos.

- 4. Compartir imágenes de menores en conversaciones individuales o grupos:** En España, los derechos de los menores están protegidos por la *Ley Orgánica 1/1996*. Los niños y niñas tienen derecho al honor, la intimidad y la propia imagen.

No podemos, y por tanto no deberíamos, compartir imágenes/vídeos suyos sin un **consentimiento expreso. Hasta los 14 años** serán los padres/madres o tutores legales quienes deben darlo, **a partir de los 14 años** serán los niños y niñas quienes deben dar su consentimiento para el uso de su imagen, siempre que comprendan las circunstancias en las que se comparten.

En el colegio, es frecuente que alguien cree un **grupo de Whatsapp de las familias** de la clase, y es importante que cuando se comparten imágenes de menores de edad, se sigan ciertas pautas para garantizar la privacidad, seguridad y respeto de todos los miembros.



De partida:

1. Se debería **solicitar la autorización** a cada padre/madre o tutor legal del uso de imágenes o videos de sus hijos/as.
2. Aún teniendo dicho consentimiento expreso, antes de compartir una imagen, **debemos considerar si es apropiada** para el grupo, evitando imágenes que puedan ser incómodas o inapropiadas para otras familias o fotos en situaciones embarazosas o que puedan ser malinterpretadas.

En resumen, seamos conscientes de nuestra responsabilidad al compartir imágenes de niños/niñas y prioricemos su bienestar.

3.2.2. ¿Cómo compartir con criterio imágenes o vídeos?

Desde Whatsapp

1. **Abre** una conversación individual o de grupo en **Whatsapp**.
2. Pincha en el **CLIP** de la parte inferior de la pantalla.
3. Entra en **Galería** y selecciona **Todos los archivos**, de manera que tengas acceso a todo el contenido almacenado (fotos y vídeos tuyos y los que te han compartido).
4. Si deseas enviar **una foto** únicamente, haz clic directamente encima. Si vas a enviar **más de una**, presiona un segundo encima y sigue seleccionando el resto de contenido.
5. Dale a la **flecha verde** de enviar, situada en la parte inferior derecha.



3.2.2. 2º Punto.



3.2.2. Flecha verde.

Desde la Galería

1. **Abre la Galería**
2. **Selecciona una o más fotos.**
3. Pincha en el botón **Enviar** de la parte inferior izquierda. Dependiendo del móvil, verás el icono Compartir sin texto.
4. **Elige la app Whatsapp y selecciona a la persona o personas** que quieres enviar el contenido
5. Pincha en la **flecha verde** de la parte inferior derecha.

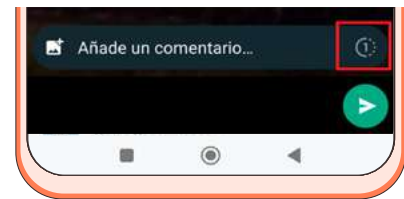


3.2.2. Flecha verde.

3.2.3. ¿Cómo puedo proteger la privacidad de mis fotos en WhatsApp? Visualización única.

Activa la **visualización única**:

- **¿Qué es?** Una de las maneras que tenemos de proteger las imágenes o vídeos que compartimos por Whatsapp es activar en el momento del envío la visualización única, icono en forma de 1 situado en la parte lateral derecha (imagen: 3.2.3).
- **¿Para qué te resulta útil?**
 - Sólo se podrá abrir una vez la foto o vídeo que hemos compartido.
 - ¡Nadie podrá hacer capturas de pantalla sobre ello!
 - Los archivos multimedia enviados con esta función no se almacenan en las secciones de Fotos ni Galería del destinatario.
 - Las personas con las que compartas fotos/vídeos mediante esta opción, no los pueden reenviar, guardar, ni compartir.
 - Si no se abre la foto o el video en un plazo de 14 días a partir del momento en el que se envía, desaparecerá del chat.



3.2.3. 1º Punto.



PASOS:

1. **Abre** una conversación de **Whatsapp**.
2. Pincha en el **clip y añade una imagen**.
3. **Activa** el icono de **visualización única**. El icono se volverá blanco.
4. Pincha en **Enviar** (flecha verde).



3.3. Comportate de manera adecuada y respetuosa en Whatsapp.

3.3.1. Pautas de buen comportamiento en Whatsapp.



Se respetuoso/a: No insultes, menosprecies o critiques de forma destructiva. Si entras en un nuevo grupo, preséntate.



Escucha el resto de opiniones y respétalas: No uses las mayúsculas para chillar o utilices los símbolos de exclamación innecesariamente para hacer notar tu opinión.



Evita cometer faltas de ortografía y omitir letras. Sepáralas correctamente y no olvides las tildes. Ej: Xq en vez de por qué, qtal en vez de qué tal, escribir aver en vez de a ver, etc.



No envíes contenido sin sentido o inapropiado. Sobre todo los grupos, se crean para intercambiar información sobre un determinado tema.

Ejemplo: **En el grupo de las familias de la clase de tu hijo/a**, no es apropiado enviar contenido no relacionado como pueden ser los memes, noticias que te interesan personalmente, publicidad, sorteos, mensajes políticos o religiosos, mensajes discriminatorios, contenido sexual, etc.



Evita compartir videos muy largos, a nadie le gusta que se sature la memoria de su teléfono.



Recuerda que puedes configurar esta app para que **no se descarguen automáticamente las fotos o videos que te envíen**, hasta que tú no pinches encima para descargar.

¿Cómo puedes hacerlo?

1. **Abre WhatsApp** y presiona los tres puntos verticales en la esquina superior derecha.
2. Selecciona **Ajustes**.
3. Entra a **Datos y almacenamiento**.
4. Toca en **Descarga automática**.
5. En las secciones **Descargar con datos móviles y Descargar con Wi-Fi**, **desmarca las casillas** de las opciones que no quieres que se descarguen automáticamente (fotos, vídeos, audios, documentos) y pincha en **OK**.



3.3.1. Punto 5.

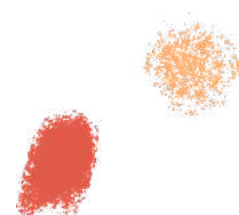
Recuerda que cuando quieras responder a un comentario específico de alguien: Puedes utilizar la función “Responder” o hablar con esa persona en privado, si crees que al resto del grupo no le interesa vuestra conversación.

¿Cómo puedo hacerlo?

1. Dentro de la conversación del grupo, localiza el comentario al que quieres responder.
2. Desliza suavemente el dedo hacia la derecha.
3. Escribe y pincha en la flecha verde de enviar.

Personaliza tus comentarios: Si dentro de la conversación de un grupo, quieres escribir directamente a una persona, **escribe una @ y selecciona del listado a la persona en concreto**.

Respetar un horario adecuado de uso: Evita enviar mensajes entre las 22:00 y las 8:00 horas e incluso algo más tarde si no es necesario o urgente. Todos descansamos y no necesariamente tenemos «silenciado» el grupo.



¿Cómo silenciar un grupo de Whatsapp?

1. **Abre el grupo** que deseas silenciar.
2. Pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha.
3. Presiona en la opción **Silenciar notificaciones**.
4. Selecciona el **intervalo de tiempo** que creas oportuno y pincha en **OK**.



3.3.1. Punto 4.

3.4. Cómo crear y administrar grupos de Whatsapp y eliminar grupos (salir de un grupo o reportar).

3.4.1. Antes de pasar a la acción, es importante que entiendas que a la hora de crear un grupo en Whatsapp...

Aspectos importantes que debes tener en cuenta:

- **Elegir a los participantes adecuados:** Al igual que en una reunión presencial, es crucial tener a las personas correctas en el grupo e incluir sólo a quienes realmente necesitan y quieren estar allí.
- **Establecer reglas claras:** Desde un principio, deberían quedar claras ciertas normas para todos los miembros del grupo, incluidos los administradores (respeto mutuo, evitar enviar mensajes irrelevantes o cadenas, etc.).



Aunque puede dar cierto reparo ponerlas de primeras, es la única forma de prevenir el caos ante personas que no entienden para qué se crea el grupo.

- **Mantener el orden en el grupo:** Al igual que en una conversación cara a cara, es importante mantener el orden en un grupo de WhatsApp. Para ello, es importante asignar bien los roles/el papel de los administradores, que supuestamente deberían moderar el grupo en caso de que fuese necesario.



3.4.2. Una vez conocemos un poco más las reglas del juego ¿Cómo creas un grupo?

PASOS:

1. Puedes crear un grupo a través de los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha o pinchando en el bocadillo verde que aparece en la parte inferior izquierda.
2. Presiona el botón **Nuevo grupo** (icono dos personas).
3. **Selecciona** a las **personas** que quieres agregar al grupo haciendo clic encima de su contacto.
4. Pincha en la **flecha verde** de la parte superior derecha.
5. Aparecerá una **pantalla** que te solicita:
 - Poner **nombre** al grupo.
 - **Mensajes temporales:** Si pinchas encima, puedes establecer que los mensajes de este grupo desaparezcan del chat pasado el tiempo que selecciones (24h, 7 días o 90 días).
 - **Configurar los permisos de grupo:** Como persona creadora del grupo, eres el único administrador por el momento. En esta pantalla puedes permitir que el resto de miembros puedan **editar ajustes** del grupo, enviar mensajes, añadir a otras personas.
 - Además, si activamos la opción **Aprobar miembros nuevos**, los/las administradores/as deberán admitir la solicitud. En caso contrario, no podrá acceder al grupo.



Icono de dos personas.



3.4.2. 5º Punto.

Agregar miembros al grupo:

1. Entra en el grupo que has creado, como administrador podrás añadir a personas nuevas.
2. Pincha en los tres puntos verticales de la parte superior derecha, opción Info. del grupo.
3. Una vez dentro, tienes **tres formas** de agregarlas:
 - Pinchar en el icono verde con una **persona** con un +.
 - Desliza hacia abajo de la pantalla y pincha en **Añadir miembros**.
 - Pincha encima de **Enlace de invitación** y envíaselo a la/s persona/s que deseas agregar al grupo. De esta manera, serán ellas quienes entren de forma voluntaria y cuando quieran.



3.4.3. ¿Qué permisos tiene un administrador y cómo convertir a un miembro del grupo en ello?

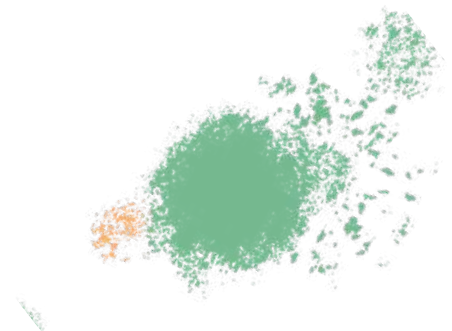
Permisos de un administrador:

Los administradores de un grupo de WhatsApp tienen la posibilidad de configurar varios permisos para asegurar que el grupo funcione de manera adecuada.

Destacamos **algunos permisos clave que pueden ajustar:**

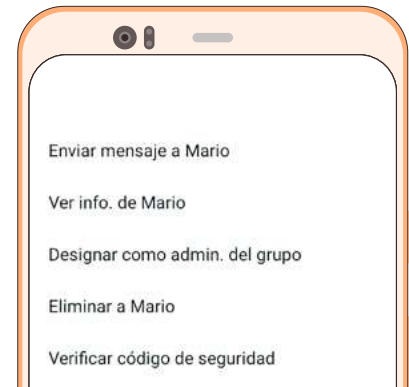
- **Editar información del grupo:** Los administradores pueden decidir quiénes pueden modificar la información del grupo, como el nombre, el ícono o la descripción (Todos los miembros o Solo administradores).
- **Enviar mensajes en el grupo:** Pueden controlar quiénes pueden enviar mensajes en el grupo (Todos los miembros o Solo administradores).
- **Añadir miembros al grupo:** Pueden decidir si los miembros pueden agregar a otros al grupo (Aprobar nuevos miembros o Sin aprobación).

Admin. del grupo



PASOS para convertir a un miembro del grupo en administrador:

1. Abre el grupo de Whatsapp del que eres una de las personas administradoras.
2. Pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha, opción **Info. del grupo**.
3. **Busca** en el listado a la **persona** que deseas que sea también administrador **y pincha encima**, verás la siguiente pantalla.
4. Haz clic en **Designar como admin. del grupo**.



3.4.3. Punto 3.

3.4.4. ¿Cómo salir de un grupo? ¿y reportar?

PASOS para salir de un grupo:

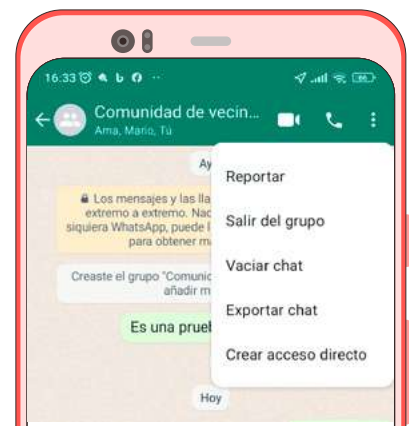
1. Abre el grupo de Whatsapp que deseas abandonar.
2. Pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha.
3. Tienes varias formas de salir del grupo:
 - a. Entra a **Info. del grupo** y desliza la pantalla hasta el final. Verás la siguiente imagen.
 - b. Al pinchar los tres puntos verticales, también tenemos la opción de entrar a **Más** y salir del grupo.

NOTA

Vemos además otras opciones interesantes como Vaciar chat (borra conversaciones) o Crear un acceso directo (para que aparezca en la primera pantalla de nuestro móvil).



3.4.4. Punto 3.a.



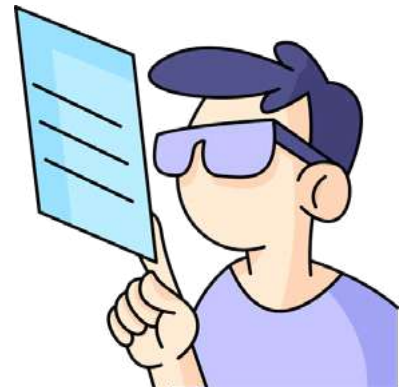
3.4.4. 5º Punto 3.b.

¿Qué es reportar y PASOS para hacerlo?:

Whatsapp nos permite informarles de cualquier **contenido inapropiado** (sexual, publicidad, etc.) o **personas cuya finalidad es maliciosa** (spam, estafas, acoso, etc.).

Si reportamos a una persona o grupo, estamos avisando a Whatsapp de dicho comportamiento y la plataforma **revisará automáticamente de los últimos cinco mensajes que hayas recibido de ese usuario y/o grupo**, ya sean fotos vídeos, imágenes o emojis.

Si efectivamente lo consideran inapropiado, pueden llegar incluso a expulsar a esa persona o grupo de la app y eliminan su/s cuenta/s.



BLOQUEO vs REPORTAR.

Con el bloqueo tan sólo impedimos que el usuario en cuestión pueda contactar con nosotros a través de la aplicación, cuando se reporta WhatsApp inicia una investigación que puede terminar con la expulsión del usuario en cuestión de la plataforma ya sea por incumplir los términos y condiciones de la aplicación.

¿Cómo eliminar un grupo?

Como administrador, puedes eliminar un grupo para todos sus miembros. **Antes de eliminar un grupo, debes eliminar a todos sus miembros y, luego, salir de él.**

PASOS:

1. Entra en el grupo y pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha.
2. Accede a la **Info. del grupo** y desliza la pantalla hasta el listado de miembros.
3. **Presiona un segundo encima de cada persona** y pincha en **Eliminar**. Dale a **OK**. Hazlo tantas veces como miembros haya en el grupo.
4. Ya puedes **salir del grupo**.
5. **Si no quieres que siga apareciendo en tu lista de chats** de Whatsapp, selecciona el grupo y pincha en el icono Eliminar (papelera).



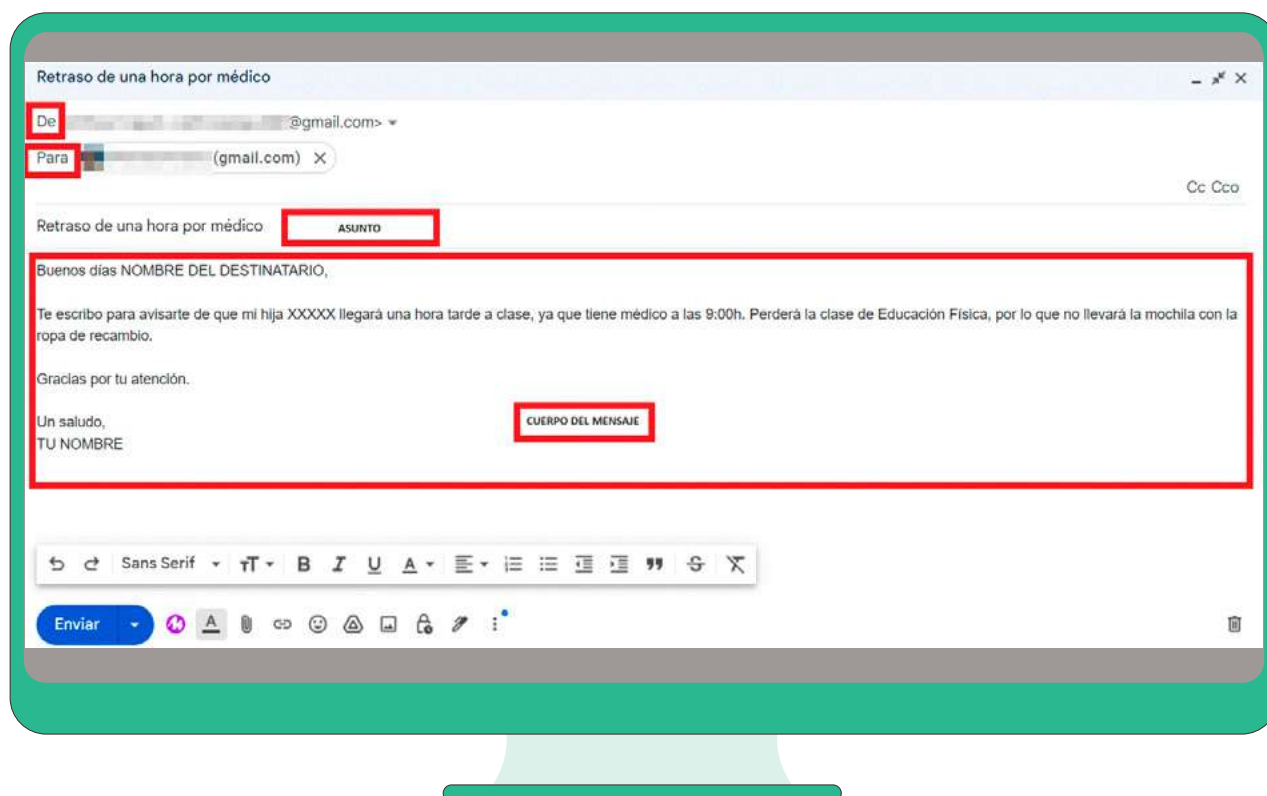
3.4.4. Punto 5.

3.5. Claves para el uso y gestión del correo electrónico.

3.5.1. Estructura básica de un correo electrónico:

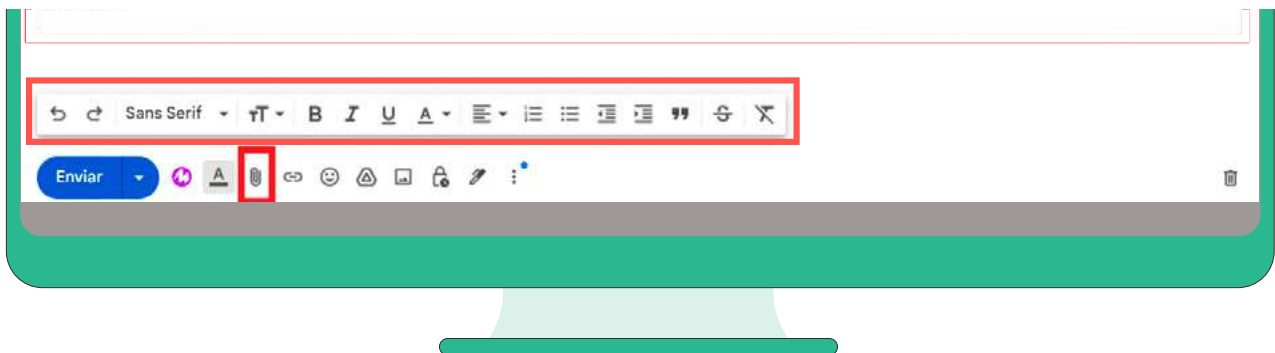
PARTES:

- **DE:** El *remite*nte es la persona que envía el correo. Imagina que es como la dirección de retorno en una carta. En este apartado aparece tu correo electrónico (XXX@gmail.com)
- **PARA:** El *destinatario* es la persona o personas a las que va dirigido el correo. Es como la dirección de entrega en una carta.
- **ASUNTO:** Es como el título del correo. Debe ser breve y claro para que el destinatario sepa de qué se trata en pocas palabras.
- **CUERPO DEL MENSAJE:**
 - Saludo inicial (Buenos días, Hola, etc.)



- Texto explicativo relacionado con el motivo por el que escribimos el correo electrónico.
- Despedida cordial (Agradecerte de antemano tu atención, Un saludo, Hasta pronto, etc.)

En la parte inferior de la imagen, podemos cambiar el **Formato del texto, insertar una imagen, insertar una lista, etc.**



De entre todos los iconos, destacamos el CLIP como **opción para ADJUNTAR un archivo**:

PASOS:

1. Habiendo incluido al menos una persona destinataria en el Para.
2. Pincha en el **CLIP** de la parte superior derecha de la pantalla de tu móvil.
3. Elige la opción **Adjuntar archivo**.
4. **Selecciona la/s foto/s, vídeos/s o documento/s.**
5. En la parte superior derecha, haz clic en **Seleccionar**.
6. Pincha en el botón azul **Enviar** de la parte superior derecha para finalizar el proceso.

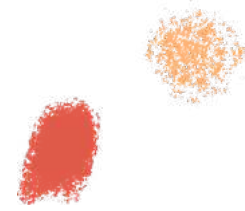


3.5.1. Punto 1.



3.5.1. Punto 6.

3.5.2. Antes de escribir un correo electrónico, ten en cuenta algunas de estas recomendaciones:



Pautas recomendables.



Sé breve y claro/a: No te enredes con palabras largas. Ve al grano y di lo importante de forma directa.



Envía correos solo a las **personas que realmente necesitan recibirlos**. Manda correos solo a quienes necesitan saber algo. *Ej: Mandar un correo al tutor/a de mi hijo/a para comunicarle que está en el médico a primera hora y llegará tarde.*



Asunto descriptivo: Escribe en el Asunto un texto muy breve que diga de qué trata el correo. *Ej: Retraso de una hora por médico.*



Lo más importante primero: Pon la información principal al principio. No todos leerán todo el mensaje.



Cuida cómo escribes: Sé educado y revisa la ortografía. Es como hablar bien en persona.



Tono adecuado: Asegúrate de que el tono del correo sea apropiado para evitar malentendidos. No te pases de formal o informal: Usa un tono que creas adecuado, según la persona a la que escribas.



Haz preguntas cortas: Si necesitas respuestas, plantea preguntas que puedan contestarse de manera concisa.

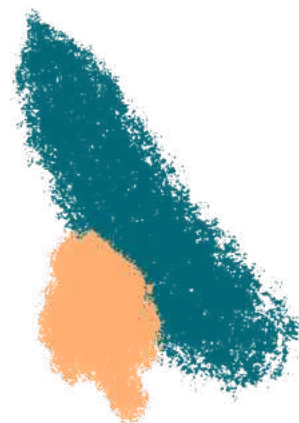


Adjunta archivos con cuidado: No mandes cosas muy grandes. Puedes enviar uno o varios archivos adjuntos en un mismo mensaje, pero en total no pueden superar los 25 MB.

3.5.3. ¿Cómo empezar a redactar un correo electrónico desde la app Gmail?

PASOS:

1. Abre la app **Gmail** en tu teléfono móvil.
2. Pincha en el botón azul **Redactar**.
3. El apartado **De** ya estará relleno con tu correo electrónico, ya que eres el remitente.
4. El apartado **Para** deberá ser completado con los correos de la/s persona/s a las que desees escribir. Para ello, puedes escribir directamente el email: XXX@gmail.com o seleccionar del listado de correos recientes.
5. Escribe brevemente el **Asunto** por el que envías el correo, así como el **cuerpo del mensaje** con la explicación correspondiente.
6. **Si es necesario, adjunta los archivos** que necesites.
7. Presiona el botón **Enviar**.



Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 4: Crea y edita tus fotos y vídeos.

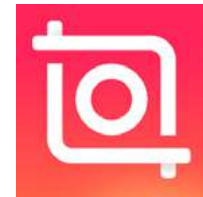
4.1. InShot, una solución sencilla para la creación de videos y edición de imágenes.

4.1.1. ¿Qué es y para qué sirve Inshot?

Es una aplicación móvil de **edición de videos y fotos**, muy versátil para darle un toque profesional a tu contenido multimedia antes de enviarlos a amigos/as y familiares o compartirlos en tus redes sociales.

Disponible tanto para dispositivos **Android** e **iOS**. Esta versátil herramienta ofrece una variedad de **FUNCIONES DE EDICIÓN** como:

- **Herramientas de edición de fotos y vídeos:**
 - **Recorte y ajuste:** Puedes recortar y ajustar tus fotos y vídeos para obtener el encuadre perfecto.
 - **Música:** Agrega música a tus producciones para hacerlas más atractivas.
 - **Adhesivos animados (Stikers):** Personaliza tu contenido con adhesivos animados.
 - **Texto:** Añade texto con diferentes tipos de letras y tamaños.
 - **Filtros:** Elige entre varios filtros para darle un estilo único a tu contenido.
 - **Elimina el fondo** de las fotos de tu Galería.
 - **Etc.**
- **Formato y publicación directa para redes sociales:**
 - Una de las principales funciones de InShot es la posibilidad de cambiar el **formato** de una foto a 1:1, ideal para subirla por ejemplo a Instagram.
 - **Puedes compartir tus creaciones directamente** desde la app en Instagram, Facebook, X o WhatsApp.



Icono de la aplicación.



- **También tienes la opción de guardar** las fotos y videos editados **en tu teléfono móvil.**
- **Versión gratuita y premium:**
 - La versión gratuita ofrece la mayoría de las funciones básicas, mientras que las opciones de compra dentro de la app desbloquea herramientas adicionales y eliminan la publicidad.

4.1.2. Cómo instalar y desinstalar la app Inshot.

PASOS:

Para **INSTALAR INSHOT**, abre la Play Store y descarga la app:

1. Descarga Android.
2. Descarga IOS.
3. Una vez instalada, esta app nos da la opción de Gestionar opciones de configuración, pincha y desactiva aquellos permisos otorgados por defecto a diferentes proveedores que tendrán acceso a tu contenido en caso de que lo dejes habilitado.

¡OJO! Pincha en Confirmar opciones, no en Aceptar todo.

Puedes elegir el modo en el que se usan tus datos personales, los proveedores (publicidad) solicitarán tus permisos para aspectos como acceder a tus cookies (páginas que visitas).

Para **DESINSTALAR INSHOT** hay dos vías:

1. **VÍA 1:** Desde la app.
 - Localiza la **aplicación** InShot en tu pantalla de inicio o en el cajón de aplicaciones.
 - **Mantén presionada** la aplicación hasta que aparezcan las opciones.



4.1.1. Punto 2.

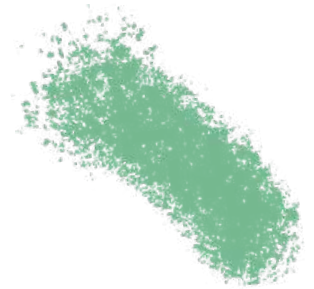


4.1.1. Punto 3.

- Elige **Desinstalar y confirma** la acción pinchando en el botón azul Desinstalar.

2. VÍA 2: Desde Ajustes>Aplicaciones.

- Entra en los **ajustes** de tu móvil y accede a **Aplicaciones**.
- Pincha en **Gestionar aplicaciones** y busca la aplicación InShot en la lista, está en orden alfabético.
- Toca en la aplicación y antes de desinstalar, **limpia los datos (caché)** para conseguir mayor espacio de almacenamiento en tu teléfono.
- Una vez borrado el caché, presiona **Desinstalar**.

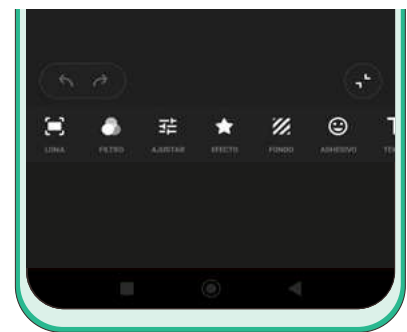


4.2. Cómo editar imágenes mediante filtros.

4.2.1. Transforma tus fotos al instante.

PASOS:

1. Abre InShot y pincha en la **opción Foto**.
2. Por defecto, aparecen las fotografías más recientes (**Reciente**), tal y como señala la opción desplegable de la parte inferior izquierda. Pincha encima y se abre un **menú** con el resto de opciones: Camera (fotos hechas con la cámara de tu móvil), Download (descargas), Whatsapp images (fotos que te han compartido), etc.
3. Selecciona la fotografía que desees editar haciendo clic encima.
4. En la parte inferior hay diferentes **comandos que te permitirán ir haciendo cambios en la foto**.



4.2.1. Punto.2

NOTA

Recuerda darle al ok del lateral derecho cada vez que quieras confirmar un cambio.

Son aplicados al instante, verás los ajustes que vayas realizando:

- **FLECHAS DE DESHACER Y REHACER** (lateral izquierdo): Imprescindibles a la hora de borrar o recuperar los últimos cambios realizados en la imagen.
- **LONA:** Desliza la barra para acercar o alejar la foto original y establecer la misma de fondo. Así mismo, te permite ajustar el formato de la imagen a diferentes tamaños (1:1, 4:5, 9:16, etc.)
- **FILTRO:** Uno de los comandos más utilizados de InShot, por la amplia variedad de opciones que ofrece. Pinchando en las diferentes **categorías** (Lunar, Musgo, Granero, etc.), puedes ajustar diferentes filtros para jugar con la luz de la foto, el contraste, la intensidad del color, los tonos, etc.

Ej: Categoría Lunar-Filtro COCOA.

- **AJUSTAR:** Te permite modificar el brillo, contraste, calor, tinte, saturación, colorido, reflejos, regular zonas oscuras e incluso modificar la matriz. Ej: Contraste 25, Calor 35, Reflejos 45.
- **EFECTO:** A través de diferentes categorías (Falla, Analógico, Dividirse, Retro, etc.) encontrarás diferentes efectos para todos los gustos. Ej: Categoría Retro-Efecto Noise.
- **FONDO:** Te permite difuminar la imagen original que está de fondo, o aplicar un color sólido, un degradado, un patrón o una textura Ej: Textura 3.
- **ADHESIVO:** Pegatinas con toque divertido. **¡Cuidado porque muchas son de pago!** Cuando pinchas en una categoría y vemos el botón verde *Obtener*, si pinchamos podemos descargar algunos stickers gratis. El resto son premium.



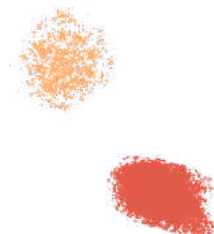
4.2.1. Lona.



4.2.1. Filtro.



4.2.1. Efecto.



Te recomiendo que utilices las de uso libre sólo, ya que al descargar las no incluidas por defecto, InShot te empieza a enviar publicidad.

- **TEXTO:** Con esta opción puedes escribir cualquier texto que queramos en distintas letras y tamaños.
- **DOODLE:** Este comando te ofrece la posibilidad de escribir con diversos pinceles, con opacidad o grosor ajustables.
- **RECORTE:** Esta herramienta resulta muy útil cuando necesitas quitar el fondo y quedarte sólo con las personas de la foto.
- **PIP+:** Añade una foto a la imagen con el tamaño que desees.
- **CORTAR:** Recorta el alto y ancho de la imagen.
- **MARCO:** Asigna marcos a la foto central con formas diferentes.
- **GIRAR:** Dentro de este comando encontrarás opciones para voltear (horizontalmente) la imagen, girarla de 90 en 90 grados, cambiar el ángulo o ampliar (acercar o alejar).

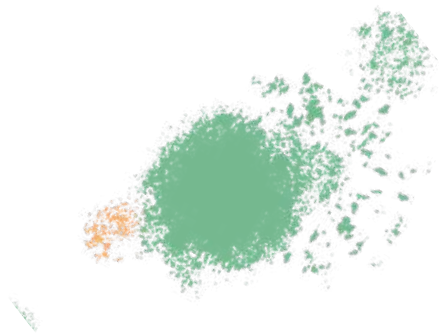


4.2.1. Texto.



4.2.1. Marco.

5. **Una vez que has aplicado todos los cambios deseados**, pincha en la parte superior derecha, botón **GUARDAR**.
6. Desde la última pantalla puedes **COMPARTIR** mediante la app que desees: Whatsapp, Instagram, Facebook, etc.



4.2.2. Consejos a la hora de editar una imagen.



Intenta que tenga buena iluminación de partida, será más fácil que el resultado final sea mejor.



Edita de forma progresiva, no hagas cambios drásticos de una sola vez.



Deshaz y rehaz los cambios si es necesario. No tengas miedo de experimentar hasta encontrar el resultado deseado.



Ajusta el brillo, el contraste y la saturación poco a poco.



Experimenta con diferentes filtros y efectos, sin perder la perspectiva realista. Demasiado filtro puede ser excesivo.



Agrega elementos creativos como texto, stickers o marcos para crear una composición más interesante. Resalta lo que consideres más importante de la foto original elegida.

4.3. Cómo crear un video, paso a paso.

4.3.1. Adiós a los vídeos aburridos, diviértete editando.

PASOS:

1. Abre InShot y pincha en la **opción Vídeo**.
2. **Por defecto**, aparecen todas las **fotos y vídeos**. Si deseas elegir sólo una opción, pincha encima. En mi caso voy a elegir sólo fotografías.
3. **Selecciona** con un clic cada una de las **fotos** a incluir en el vídeo.
4. Pincha en el botón del **check verde**, en la parte inferior derecha.

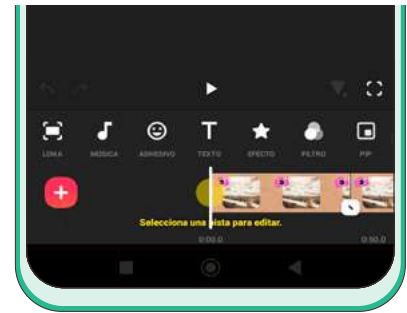


4.3.1. Punto 2.



4.3.1. Punto 4.

5. En la siguiente pantalla, InShot te dará algunas pautas a modo de guía. Para pasar de pantalla, pincha en **Próximo y Ok**.
6. Junto con la **barra de comandos**, aparece una fila con todas las fotos incluidas. Si deseas añadir alguna más, desliza con el dedo a la derecha para seleccionar el sitio donde quieres insertarla y pincha en el **botón rojo del +**.
7. **Barra de comandos más utilizados:** A la hora de aplicarlos, puedes situar la línea del tiempo donde quieras o seleccionar la foto a la que deseas realizar el cambio o ajuste.



4.3.1. Punto 6.

- **FLECHAS DE DESHACER Y REHACER** (lateral izquierdo): Imprescindibles a la hora de borrar o recuperar los últimos cambios realizados en la imagen.
- **BOTÓN PLAY:** Realizar la vista previa del vídeo con los cambios realizados, previamente a ser guardado.

En cada cambio realizado, tendrás la posibilidad de aplicar a la foto (un check) en la que estás o a todas (doble check).

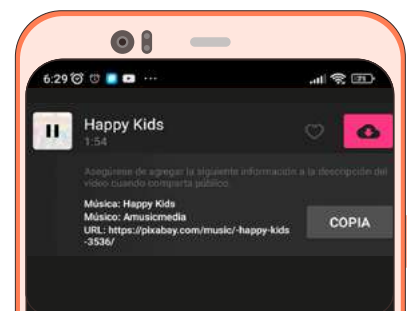


4.3.1. Botón Play.

- **LONA:** Desliza la barra para acercar o alejar la foto original y establecer la misma de fondo. Así mismo, te permite ajustar el formato de la imagen a diferentes tamaños (1:1, 4:5, 9:16, etc.)
- **MÚSICA:** Existen 3 opciones diferenciadas para insertar audio a nuestra producción (**Música, Efectos y Grabación**). Elige la que mejor se ajuste a tus gustos.

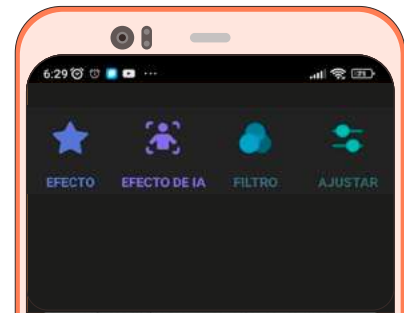
Cuando utilices una canción de la app, pincha en el botón rosa de Descarga y seguido en el de Utilizar.

- **ADHESIVO:** A diferencia que en la edición de foto, cuando editamos un video, en esta sección aparecen **varias opciones para insertar stickers, texto, subtítulos o línea de pincel**.



4.3.1. Música.

- **TEXTO:** Con esta opción puedes escribir cualquier texto que queramos en distintas letras y tamaños.
- **EFECTO:** Además de los que ya vimos en la edición de imagen, **hay otros efectos** como los de IA.
- **FILTRO:** Muchos de ellos coinciden con los de la edición de imagen. Ej: Vintage.
- **PIP:** Dentro de la fotografía seleccionada del vídeo, añade una foto superpuesta con el tamaño que desees.
- **DURACIÓN:** Define cuántos segundos quieres que esté cada imagen en el vídeo. **Pueden ser diferentes o puedes aplicar una misma duración** aplicándola a todas con el doble check.
- **DIVIDIRSE:** Esta opción será necesaria en caso de que tu producción sea demasiado larga y quieras **dividir el vídeo en varias partes**.
- **BORRAR:** **Eliminar** fotos o vídeos insertados en nuestra producción.
- **VOLUMEN:** Gestionar el volumen del vídeo.
- **FONDO:** Te permite difuminar la imagen original que está de fondo, o aplicar un color sólido, un degradado, un patrón o una textura.
- **VELOCIDAD:** Si quieres darle un toque más divertido, podrás subir o bajarlo de velocidad, de manera que un **vídeo aparezca acelerado o ralentizado**.
- **ANIMACIÓN:** Efecto aplicado a cada foto que condiciona la forma en la que aparece en pantalla (Zoom in, Zoom out, etc.)
- **CORTAR:** Recorte de cada foto del vídeo que estamos diseñando.
- **RECORTE:** Esta herramienta resulta muy útil cuando necesitas quitar el fondo y quedarte sólo con las personas de la foto.



4.3.1. Filtro.



- **MÁSCARA:** Aplica una máscara de manera que oculta ciertas partes de la foto según la forma seleccionada.
8. Una vez que has aplicado todos los cambios deseados, pincha en la parte superior derecha, botón **GUARDAR**.
 9. Desde la última pantalla puedes **COMPARTIR** mediante la app que desees: Whatsapp, Instagram, Facebook, etc.



4.3.2. Transiciones.

4.3.2. Consejos a la hora de editar un vídeo.



Planifica tu vídeo: Ten una idea clara de lo que quieres crear antes de comenzar a editar. Esto te ayudará a elegir las herramientas adecuadas.



Reúne tus materiales: Asegúrate de tener todos los clips de video, imágenes y audio que necesitarás para tu video.



Ordena tus clips: Organiza tus clips en el orden que desees que aparezcan en tu video.



Ajusta la velocidad: Puedes acelerar o ralentizar tus clips para crear diferentes efectos.



Agrega transiciones: Las transiciones pueden ayudar a que tu video fluya más suavemente entre diferentes escenas. Entre cada foto, hay un icono con forma de lápiz que te permite insertar una transición entre ellas con efecto.



Elige la música adecuada: La música puede tener un gran impacto en el tono y el ambiente de tu video.



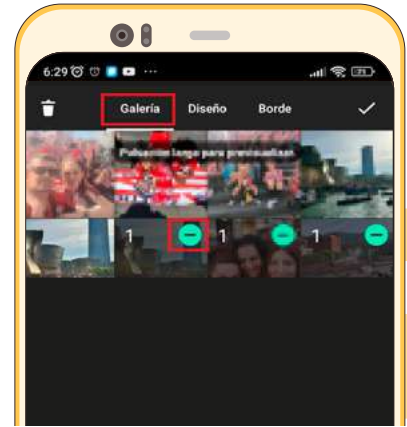
Evita que sea demasiado largo, los contactos con los que lo compartes pueden perder la atención.

4.4. Cómo hacer bonitos collages para compartir con tu entorno.

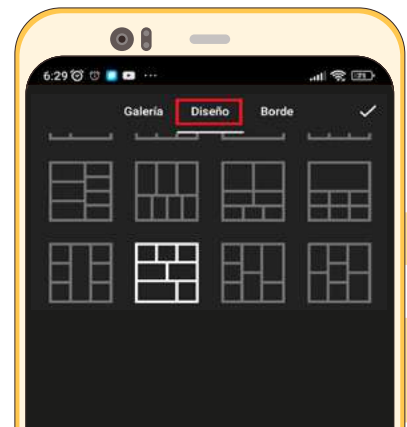
4.4.1. Dale vida a tus fotos, diviértete mezclando tus recuerdos favoritos.

PASOS:

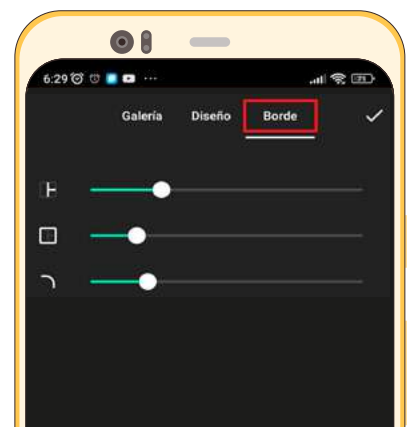
1. Abre InShot y pincha en la **opción Collage**.
2. Inicialmente, la app nos muestra **3 secciones**:
 - **Galería:**
 - Elige **hasta 9 fotos** de tu Galería. Verás el círculo verde activo en cada foto seleccionada.
 - InShot las añade en una **plantilla predeterminada** que luego podrás editar.
 - **Diseño:**
 - Selecciona la **plantilla** que mejor se adecúe a tus fotos.
 - Puedes elegir otra a medida que ordenas o cambias de fotos.
 - **Borde:**
 - Elige la **separación** entre las diferentes fotos, el **marco exterior** del collage y la separación con **curvatura** en los extremos de las fotos.



4.4.1. Galería.



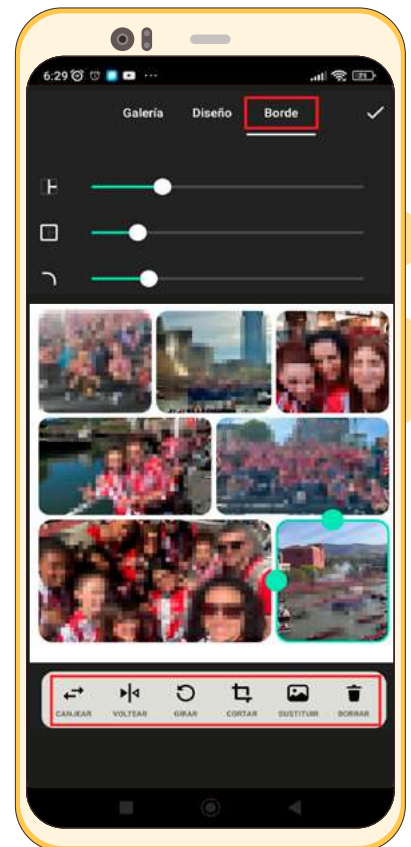
4.4.1. Diseño.



4.4.1. Borde.



3. **Una vez realizados los ajustes básicos**, pincha en el **check blanco** del lateral derecho.
4. **Para seguir editando el collage**, InShot te ofrece una **barra de comandos** más completa, cuyas opciones ya hemos visto en la edición de fotos y vídeos: Lona, Filtro, Ajustar, Efecto, Fondo, Adhesivo, etc.
 - Si deseas realizar ajustes generales en el collage, pincha directamente en los comandos.
 - En caso de querer editar foto a foto, pincha en cada una de ellas y realiza los cambios oportunos: Canjea/sustituye una foto por otra, puedes voltearla horizontalmente, girar, hacer recortes, sustituir por otra o borrar.
5. Una vez hechos todos los ajustes deseados, pincha en el botón **GUARDAR** de la parte superior derecha. Dado que estamos utilizando la versión gratuita, saldrá una pantalla con publicidad, espera unos segundos y pincha en el aspa de la parte superior derecha.
6. Para **COMPARTIR** el collage con algunos de tus contactos, InShot te muestra varias apps en las que puedes enviar tu trabajo: Whatsapp, Instagram, Facebook, etc.



4.4.1. Punto 4.

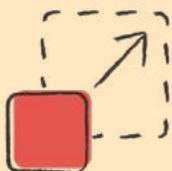


4.4.2. Consejos para crear un collage equilibrado.



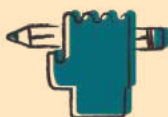
A la hora de seleccionar las fotos:

- Elige fotos de buena calidad para que el collage se vea bien.
- Selecciona fotos que capturen momentos felices y significativos para ti.
- Ten en cuenta la historia que quieres contar con el collage al elegir las fotos.



A la hora de diseñar la composición:

- Distribuye las fotos de manera equilibrada en el espacio, evitando que unas dominen sobre otras.
- Destaca la foto más importante o especial del collage utilizando diferentes tamaños, marcos o efectos.
- No llenes el collage por completo, deja espacio en blanco con los bordes de manera que se vea más armonioso.



A la hora de personalizar tu creación:

- Experimenta con diferentes filtros y efectos para darle un estilo único a tu collage.
- Añade marcos o bordes a las fotos para resaltarlas o integrarlas mejor en el diseño.
- Incorpora texto para contar una historia, añadir fechas o dar un mensaje especial.
- Si procede, utiliza pegatinas y emojis para darle un toque divertido y personal a tu collage.

4.5. Otras apps sencillas para editar vídeos o imágenes.

En la era digital, las fotos y vídeos son una parte fundamental de nuestra forma de comunicarnos y compartir experiencias. Editarlas nos permite mejorar su calidad, expresar nuestra creatividad y darles un toque personal.

Saca el máximo partido a tus fotos, te recomendamos algunas apps para editar fotos de manera sencilla:

- **Snapseed:** Ideal para mejorar imágenes, ofrece herramientas avanzadas y filtros para lograr resultados profesionales. **Muy recomendable para principiantes**, gracias a su interfaz intuitiva y las opciones básicas para ajustar la imagen.

- [Descarga Android.](#)

- [Descarga IOS.](#)

- **FilmoraGo:** Un poco más compleja que Snapseed al principio, es una app con una **amplia biblioteca de efectos, transiciones, filtros y música libre de derechos**, que ofrece más opciones creativas que otras aplicaciones.

Además de la edición de imagen es una herramienta igual de útil a la hora de **crear vídeos** mediante plantillas prediseñadas para diferentes estilos de video, recortes, control de velocidad y cámara lenta/rápida, superposición de videos y fotos, etc.

- [Descarga Android.](#)

- [Descarga IOS.](#)

Eleva tus videos al siguiente nivel, te recomendamos algunas apps para editar vídeos como un profesional:

- **CapCut:** De los creadores de Tik Tok, nace esta app fácil de usar y eficaz a la hora de permitir a los usuarios cortar, recortar, unir y reorganizar clips audiovisuales y facilitar la creación de contenido **a partir de plantillas predefinidas.**



Icono de la aplicación.



Icono de la aplicación.



Icono de la aplicación.

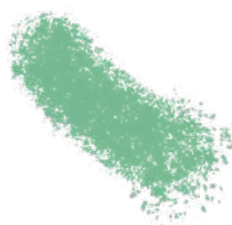
Además de ofrecer casi todos los parámetros básicos del vídeo (brillo, contraste, saturación, exposición, temperatura, etc.), **tiene funciones menos comunes que otras apps**, como añadir nitidez de forma artificial. 100% compatible con las redes sociales más populares.



- *Descarga Android.*
- *Descarga IOS.*
- **KineMaster:** Muy accesible para usuarios con poca experiencia en edición de vídeo, dispone de **herramientas de edición avanzada** cómo superponer imágenes, texto, efectos y clips de vídeo en diferentes capas para crear composiciones, grabar voz en off y sincronizar el audio con el vídeo, incluye plantillas y efectos predefinidos, botón de Chroma y exportación de alta calidad.
- *Descarga Android.*
- *Descarga IOS.*



Icono de la aplicación.

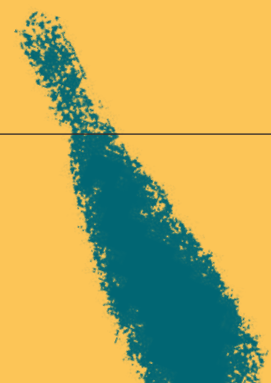
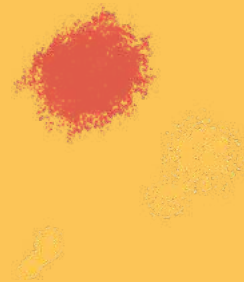


Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 5: Digiconsejos seguridad digital.



5.1. Protege tu dispositivo con contraseñas seguras.

5.1.1. Riesgos de compartir tu contraseña con terceras personas:

1. Robo de datos: La principal amenaza al compartir tu contraseña es el robo de información personal, financiera o confidencial. Los hackers pueden usar tu contraseña para acceder a tus cuentas y obtener:

- Información personal: Nombres, direcciones, números de teléfono, fechas de nacimiento.
- Información financiera: Datos bancarios, números de tarjetas de crédito, historial de transacciones.
- Información confidencial: Mensajes privados, fotos, documentos personales.

2. Suplantación de identidad: Los hackers pueden hacerse pasar por ti utilizando tu contraseña para:

- Realizar compras o transacciones fraudulentas.
- Enviar correos electrónicos o mensajes falsos en tu nombre.
- Dañar tu reputación online (imagen digital en Internet).

3. Violación de la privacidad: Compartir tu contraseña implica que la persona a la que se la das tendrá acceso a toda tu actividad en la cuenta. Esto incluye:

- Tus mensajes privados.
- Tu historial de búsqueda (páginas que visitas).
- Tus archivos y documentos.



4. **Pérdida de control:** Si compartes tu contraseña con alguien, pierdes el control total sobre tu cuenta. La persona a la que se la das puede:
 - Cambiar tu contraseña y bloquearte el acceso.
 - Eliminar información importante.
 - Realizar cambios en la configuración de la cuenta.
5. **Robo de otras cuentas:** Si usas la misma contraseña en diferentes cuentas, compartirla con alguien podría poner en riesgo todas tus cuentas (Facebook, Instagram, etc. entras con cuenta Google o Microsoft). Los hackers sólo necesitan una contraseña para acceder a todas las cuentas que tengas con la misma.



5.2. Evita SMS y correos electrónicos maliciosos.

5.2.1. Cómo reconocer SMS y correos electrónicos maliciosos:

1. **No reconoces el remitente, te resulta desconocido:** Revisa que el dominio coincida con la empresa o servicio que dice ser.
2. **Errores gramaticales o de ortografía:** Los SMS y correos electrónicos no oficiales no suelen tener estos errores.
3. **Solicitan inicio de sesión en un servicio:** Los enlaces HTTP no van cifrados y son los más peligrosos. Normalmente los atacantes van a utilizar este tipo de enlace que te redirigen a una página falsa. Por tanto debes descartar estos link asegurándote de que sea HTTPS y lleve un candado.
4. **Tono impersonal o genérico desde plataformas o empresas que no tenemos:** Emplean “Estimado cliente” en vez de tu nombre real. Hablamos por ejemplo de una empresa de mensajería que no estamos esperando, un SMS de un banco en el que nunca hemos tenido cuenta, etc.



Ejemplos reales de SMS o enlaces en correos electrónicos maliciosos:

- Asunto: Aviso importante de su banco. "Tu cuenta bancaria ha sido bloqueada. Haga clic en este enlace para reactivarla."
- "Asunto: Confirmación de pedido"
- "Tienes un nuevo mensaje de voz. Haga clic aquí para escucharlo."
- "¡Felicidades! Has ganado un premio. Haga clic aquí para reclamarlo."
- "Su paquete está en camino. Haga clic aquí para rastrearlo."
- "Su tarjeta de crédito ha sido utilizada para una compra sospechosa. Haga clic aquí para confirmarla."

Ejemplos:



5.3. Navega de forma segura y anónima.

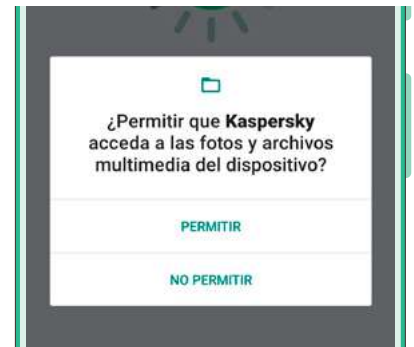
5.3.1. ¿Cómo instalar un antivirus gratuito?

PASOS:

1. **Elige** una aplicación de antivirus.
 - Instalar Kaspersky - [Enlace de descarga](#).
 - Otros: Total AV y Avast.
2. **Descarga** la aplicación (Google Play Store).
3. **Sigue las instrucciones** en pantalla para instalar la aplicación. En algunos casos, es posible que necesites reiniciar tu dispositivo después de la instalación. Mientras instalas la app te pedirá permisos para acceder a tu dispositivo con el fin de rastrear material malicioso, pincha en **Permitir**.

Una vez instalado, deberás cada cierto tiempo pinchar en **Analizar dispositivo**, aunque la propia app lo hace habitualmente.

Actualiza la aplicación: Asegúrate de tener espacio en tu móvil, ya que estas apps suelen actualizarse automáticamente.



5.3.1. Punto 3.



5.3.1. Analizar dispositivo.



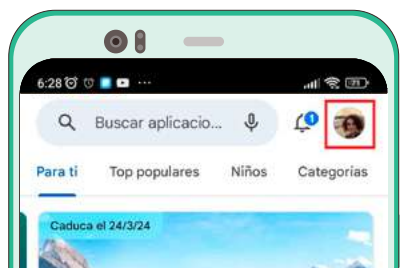
PASOS: Cómo actualizar una app para Android.

1. Abre la app de Google Play Store.
2. En la esquina superior derecha, **presiona el ícono de perfil**.
3. Presiona **Gestionar apps y dispositivo**.
4. Las apps que se puedan actualizar tendrán la etiqueta **Actualización disponible**. Presiona **Actualizar todo o Actualizar** una por una cada app.

Nota

Un ejemplo antiphishing es el navegador Chrome de Google, que lleva incorporado un sistema específico para proteger tus datos y contraseñas.

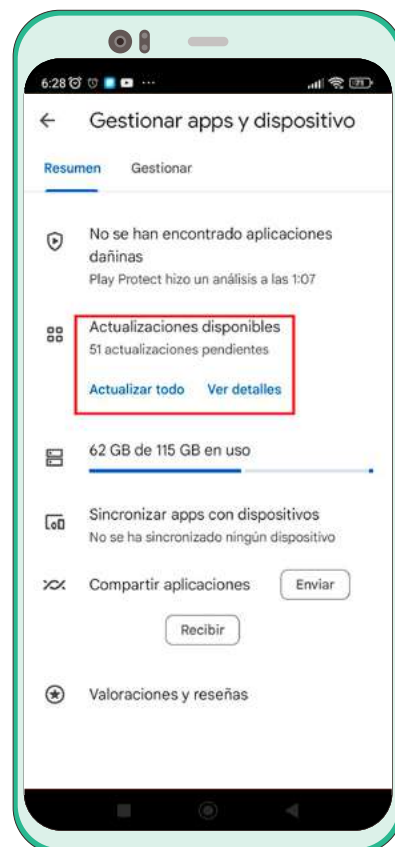
Una vez instalada la aplicación, es recomendable realizar un **análisis completo de tu dispositivo** para detectar y eliminar cualquier malware.



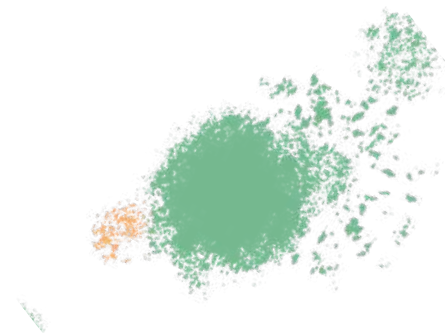
5.3.1. Punto 2.



5.3.1. Punto 3.



5.3.1. Punto 4.



5.3.2. Bloquea contactos no deseados y llamadas desconocidas.

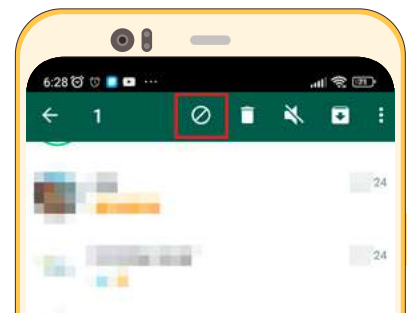
1. **Llamadas entrantes desconocidas:** A menudo nuestro móvil las identifica como SPAM y las resalta en rojo. En ocasiones, suelen aparecerse números muy largos con prefijos de países extranjeros.
2. **Bloquear contactos en Whatsapp:** Mensajes entrantes de personas o empresas desconocidas o con las que no tenemos contratado ningún servicio.

Para hacer el bloqueo pincha dos segundos encima del contacto que te ha escrito y en la parte superior pincha en el **icono en forma de círculo** que ves en la siguiente imagen.

3. **Bloqueo de contactos en Facebook:** Si hay un usuario que te sigue tu cuenta, puedes bloquearlo entrando en su perfil, pinchando en los **tres puntos horizontales** tal y como puedes ver en la siguiente imagen y pincha en la opción Bloquear.
4. **Bloqueo de contactos en Instagram:** Si hay un usuario que te sigue tu cuenta, puedes bloquearlo entrando en su perfil, pinchando en los **tres puntos verticales** de la parte superior de la pantalla y dándole a bloquear.



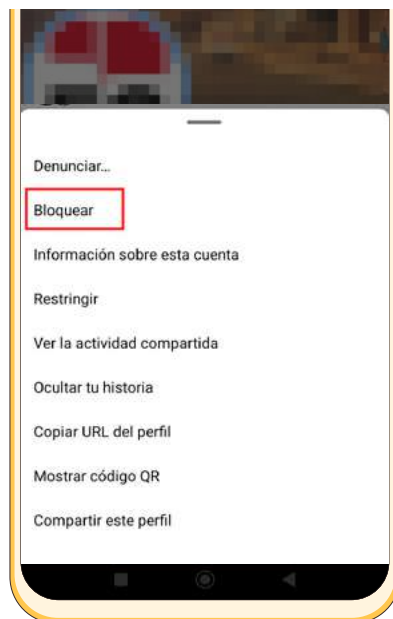
5.3.2. Punto 1.



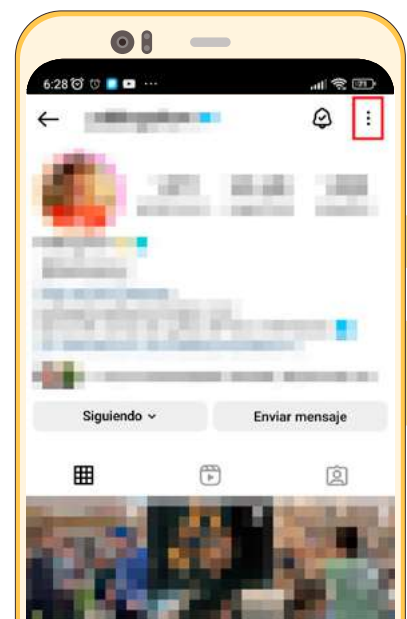
5.3.2. Punto 2.



5.3.2.. Punto 3.



5.3.2.. Punto 3.



5.3.2. Punto 4.

5.4. Configura la seguridad en tus apps y redes sociales.

5.4.1. Configuración de la seguridad y la privacidad en una APP:

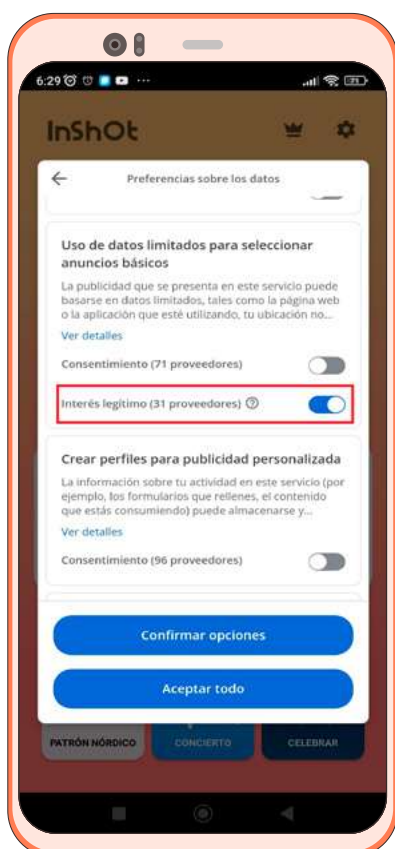
A la hora de instalar una app a través de la Play Store, lo habitual es que nos pidan aceptar permisos para acceder a determinada información de nuestro móvil. No pinches el botón de Aceptar o Permitir a la ligera, piensa si realmente necesita acceder a determinada información y gestiona los permisos siempre que sea posible.



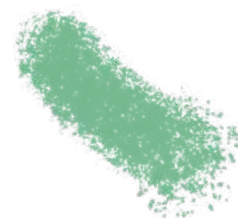
Ponemos el ejemplo de la app Inshot utilizada para editar vídeos, crear collage de fotos o edición de estas. Una vez instalada, Inshot nos da la opción de Gestionar opciones de configuración, pincha y desactiva aquellos permisos otorgados por defecto a diferentes proveedores que tendrán acceso a tu contenido en caso de que lo dejes habilitado.



5.4.1.

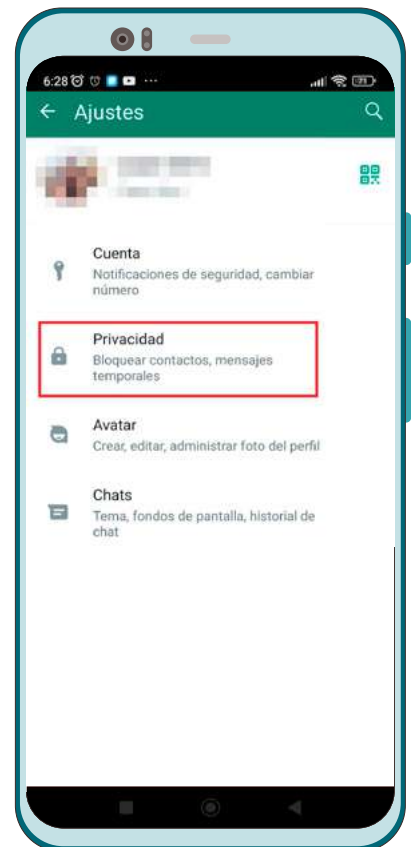


5.4.1.



5.4.2. Configuración de la seguridad y la privacidad en Whatsapp:

1. Entra en Whatsapp y pincha en los **tres puntos verticales** de la parte superior derecha de la pantalla, entra a **Ajustes** y seguido en **Privacidad**.
2. Tómate tu tiempo para:
 - Definir quiénes pueden ver la hora a la que te conectaste por última vez y si estás conectado (En línea).
 - Ver tu foto de perfil.
 - Ver las fotos o vídeos que subes a tu estado.
 - Activar o desactivar las confirmaciones de lectura grises (recibido) o azules (visto) que reciben tus contactos.
 - En este apartado aparecerá el listado de contactos bloqueados.

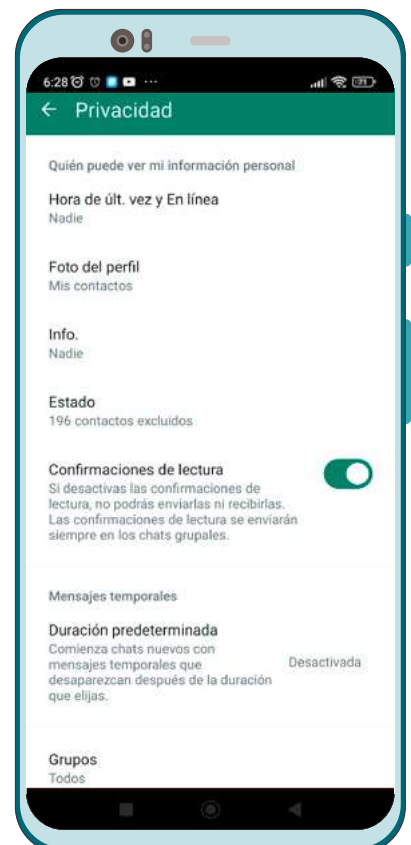


5.4.2. Punto 1.

5.4.3. Configuración de la seguridad y la privacidad en Facebook.

1. Haz clic en tu **foto del perfil** en la parte superior derecha de Facebook.
2. Pincha en **Configuración**, el icono con forma de rueda de herramientas.
3. Una vez dentro, puedes configurar opciones dentro de los **apartados** de:
 - **Centro de cuentas:**

Además de en Datos personales, te recomiendo que entres en **Contraseñas y seguridad** para revisar cómo está configurada tu cuenta, permisos predeterminados, etc.
 - **Herramientas y recursos:** Comprobación de la configuración de la privacidad.



5.4.2. Punto 2.

En esta sección puedes y debes ajustar quién puede ver lo que compartes, cómo pueden encontrarte otros usuarios en Facebook y cómo proteger tu cuenta.

- **Preferencias:**

Ajustes relacionados con la forma en la que llegan las notificaciones, etc.

- **Audiencia y visibilidad:**

Además de la información de perfil, te recomiendo que revises los ajustes de los apartados **Cómo pueden encontrarte y ponerse en contacto contigo los demás, y Perfil y etiquetado.**

Así podrás proteger tu información, establecer qué usuarios pueden ver las publicaciones en las que te etiquetan y tener la opción de revisar antes de que puedan etiquetarte.

Puedes incluso **deshabilitar** la opción que viene activada de manera predeterminada, de permitir que **otras personas compartan tus publicaciones en sus historias.**

5.4.4. Configuración de la seguridad y la privacidad en Instagram:

1. Pincha en la **foto de tu perfil**, situada en la parte inferior derecha, Y accede a las **tres líneas horizontales** de la parte superior derecha.

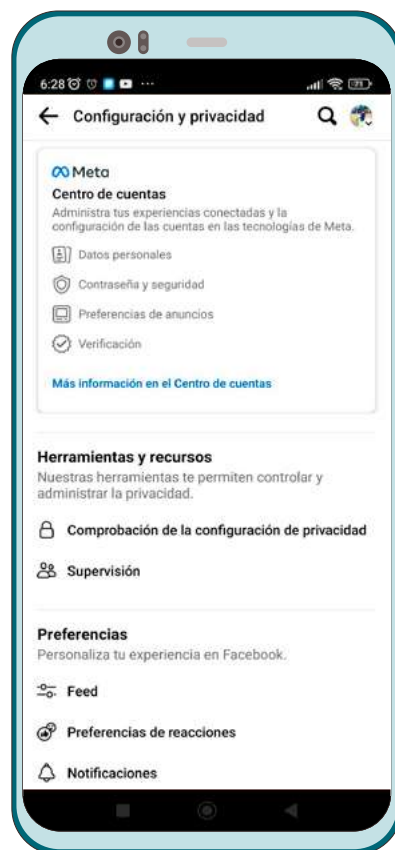
2. Entrás a la **Configuración y actividad**, desde donde Meta te da la posibilidad de ajustar:

- **El Centro de cuentas:**

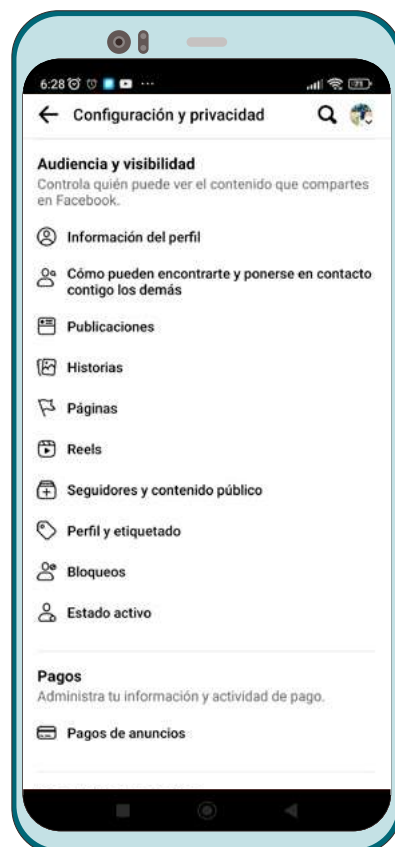
Contraseñas y seguridad, Datos personales e Información y permisos.

- **Quién puede ver tu contenido:**

En este apartado puedes determinar que tu cuenta sea recomendable



5.4.3. Punto 3.

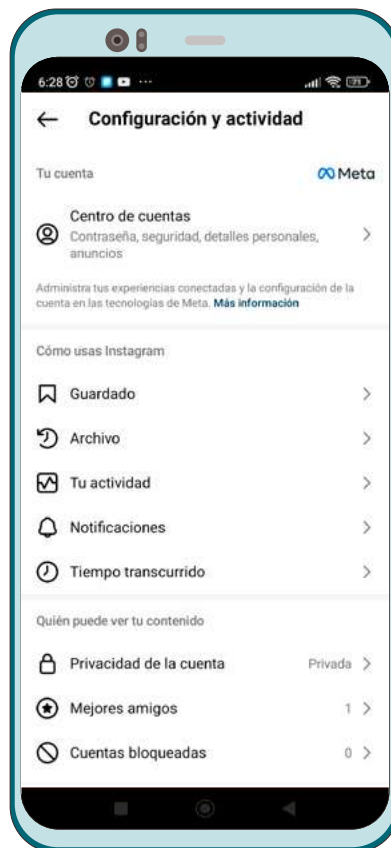


5.4.3. Punto 3.

privada, de manera que sólo puedan seguirte y ver tus contenidos, aquellas personas a las que tú hayas confirmado su solicitud.

- **Cómo pueden interactuar contigo los demás:**

Es decir, quién puede enviarte mensajes privados, escribir en tus historias, etiquetarme o mencionarte en sus publicaciones, etc.



5.4.4. Punto 2.



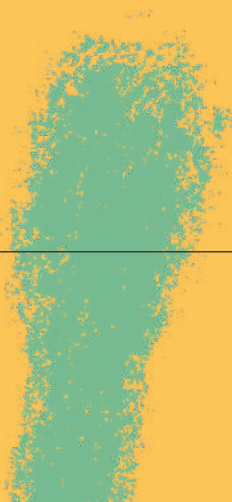
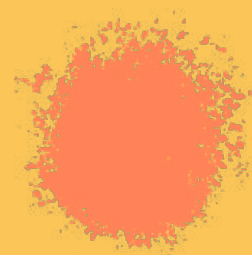
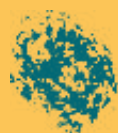
5.4.4. Punto 2.

Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 6: Conéctate de forma segura.



6.1. Cómo buscar y conectarse a una red Wi-Fi.

6.1.1. ¿Qué es una red Wi-Fi?

Una red Wi-Fi es como una **señal invisible que flota en el aire y te permite conectarte a Internet sin cables**. Por defecto, cuando contratas una compañía de teléfono (Vodafone, Movistar, Orange, etc.) tienes una tarifa que determina la cantidad de datos móviles disponible mensualmente.



Símbolo del Wi-Fi.

Dichos datos se miden en **GB (Gigas)**. Si sobrepasas la cantidad contratada puede suponer un coste añadido en tu factura. ¡Consulta lo que tienes contratado!

Si no tienes una tarifa de datos ilimitada, puede ser recomendable que uses una red Wi-Fi para no gastarlos.

¡Tranquilo/a, conectarse a una red Wi-Fi no tiene costos adicionales en tu plan telefónico!

Situaciones en las que es recomendable usar Wifi en vez de datos móviles:



Cuando necesitas **descargar o subir archivos grandes**: Esto se debe a que las descargas grandes pueden consumir muchos datos móviles, lo que puede ser costoso. Además, las descargas grandes pueden ser más rápidas con Wi-Fi.



Cuando necesitas **ver videos en streaming** (en directo): Especialmente si la calidad del video es alta, requiere de muchos datos.



Cuando necesitas hacer **videollamadas**.



Cuando te encuentras en un **lugar con mala cobertura de datos móviles**: En estos casos, es mejor usar Wi-Fi si está disponible, ya que la señal Wifi suele ser más fuerte y estable.

PASOS para conectarse:

1. Activa el Wi-Fi en tu dispositivo:

Busca el icono de Wifi en tu teléfono y pulsa el icono para activar el Wi-Fi.

En algunos dispositivos, es posible que tengas que deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver los iconos rápidos.



5.4.4. Punto 2.

2. Busca las redes Wi-Fi disponibles:

Tu dispositivo buscará automáticamente las redes Wi-Fi cercanas, verás una lista de nombres de redes en tu pantalla.

3. Selecciona la red Wifi a la que te quieres conectar:

Haz clic en el nombre de la red Wi-Fi a la que te quieres conectar.

Si la red Wi-Fi a la que te quieres conectar está protegida con contraseña, aparecerá un candado junto al nombre de la red.

4. Introduce la contraseña de la red Wi-Fi.

Preguntar al propietario/a de la red por la contraseña.

Fíjate bien y asegúrate de que no hay espacios antes o después de la contraseña.

Haz clic en "Conectar".

5. ¡Ya estás conectado/a!

El icono de Wi-Fi debería cambiar de color para indicar que estás conectado.

6.1.2. Consejos para usar correctamente una red Wi-Fi.

Recomendaciones:



Evita conectarte a redes Wi-Fi públicas (Ej: Ayuntamiento) que no estén protegidas con contraseña.



Si no estás seguro/a de cuál es la contraseña de la red Wi-Fi, puedes preguntar al propietario/a de la red.



Si tienes dudas de si una red Wi-Fi es segura, es mejor no conectarte a ella.



Si tienes problemas para conectarte a una red Wi-Fi, puedes intentar reiniciar tu dispositivo.

6.2. Aprende a activar y desactivar el modo Avión.

6.2.1. ¿Qué es el modo Avión y qué supone activarlo?

Definición:

El modo Avión de tu móvil es una función que te permite **desactivar todas las conexiones inalámbricas** del dispositivo de forma instantánea tales como:

- **Conexión de datos móviles:** No podrás enviar ni recibir llamadas, SMS, etc., ni usar internet móvil.
- **Wi-Fi:** Se desconectará de cualquier red Wi-Fi a la que estés conectado/a.



- **Bluetooth:** Se desactivará la conexión Bluetooth, por lo que no podrás conectar tu dispositivo a otros dispositivos mediante este sistema.
- **GPS:** En algunos dispositivos, el GPS también se desactiva cuando se activa el modo Avión.
- **NFC:** Esta función se desactiva en la mayoría de móviles, por lo que no podrías conectarte con otros dispositivos cercanos (tablets, relojes inteligentes, etc.) que fuesen compatibles para intercambiar datos.

¿Qué puedes seguir usando con el modo Avión activado?

- **Funciones que no requieren conexión a internet:** Puedes usar apps como la cámara, el reproductor de música, el reproductor de vídeo, la agenda, etc.
- **Conexión Wi-Fi local:** Si estás conectado a una red Wi-Fi local que no requiere internet, como la red Wi-Fi de tu casa, podrás seguir usándola con el modo Avión activado.
- **Podrás seguir viendo los mensajes y publicaciones anteriores** a la desconexión.



6.2.2. ¿Cuándo usar el modo Avión?

Situaciones donde es recomendable activarlo:

- **En aviones:** Es obligatorio activar el modo Avión durante el despegue y el aterrizaje del avión, ya que las señales de radio de tu dispositivo podrían interferir con los sistemas de navegación del avión.
- **En lugares donde no quieres ser molestado, ni molestar tú con sonidos inoportunos:** Puedes activar el modo Avión para silenciar las llamadas, los mensajes y las notificaciones, como en el cine o en un concierto.
- **Para ahorrar batería:** Desactivar las conexiones inalámbricas puede ayudarte a ahorrar batería.

6.2.3. ¿Cómo activarlo y desactivarlo?

Olvídate de las interrupciones: **ACTIVA** el modo **Avión**.

PASOS:

1. En teléfonos **Android**, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para abrir el panel de configuración.

Luego, pulsa sobre el icono del avión.

2. En un **iPhone**, el icono del modo Avión está en los Ajustes.

También puedes acceder a él deslizando el dedo hacia abajo desde la parte superior derecha o desde arriba desde la parte inferior, según el modelo de tu teléfono.

6.2.4. Descubre cómo volver a conectar tu móvil en un abrir y cerrar de ojos, **DEACTIVA** el modo Avión.

PASOS:

1. Ya tengas sistema **Android o IOS (Apple)**, de la misma manera en la que lo activaste, desliza con el dedo la pantalla del móvil y pincha encima del icono del avión de color azul (o blanco en algunos teléfonos).
2. En ambos casos, hay un segundo camino, pero más largo. Consiste en ir a los **Ajustes**. Según el modelo de teléfono y versión del sistema operativo Android o IOS que uses puede variar (Conexión y compartir, Redes e Internet, etc.)



5.4.4. Punto 2.



5.4.4. Punto 2.



5.4.4. Punto 2.

6.3. Lo que debes saber de las compras online.

6.3.1. ¿Cómo hacer una compra online?

PASOS:

1. Abre la página **Web** o descarga la **app** que desees.
2. Navega por la web o la app, **buscando el producto que quieres**, compara precios, lee las opiniones de otros compradores... ¡Como si estuvieras en la tienda física!
3. Si es tu primera compra, tendrás que crear una cuenta (**registrarse**) con tus datos personales. Si ya has comprado antes, solo tienes que **iniciar sesión**.

Te recomendamos que lo hagas con tu cuenta Google.

4. Añade al **carrito** el producto.
5. Si ya has terminado de tu compra, elige la **forma de pago** (tarjeta, Paypal, transferencia, etc.)
6. Eliges la **forma de envío**: A domicilio, a un punto de recogida, etc. Normalmente tiene un coste añadido, salvo que superes un gasto en productos determinado.
7. Si compras en páginas extranjeras, normalmente asiáticas (Aliexpress, Shein, Temu, Wish, etc.), fíjate en el **plazo** de envío.
8. **¡Confirmas la compra!** Y en unos días, ¡tu pedido estará en casa!



6.3.2. Riesgos más importantes que debes tener en cuenta al realizar compras por Internet.

Aspectos a tener en cuenta:



Robo de identidad: Los cibercriminales pueden atacar sitios web de compras online y robar datos o información de tarjetas de crédito de los usuarios. Esto les permite hacer compras fraudulentas o vender datos personales a otros delincuentes en línea.



Tiendas online falsas: Los estafadores crean sitios falsos que parecen auténticos, copiando el diseño y los logotipos de tiendas reales. Ofrecen productos a precios bajos, pero en muchos casos, son falsificaciones o los usuarios no reciben nada después de pagar.



Datos no cifrados: En las páginas web seguras (candado y https) se cifran los datos para proteger la información privada como las tarjetas de crédito.



Robo de datos: Al comprar online, compartes información personal con los vendedores. Si los hackers obtienen acceso no autorizado al sitio web de una tienda online, existe el riesgo de que esa información pueda filtrarse.



Opiniones falsas: Muchos compradores leen opiniones de otros clientes antes de comprar. Sin embargo, no todas las opiniones son ciertas, algunas pueden ser falsas o manipuladas.



6.3.3. ¿Cómo identificar un posible fraude o falso chollo a la hora de comprar online?

Algunas señales:

- **Precios demasiado buenos para ser verdad:** Si encuentras un producto con un precio significativamente más bajo que en otras tiendas, sé cauteloso/a. Pueden ser falsificaciones.
- **Faltas de ortografía y errores gramaticales:** Los sitios legítimos suelen cuidar su redacción y presentación.
- **Falta de información de contacto:** Si la tienda online no proporciona una dirección física, número de teléfono o correo electrónico de contacto, desconfía.
- **Ausencia de perfiles en redes sociales:** La mayoría de las tiendas online tienen cuenta en redes sociales. Si no encuentras perfiles asociados con la tienda o los enlaces no son válidos, ten cuidado.



6.3.4. He sido víctima de una estafa o fraude, ¿y ahora qué hago?

PASOS:

1. Identifica la información comprometida:

Determina qué tipo de información has proporcionado a los estafadores. Puede ser información personal, datos bancarios o incluso detalles de acceso a tus cuentas en línea.

Realiza capturas de pantalla de la página web, el correo electrónico o el SMS que recibiste como parte de la estafa o fraude.

2. Cambia tus contraseñas:

Cambia inmediatamente las contraseñas de todas las cuentas relacionadas con la



estafa o fraude (correo electrónico, redes sociales y cualquier otro servicio en línea).

Si has compartido datos bancarios, bloquea tu tarjeta bancaria y cambia la contraseña de la app del banco en la Configuración.

3. **Cancela suscripciones no deseadas:**

Si la estafa implicaba una suscripción no autorizada a un servicio, cancela esa suscripción lo antes posible.

Verifica tus cuentas bancarias para detectar cargos no autorizados y comunica cualquier transacción sospechosa.

4. **Denuncia la estafa o fraude:**

Informa a las autoridades competentes sobre la estafa o fraude.

Puedes presentar una denuncia ante la policía o en línea a través Si la estafa o fraude ocurrió en un sitio web específico, también debes notificarlo a la plataforma (Facebook, Instagram, etc.)

5. **Mantén un registro de todo:**

Guarda toda la información relevante, incluyendo correos electrónicos, mensajes y detalles de contacto de los estafadores.

Esto será útil si necesitas presentar pruebas o seguir el caso legalmente.



6.4. **Evita las apuestas y juegos online.**

6.4.1. **¿Por qué es recomendable evitar las apuestas y juegos on line?**

Aspectos a tener en cuenta:

1. **Peligros de adicción:** Las apuestas online son un juego en el que puedes ganar o perder dinero, y según la personalidad y la situación de cada



persona, puede ser difícil no perder el control. Si gastas más dinero del que deberías, puede ser muy perjudicial para tu bienestar.

2. Relación con delitos penales: Muchas de las páginas web de apuestas y juegos online no son legales, y por tanto no son seguras.

3. Riesgos más comunes:

- En el mundo de las apuestas online, existen sitios fraudulentos que engañan a los jugadores. Pueden **robar datos personales o manipular los resultados** para su beneficio.

Verifica la autenticidad del sitio, busca el candado en la barra de direcciones (conexión segura).

- Algunos delincuentes utilizan plataformas de apuestas online para **lavar dinero ilegal (blanqueo)**. Llevan a cabo transacciones ficticias para ocultar el origen ilícito de los fondos.
- Si estos sitios web son vulnerados, los datos pueden ser robados y utilizados para cometer **fraude o robo de identidad**.

Lee opiniones y reseñas (opiniones de otros compradores/jugadores).

- Algunos/as jugadores/as pueden acumular deudas debido a las apuestas. Esto puede llevar a situaciones peligrosas en las que son pueden ser **víctimas de amenazas o extorsión** por prestamistas o grupos criminales.

4. Debemos ser ejemplo para nuestros hijos e hijas: La edad con la que empiezan a realizar apuestas y a jugar online es cada vez más reducida (12-13 años).

Los/as niños/as y adolescentes observan y aprenden de los adultos que los rodean. Si somos nosotros mismos quienes participamos en apuestas online nuestro ejemplo.



6.4.2. ¿Cómo podemos ser un buen ejemplo para nuestros hijos e hijas? Medidas preventivas.

Pautas recomendables:

1. **Comunicación abierta:** Habla con tus hijos/as sobre los riesgos de las apuestas y los juegos en línea. Explícales por qué es importante ser cuidadosos y cómo pueden afectar nuestras vidas.
2. Limita tu propio uso: Si tus hijos/as te ven jugando o apostando en línea, pueden pensar que es normal. Si necesitas usar el ordenador o el teléfono para trabajar o comunicarte, explícales la diferencia entre el trabajo y el entretenimiento.
3. Configura los controles parentales: Asegúrate de que los dispositivos que tus hijos/as utilizan tengan controles parentales activados (tablets, relojes inteligentes, apps de juegos, etc.). Esto ayudará a prevenir el acceso a sitios de apuestas o juegos inapropiados.
4. Explica a tus hijos/as cómo funciona el dinero: Por qué es importante no gastarlo en cosas que no son necesarias. Enséñales a ahorrar y a tomar decisiones responsables.



Referencias web:

Noticia en la página Web del Instituto Nacional de Ciberseguridad, INCIBE.

En caso de tener dudas, puedes contactar con la **Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, 017, en WhatsApp (900 116 117) y Telegram (@INCIBE017).**

6.5. Aprende sobre tu rastro digital y aceptación de cookies.

6.5.1. ¿Qué son las cookies?

Definición:

Las cookies son como pequeñas notas que los sitios web (= páginas web) dejan en tu ordenador o teléfono cuando los visitas. Las cookies tienen **información sobre lo que hiciste** en esa web.

La mayoría de páginas que visitas te piden que aceptes las cookies nada más acceder. La mejor manera



5.4.4. Punto 2.

que tienes de evitar que se almacene información personal es pinchando en **Personalizar cookies, Gestionar o Ajustes**. ¡Revísalas con cuidado!

Aceptarlas o rechazarlas no es bueno, ni malo en sí. De primeras, no tiene por qué haber mala intención de la página web. Hay veces que si las rechazas, no puedes ver toda la información.



¿Para qué sirven?

Las cookies ayudan a los sitios web a recordarte por ejemplo:

- Si inicias sesión en una página, la cookie recuerda que eres tú.
- Si agregas algo a tu carrito de compras, la cookie lo guarda.
- Si visitas una página varias veces, la cookie muestra lo que viste antes.

En resumen, las cookies **hacen que tu experiencia online sea más personal y rápida, pero** a cambio **almacenan** dicha **información que puede comprometer tus datos personales** desde el punto de vista de la privacidad y la seguridad.

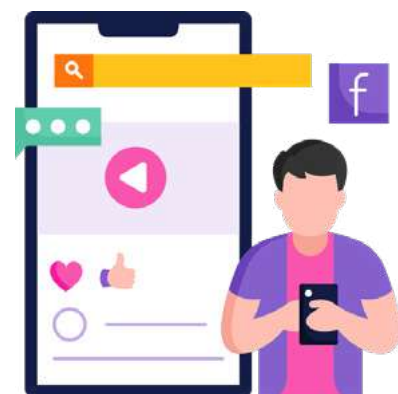
Algunas cookies son seguras, pero otras pueden ser usadas por personas malintencionadas para rastrearte sin tu permiso.

¿Cómo afecta esto a la información que ves?

Cuando buscas algo en Google o visitas una tienda online, **Internet lo recuerda y te muestra información relacionada con tus búsquedas.** Es decir, Internet **guarda** lo que buscas o sobre lo que haces clic en algún momento y personaliza tu navegación. Esto se llama trazabilidad.

Ej: Alguna vez has ido a Amazon para buscar una lámpara y al ir a Facebook te ha mostrado “casualmente” la misma o similares.

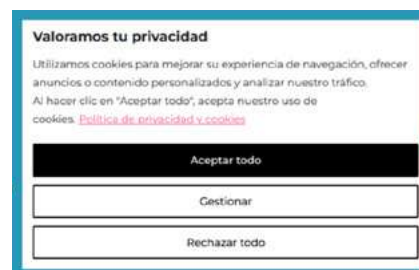
El almacenamiento de cookies hace que llegues a tener la sensación de que Internet te conoce y te ofrece lo que te gusta.



No es una alucinación, todos los datos que se almacenan en tu navegación sirven de pauta para mostrarte y venderte determinados productos.

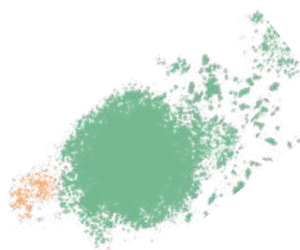
¿Cómo puedes protegerte?

- Configura bien la **privacidad** en tu **navegador** para controlar las cookies.
- **Gestiona sus permisos y personalízalo** cuando salga la ventana correspondiente en pantalla.
- **No compartas información personal** en sitios web desconocidos.
- **Mantén tus dispositivos actualizados:** Las actualizaciones suelen incluir mejoras de seguridad.
- **Utiliza una red segura:** Conéctate a redes Wi-Fi protegidas con contraseña.
- **Ten cuidado con los enlaces y archivos adjuntos sospechosos.**



NOTA

Aunque todos deberían identificarse como publicidad, no siempre es así e incumplen la ley (publicidad subliminal).

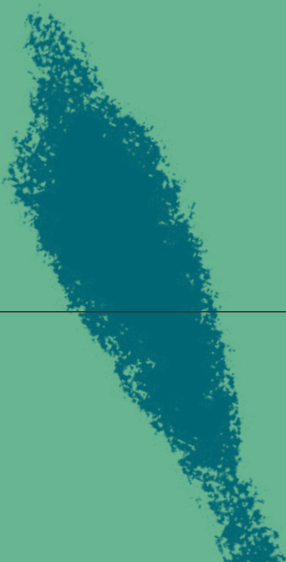
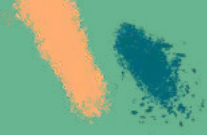
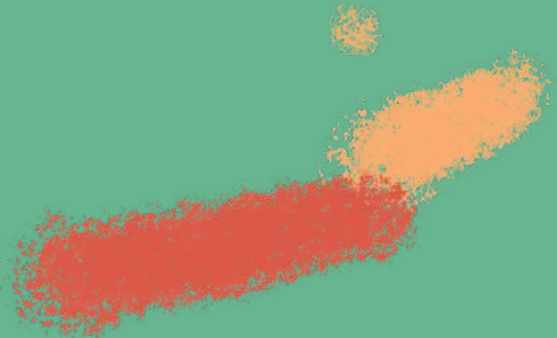


Actividad de repaso final kahoot:

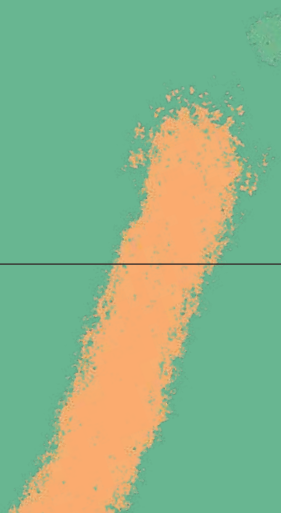
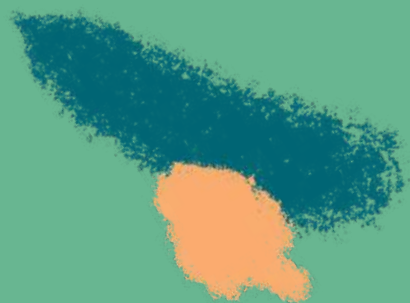


Pulsa aquí para ir al enlace.

Bloque **II** Acompaña digitalmente a tus hijos e hijas.



Módulo 1: el mundo que les rodea.



1.1. Acuerdo digital.

Un acuerdo digital es como un pacto que ayuda a toda la familia a entender y respetar las reglas sobre el uso de la tecnología. Es importante porque:

- **Establece límites claros:** Define qué está bien y qué no en el uso de dispositivos e internet.
- **Promueve la responsabilidad:** Ayuda a los niños, niñas y adolescentes a aprender a usar la tecnología de manera segura y consciente.
- **Fomenta la comunicación:** Abre un espacio para hablar sobre tecnología, seguridad y los intereses de cada persona en línea.
- **Protege a la familia:** Ayuda a evitar riesgos como el acceso a contenidos no adecuados o el contacto con personas desconocidas.



1.1.1. Ejemplo de acuerdo digital.

Este es un ejemplo general de acuerdo digital que puedes adaptar según las necesidades de tu familia y la edad de tu hijo o hija.

Acuerdo digital de la familia.....

1. **Tiempo de pantalla:** Limitaremos el uso de dispositivos a X horas al día durante la semana y X horas los fines de semana.
2. **Actividades sin pantalla:** Nos comprometemos a pasar al menos una hora al día haciendo actividades conjuntas sin tecnología, como por ejemplo, jugar a distintos juegos de mesa, realizar deportes, leer, dibujar etc.
3. **Compartir con cuidado:** No compartiremos información personal, fotos o videos en internet sin consultar primero con una persona adulta.
4. **Respeto online:** Trataremos a los demás en internet con respeto, evitando comentarios negativos o dañinos.



5. **Contenido apropiado:** Solo accederemos a sitios, juegos o aplicaciones que sean adecuados para nuestra edad y entorno.
6. **Seguridad primero:** No aceptaremos solicitudes de amistad ni mensajes de personas que no conocemos en la vida real sin permiso de una persona adulta.
7. **Hora de apagar:** Todos los dispositivos se apagarán al menos una hora antes de acostarse para asegurar un buen descanso.

Firma del padre o madre o tutor/a legal: _____.

Firma del hijo o hija: _____.

1.2. Contrato digital familiar para el buen uso de las tecnologías.

1.2.1. ¿Por qué establecerlo?

Definir y consensuar un contrato familiar para el buen uso de las tecnologías es una herramienta efectiva para **promover un uso equilibrado, seguro y responsable** de las mismas.

Ayuda a **fortalecer los lazos familiares, enseña responsabilidad y fomenta una comunicación abierta** sobre los desafíos y beneficios que las tecnologías pueden aportar a nuestras vidas.

Debe ser un documento vivo que se adapte, se amplíe o se vaya mejorando poco a poco.

Formalizarlo entre los padres-madres y el menor, tiene varios **beneficios** importantes.

1.2.2. Uso equilibrado.

Un contrato familiar **establece límites claros** sobre el tiempo dedicado a las tecnologías y **fomenta un equilibrio saludable** entre el tiempo de pantalla y otras actividades importantes, como el tiempo en familia, el ejercicio físico, el juego creativo y la interacción social cara a cara.



En definitiva, **ayuda a evitar un uso excesivo y adictivo de las tecnologías.**

1.2.3. Concienciación.

Es importante crear conciencia sobre los riesgos y la seguridad. Al establecer un contrato, los miembros de la familia se comprometen a utilizar las tecnologías de manera segura y responsable.

Esto incluye proteger la privacidad online, evitar el acceso a contenido inapropiado, comprender y prevenir el ciberacoso y ser conscientes de las posibles amenazas en línea.

El contrato fomenta una conversación abierta sobre estos temas y ayuda a todos a comprender los riesgos y tomar precauciones adecuadas.



1.2.4. Mejorar la comunicación familiar.

Al "discutir", acordar y establecer un contrato para el buen uso de las tecnologías, **se fomenta la comunicación abierta y el diálogo entre los miembros de la familia.**

Todas las partes tienen la oportunidad de expresar sus preocupaciones, necesidades y expectativas con respecto al uso de las tecnologías, lo que fortalece la comunicación y el entendimiento mutuo.

1.2.5. Responsabilidad y disciplina.

Un contrato familiar para el buen uso de las tecnologías **brinda a los/as niños/as y adolescentes la oportunidad de aprender sobre la responsabilidad personal y la autodisciplina.**

Al acordar límites y cumplir con ellos, los miembros de la familia desarrollan habilidades para gestionar su tiempo y comportamiento en relación con las tecnologías de manera responsable.



1.2.6. Participación familiar.

Establecer un contrato familiar implica que todos los miembros de la familia estén involucrados en la discusión y toma de decisiones. Esto **fomenta un sentido de pertenencia y cooperación familiar**, ya que todas las personas implicadas tienen voz y participación activa en el establecimiento de reglas y límites.



1.2.7. Claridad.

Proporciona un marco claro, con reglas y expectativas sobre el uso de las tecnologías.



Esto **ayuda a evitar conflictos y malentendidos dentro de la familia**, ya que todas las partes conocen las normas y consecuencias acordadas de antemano.

Ejemplos de contratos.



Internet Segura For Kids (IS4K): Modelo de contrato familiar para el buen uso de tu móvil.



Plan digital Familiar Infografía de la Agencia Española de protección de datos.

1.3. Glosario sobre riesgos en el mundo digital.

En nuestro mundo conectado, los niños, niñas y adolescentes navegan por internet a edades cada vez más tempranas. Internet es una ventana a un sinfín de oportunidades para aprender, jugar y socializar. Sin embargo, como en el mundo real, existen riesgos que nuestros hijos e hijas pueden enfrentar en línea. Es esencial que, como familias y personas responsables de su cuidado, estemos informadas sobre estos riesgos para proteger a nuestros niños y niñas y guiarles en el uso seguro y responsable de la tecnología.



Glosario de riesgos en el mundo digital.



1. Ciberacoso.

Es cuando alguien usa internet para molestar o hacer sentir mal a otra persona. Puede ser por mensajes de texto o en redes sociales.



2. Sexting.

Ocurre cuando se envían fotos o mensajes privados con contenido sexual a través del celular o internet. A veces, alguien puede sentir algún tipo de presión para hacerlo.



3. Grooming.

Se produce cuando un adulto intenta entablar algún tipo de amistad con una persona menor en internet, con la idea de perjudicarlo. Utilizan mentiras para ganarse su confianza.



4. Phishing.

Son trucos para que la gente comparta información privada, como las contraseñas. Se hacen pasar por empresas o personas confiables.



5. Contenido Inapropiado.

Se refiere a videos, fotos o textos en internet que no son buenos para los niños y niñas porque muestran violencia o contenidos de adultos.



6. Adicción Digital.

Se produce cuando se pasa demasiado tiempo en internet o jugando con el teléfono móvil, y esto afecta el estudio, el sueño o estar con la familia.



7. Suplantación de Identidad (Catfishing).

Sucede cuando alguien finge ser otra persona en internet, muchas veces para engañar y hacer sentir mal a terceras personas.



8. Malware.

Son programas dañinos que pueden entrar al teléfono móvil u otro dispositivo digital, dañarlos o robar información si se descarga algo peligroso.



9. Vamping.

Es quedarse despierto hasta muy tarde usando teléfono móvil u otro dispositivo digital, lo que puede hacer que los niños no duerman bien.

1.4. Recursos adicionales.

1.4.1. Guía de mediación parental del INCIBE.

El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) ofrece una guía completa sobre mediación parental para el uso seguro y responsable de Internet por parte de los menores. Esta guía aborda temas como:

- Qué es la mediación parental y cómo aplicarla en el día a día.
- Los principales riesgos en línea que preocupan a las familias.
- Estrategias de prevención y acompañamiento para cada edad.
- Herramientas y configuraciones técnicas para proteger a los y las menores.
- Cómo actuar si los y las menores tienen un problema en Internet.



Puedes descargar la guía completa de forma gratuita en el siguiente enlace:

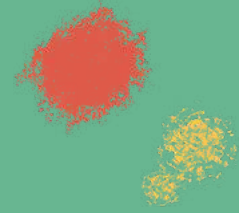
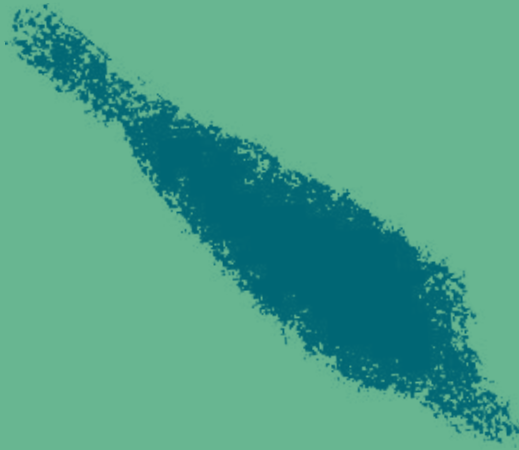
<https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guiamediacionparental.pdf>

Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 2: Su primer móvil, tus primeras normas.



2.1. Contrato para el primer móvil.

Un contrato para el primer móvil es una herramienta valiosa que establece un acuerdo claro sobre el uso responsable del móvil. Este contrato ayuda a:

1. Definir expectativas claras sobre cómo y cuándo se puede usar el teléfono móvil.
2. Promover el uso seguro y responsable del dispositivo.
3. Fomentar el diálogo sobre privacidad, seguridad en línea y manejo adecuado del tiempo frente a la pantalla.
4. Prevenir conflictos futuros al tener acuerdos previamente establecidos.
5. Incentivar la responsabilidad y la confianza, al permitir que el niño/a o adolescente participe en la creación de estas reglas.



Un contrato bien diseñado puede ser un primer paso importante para enseñar a los niños, niñas y adolescentes sobre los derechos y responsabilidades que conlleva tener un teléfono móvil.

Ejemplo de contrato.

Este es un ejemplo sencillo de un contrato que puedes adaptar según las necesidades de tu familia:

Contrato de Uso del Móvil entre [Nombre del Padre/Madre/Tutor] y [Nombre del Niño/a].

1



Limitar el contenido.

2



Bloqueo de llamadas.

3



Gestión del tiempo.

4



Registro de actividad.

5



Geolocaliación.

6



Botón de emergencias.

Cuestiones a tener en cuenta:



Es necesario **encontrar el equilibrio entre los derechos de la persona menor y un bloqueo sin sentido o excesivo**, ya que puede provocar un efecto negativo.



Las **herramientas de control parental no son perfectas** y no sólo hay contenidos que pueden no filtrar, sino que hay maneras de saltarse el bloqueo (como el uso de proxys).

2.2. Algunas herramientas de las más utilizadas:

2.2.1. Family link:

Herramienta de control parental remoto creada por Google.

SUPERVISIÓN DE TIEMPO DE PANTALLA.	Las familias pueden establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos, lo que les permite controlar cuánto tiempo pasan sus hijos/as en aplicaciones específicas o en general.
APLICACIONES Y CONTENIDO PERMITIDO.	Las familias pueden aprobar o bloquear aplicaciones y juegos en los dispositivos de sus hijos/as. Además, pueden filtrar el contenido en función de la clasificación por edades y bloquear ciertos sitios web.
CONTROL DE COMPRAS.	Permite revisar y aprobar las descargas de aplicaciones y compras dentro de aplicaciones antes de que se realicen.
UBICACIÓN Y SEGUIMIENTO.	Permite localizar la ubicación de las personas menores y recibir actualizaciones de ubicación en tiempo real.
ADMINISTRACIÓN DE CUENTAS.	Posibilita crear y administrar cuentas de Google para los/as niños/as, estableciendo restricciones de privacidad y supervisando la configuración de la cuenta.

2.2.2. Family time:

App para Android, IOS y Kindle.

MENSAJES DE TEXTO.	Permite supervisar todos los mensajes enviados y recibidos por los menores con contenido completo y tiempo.
HISTORIAL DE LLAMADAS.	Las familias pueden verificar qué contactos tienen sus hijos/as, accediendo al Historial de llamadas: Ofrece una lista de todas las llamadas entrantes y salientes con detalles como nombre, número de llamadas y tiempo de duración.
CONTACTOS.	Esta app posibilita ver los contactos telefónicos de las personas menores de forma remota. Verificando todos los contactos guardados en su dispositivo, gracias a detalles que facilita como el nombre y las ID de correo electrónico asociadas a ellos.
MARCADORES.	Permite repasar todos los marcadores que las personas menores hayan guardado en sus dispositivos móviles con URL completas.
AGREGAR LUGARES.	Posibilita definir uno o más lugares de los que se desea saber al instante si las personas menores los visitan. Incluso se puede agregar ubicaciones y recibir alertas instantáneas si van.

Otras opciones que ofrece Family Time.

- Historial web.
- Ajustes de configuración.
- Control de acceso.
- Aplicaciones Blacklist (lista negra).
- Contactos en lista de espera.



2.2.3. Qustodio:

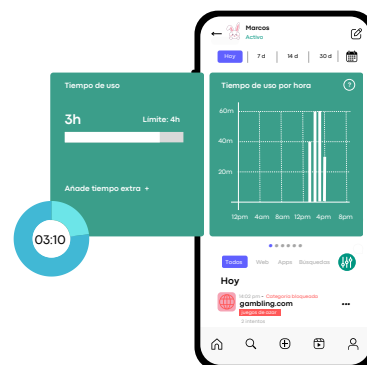
App multidispositivo de pago.

FILTRA EL CONTENIDO Y LAS APLICACIONES.	Se pueden establecer restricciones basadas en categorías de contenido, como violencia, pornografía o drogas, o crear listas personalizadas de sitios web permitidos o bloqueados.
CONTROL DE TIEMPO DE PANTALLA.	Establece límites de tiempo de uso y la posibilidad de marcar horarios específicos tras los que los dispositivos se bloquean automáticamente.
MONITOREO DE ACTIVIDADES.	Registra y rastrea la actividad en línea de los menores, incluyendo sitios web visitados, términos de búsqueda y aplicaciones utilizadas. Ofrece informes detallados.
SUPERVISIÓN DE REDES SOCIALES.	Las familias pueden recibir alertas sobre posibles riesgos y acceder a informes de actividad en estas plataformas.
ALERTAS Y NOTIFICACIONES	Permite recibir alertas y notificaciones en tiempo real sobre actividades sospechosas o contenido inapropiado detectado por Qustodio

Otras opciones que ofrece Qustodio.

Geolocalización en tiempo real:

- Sigue la ubicación del menor en un mapa para saber dónde está y a dónde ha ido.
- Guarda una lista de los sitios que más suele visitar.
- Envía notificación cada vez que llega o se va de un de esos lugares.

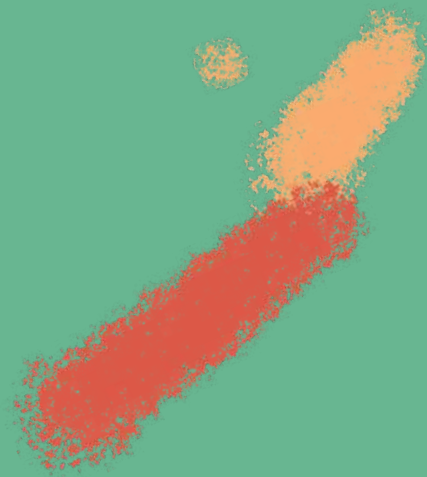


Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 3: Convivencia en redes sociales.



3.1. Edad mínima en redes sociales.

3.1.1. ¿Cuál es la edad mínima para registrarse en...?

X (Antiguo Twitter).

X es un lugar para discutir temas importantes públicamente. Para usar esta red social, necesitas tener al menos **13 años**. Si alguien se registró siendo menor de esa edad, puede recuperar su cuenta eliminando cierta información como tweets, "me gustas", mensajes directos, entre otros, una vez que cumple los 13 años.



Icono de X.

Facebook.

Facebook también requiere que los usuarios tengan al menos **13 años**, aunque en algunos lugares esta edad puede ser mayor. Esta política se encuentra en las condiciones del servicio.



Icono de Facebook.

Instagram.

Instagram exige que las personas usuarias tengan al menos **13 años** para registrarse. En algunos países, la edad mínima puede ser mayor. Desde 2022, usan métodos avanzados para verificar la edad y ofrecer experiencias adecuadas para los y las adolescentes, como configurar cuentas como privadas por defecto y restringir ciertos tipos de interacciones y publicidad.



Icono de Instagram.

TikTok.

TikTok, conocida por sus videos cortos, también establece que las personas usuarias deben ser mayores de **13 años**. Bloquean cuentas de quienes parecen menores de esa edad y restringen ciertas funcionalidades a usuarios menores de 16 años, como enviar mensajes directos o realizar transmisiones en vivo.



Icono de Tik Tok.

Twitch.

Twitch no está disponible para menores de **13 años**.



Icono de Twitch.

Discord.

Discord establece una edad mínima de **13 años** para usar su plataforma en la mayoría de los países, aunque en España la edad mínima es de 14 años. Utilizan la fecha de nacimiento para prevenir el acceso a contenido inapropiado para personas menores de 18 años.



Icono de Discord.

YouTube y YouTube Kids.

YouTube puede ser usado por personas mayores de **14 años**, mientras que YouTube Kids está disponible para menores bajo supervisión de una persona adulta. Los padres/madres o tutores legales son responsables de las actividades de sus hijos/as menores en estos servicios.



Icono de YouTube.

Tumblr.

Tumblr exige que los usuarios/as tengan al menos **16 años** en la Unión Europea y el Reino Unido, y 13 años en otros lugares. Para usar la función de propinas, se requiere tener al menos 18 años.



Icono de Tumblr.

WhatsApp.

En Europa, se deben tener al menos **16 años** para usar WhatsApp, aunque en otros lugares, la edad mínima es de 13 años.



Icono de WhatsApp.

Telegram.

Telegram no especifica claramente una edad mínima en sus términos y condiciones, pero en España se necesita tener al menos **14 años**.



Icono de Telegram.

Snapchat.

Snapchat requiere que los/as usuarios/as sean mayores de **13 años** para crear una cuenta y usar sus servicios. Las personas menores de 18 años necesitan consentimiento de una persona adulta.



Icono de Snapchat.

OnlyFans.

OnlyFans, conocida por su contenido de pago como fotos y videos, establece una edad mínima de **18 años** para crear una cuenta y requiere verificación de identidad para asegurarse de que los/as usuarios/as cumplen con esta norma.



Icono de OnlyFans.

3.2. Influencer.

3.2.1. ¿En qué consiste?

Es importante que nuestros hijos e hijas desarrollen habilidades críticas para evaluar la información que visualizan en Internet. En este sentido, destacaremos una **figura cada vez más presente en medios digitales y que debemos tener en cuenta: El/la influencer.**

Un/a influencer es una persona que, de algún modo, ha logrado destacar en los canales digitales por el contenido que comparte con sus seguidores/followers (Youtube, Instagram, TikTok, Twitch, etc.)



¿Sabías que...?



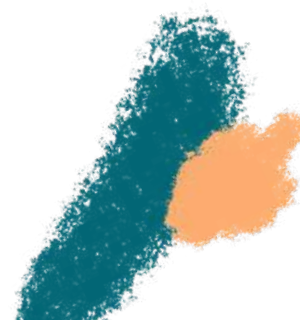
Con un día internacional marcado en el calendario, el 30 de noviembre, en España existen más de 12.000 influencers profesionales (más de 100.000 seguidores) que generan ingresos mediante la creación de contenido en redes sociales.

Estos creadores de contenido tienen un impacto significativo en niños/as y adolescentes debido a su popularidad y presencia en las redes sociales, donde estos grupos de edad pasan mucho tiempo.

Existen tantos influencers como temáticas en el mercado o en la sociedad, pero no todos son expertos de la materia y habitualmente hay un trasfondo comercial.

3.2.2. ¿Influencia o persuasión?

Veamos algunas formas en las que estos/as generadores/as de contenido pueden influir y/o condicionar a vuestros hijos e hijas. ¿Y tú? ¿Eres influenciable?



1



Modelos a seguir.

¿Son todos/as expertos/as en el tipo de contenido que publican?

Los/las influencers a menudo se presentan como modelos a seguir para los niños/as y adolescentes.

Pueden inspirar aspiraciones y motivar a los y las jóvenes a seguir sus "gustos", adoptar estilos de vida saludables o desarrollar habilidades en un campo específico.

Sin embargo, no todos/as son expertos/as en materia de salud, por lo que pueden ser cuestionables algunas recomendaciones sin criterio.

2



Decisión de compra.

¿Realmente te gusta y/o lo necesitas?

Los/las influencers, al promocionar productos o marcas, pueden generar interés y deseo en los/las más jóvenes, lo que puede influir en sus elecciones de consumo y tener un impacto en las decisiones de compra .

Vuestros hijos e hijas deben aprender a discernir entre contenido auténtico y contenido promocional, así como a cuestionar los mensajes y valores transmitidos por estos/as creadores/as de contenido.

3



Tendencia y estilo de vida.

¿Estoy seguro/a de lo que me pongo?

A menudo establecen tendencias en la moda, el estilo de vida, la música, el entretenimiento y otros ámbitos de interés para los y las menores.

Pueden influir en las preferencias y elecciones de los niños, niñas y adolescentes en términos de ropa, peinados, actividades de ocio, música, etc.

Hasta aquí, todo bien, pero ¿y si por el camino pierden toda personalidad propia y anulan todo pensamiento o deseo personal?

4



Formación de opiniones.

¿Yo creo, yo pienso, yo decido?

Los y las influencers pueden influir en las opiniones y actitudes de los/as niños/as y adolescentes sobre diversos temas.

Pueden expresar puntos de vista sobre asuntos sociales, políticos o medioambientales, lo que puede influir en la forma en que los y las menores perciben y comprenden dichas cuestiones.

5



Presión social y autoestima.

Un mundo ideal...

Los y las influencers pueden influir en las opiniones y actitudes de los/as niños/as y adolescentes sobre diversos temas.

Pueden expresar puntos de vista sobre asuntos sociales, políticos o medioambientales, lo que puede influir en la forma en que los y las menores perciben y comprenden dichas cuestiones.

3.3. Identidad digital.

3.3.1. ¿En qué consiste?

La identidad digital es el conjunto de informaciones publicadas en Internet y la imagen que los demás tienen de dicha persona por los datos personales, fotos, vídeos, comentarios, gustos, contactos, aficiones, etc. que se comparten públicamente.

Todos estos datos nos describen ante los demás y determinan la reputación digital.


Esta identidad puede construirse sin que se corresponda exactamente con la realidad. Sin embargo lo que se hace bajo esa identidad digital tiene sus consecuencias en el mundo real y viceversa.



3.3.2. Elementos que la conforman.

La identidad en Internet se construye con muchos elementos. **Ten en cuenta que todo comunica:** el contenido que publicamos, la configuración de la cuenta, los espacios virtuales que visitamos...

Las **4i**

			
Información que yo publico .	Información que yo comparto .	Información que se da o se dice de mí .	Información que existe sobre mí .

TODAS las acciones aportan información sobre tus hábitos en la Red. Si cuidas tu imagen, se parece a la realidad, y si no la cuidas se distorsiona.

Por eso **se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:**

- **Nick:** ¿Usas tu nombre real o uno ficticio? ¿Qué tipo de nombre es?, ¿Qué dice sobre ti?
- **Avatar:** ¿Usas una foto que te representa o una ficticia con la que te identificas? ¿Qué dice esa imagen sobre ti?
- **Lo que publicas:** ¿Qué tipo de cosas dices? ¿Cuándo las dices? ¿Cómo las dices?
- **Los servicios que usas:** Instagram, Tiktok, Gmail... En todos ellos se deja rastro.



3.3.3. ¿Qué debe saber tu hijo/ a sobre la identidad digital?

Deja huella.	Identidad.	Virtual vs. Realidad.	Ayuda en caso de acoso.	Tiempo límite.
Todo lo que hago en Internet queda ahí para siempre.	No debo generar identidades falsas.	Me aseguro que la identidad de las personas con las que me comunico en la red es real.	Si alguien me insulta, ofende o acosa en la red, pido ayuda a mi familia y al profesorado.	No dejo que las tecnologías me absorban demasiado tiempo en el día a día, gestiono los tiempos que dedico a ello.

Hay vida más allá.	Actuar con respeto.	Acto, consecuencia.	Datos personales.	Gestión de contraseñas.
Aprendo a vivir experiencias sin el móvil o la tablet; hay vida al margen de ellos.	Soy consciente de lo que escribo en Internet y siempre lo hago con respeto.	Soy responsable de mis actos y sé que el mal uso tiene consecuencias.	Nunca doy datos personales a través de la Red.	NO COMPARTO mis contraseñas.

3.4. Datos personales.

3.4.1. ¿De qué estamos hablando?

Los datos personales son cualquier **información relativa a una persona física viva identificada o identificable**. Las distintas informaciones, que recopiladas pueden llevar a la identificación de una determinada persona, también constituyen datos de carácter personal.

Así mismo, los **datos personales que hayan sido anonimizados**, cifrados o presentados con un seudónimo, pero que puedan utilizarse para identificar a una persona, siguen siendo personales y se inscriben en el ámbito de aplicación del **RGPD** (Reglamento General de Protección de Datos).

En el momento en que la persona no sea identificable, dejarán de considerarse datos personales.



3.4.2. Ejemplos de datos personales.

Son datos personales:

- Nombre y apellidos.
- Domicilio.
- Dirección de correo electrónico, del tipo nombre.apellido@empresa.com.
- DNI.
- Datos de localización
- Dirección de protocolo de internet (IP).
- El identificador de una cookie.
- Los datos en poder de un hospital o médico, que podrían ser un símbolo que identificara de forma única a una persona.

No son datos personales:

- Número de registro mercantil.
- Dirección de correo electrónico, del tipo info@empresa.com.
- Datos anonimizados que no identifiquen a una persona.



3.4.3. Datos personales sensibles.

El RGPD (Art. 9) recoge las denominadas categorías especiales de datos, que por su propia naturaleza o por la relación que tienen con los derechos fundamentales de las personas, **necesitan de una especial protección**, para lo que se aplican normas específicas para evitar los riesgos derivados de su tratamiento.

Los datos sensibles, salvo en determinadas circunstancias, **no pueden ser tratados ni recabarse**.

Los datos especialmente protegidos en el RGPD son:



Ideología, religión, afiliación sindical, creencias, salud, origen racial o étnico, vida sexual, datos genéticos y biométricos (Art. 9 del RGPD) así como datos relativos a condenas e infracciones penales (Art. 10 del RGPD)

3.4.4. Aspectos importantes a tener en cuenta.

1

Cuida tus datos personales.



2

Ten en cuenta tus condiciones.



3

Consentimiento.



4

Políticas de privacidad.



3.5. Netiqueta.

3.5.1. ¿De qué estamos hablando?

La netiqueta, o etiqueta en Internet, se refiere a las reglas de comportamiento y cortesía que se deben seguir al interactuar en línea (chats, correos electrónicos, blogs, foros, etc.) Aplicarla de manera efectiva es importante para mantener una comunicación respetuosa y positiva en entornos virtuales.



Esto supone que respeto a los demás cuando me comunico a través de la red y sé que las normas de convivencia también se aplican al mundo virtual.

3.5.2. ¿Cómo aplicarla de manera efectiva?

La netiqueta ha sido impulsada por las personas usuarias de la Red, con la finalidad de facilitar la convivencia en medios de comunicación digitales, con el fin de evitar conflictos y comentarios negativos que puedan afectar a cualquier persona y atentar contra su honor, intimidad y propia imagen, en el mundo virtual.



SÉ RESPETUOSO/A:

Trata a los demás con cortesía y consideración, al igual que lo harías en persona. Evita el uso de lenguaje ofensivo o insultante y respeta las opiniones y perspectivas de los demás.

UTILIZA UN TONO ADECUADO:

La comunicación en línea carece de los elementos no verbales presentes en la comunicación cara a cara, como el tono de voz y el lenguaje corporal. Por lo tanto, es importante utilizar un tono claro y amable para evitar malentendidos. Evita el uso excesivo de mayúsculas, ya que esto se interpreta como gritar en línea.



SÉ CLARO/A Y CONCISO/A:

Comunícate de manera clara y evita la ambigüedad. Utiliza párrafos cortos y separa tus ideas en distintos puntos para facilitar la lectura. Si es necesario, utiliza ejemplos o explicaciones adicionales para asegurarte de que tu mensaje sea comprendido correctamente.



CITA Y REFERENCIA:

Cuando participes en debates o discusiones en línea, es importante citar y referenciar adecuadamente las fuentes de información utilizadas. Esto incluye proporcionar enlaces o mencionar la fuente original de la información para respaldar tus argumentos.

EVITA EL SPAM Y LOS MENSAJES IRRELEVANTES:

No inundes los espacios en línea con mensajes irrelevantes o repetitivos. Respeta las reglas y las normas establecidas en los diferentes foros, grupos o comunidades en línea. Si deseas promocionar algo, asegúrate de hacerlo en los lugares adecuados y de manera apropiada.

SÉ PACIENTE Y COMPRENSIVO/A:


Recuerda que las personas que interactúan contigo en línea pueden tener diferentes niveles de conocimiento o habilidades. Sé paciente y comprensivo/a al responder preguntas o ayudar a otros. Evita responder de manera condescendiente o burlona.

PROTEGE TU PRIVACIDAD Y SEGURIDAD:

Respeta la privacidad de las demás personas y evita compartir información personal o confidencial sin consentimiento expreso de la persona. Mantén tus cuentas y dispositivos seguros utilizando contraseñas seguras y evitando hacer clic en enlaces sospechosos o descargar archivos de fuentes no confiables.

PARTICIPA DE MANERA CONSTRUCTIVA:

Contribuye de forma positiva en las conversaciones y debates en línea. Aporta ideas relevantes, respalda tus opiniones con argumentos sólidos y evita los ataques personales. Fomenta un ambiente de respeto y colaboración.



La netiqueta puede variar según el contexto y las plataformas en línea. Familiarízate con las reglas específicas de cada comunidad o plataforma en la que participes y adapta tu comportamiento en consecuencia.



3.5.3. Recursos adicionales.

Comunicarse bien en internet - IS4K.

Comunicarse bien en Internet es fundamental para evitar malentendidos y situaciones que pueden disgustarnos y comprometernos. En el siguiente vídeo de Internet Segura for Kids (IS4K) se presentan unas sencillas pautas para entendernos con las demás personas y mantener un ambiente de respeto entre todos y todas.



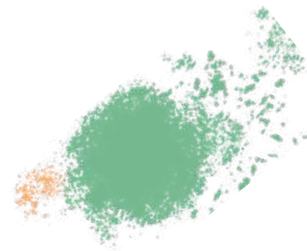
<https://youtu.be/vahkiJAh2No?si=tmuux6zgcInTpAG7>

Netiquétate.

Esta es una iniciativa de Pantallas Amigas para el fomento de la Netiqueta Joven para Redes Sociales basado en los buenos modales que favorece la ciberconvivencia y el disfrute de la Red.



<https://www.netiquetate.com/>

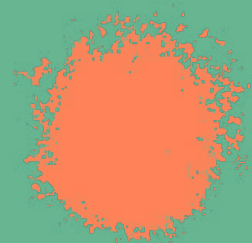


Actividad de repaso final kahoot:



*Pulsa aquí para
ir al enlace.*

Módulo 4: Detección de conflictos y ciberacoso.



4.1. Conflictos digitales más comunes.

La cantidad y el tipo de conflictos digitales se extiende, por lo que partimos explicando aquellos que resultan más habituales o pueden suponer más riesgo a la hora de mantener una convivencia digital positiva:

1



Ciberbullying.

2



Extorsión.

3



Trolling.

4

Aceptación
en RRSS.

5



Grooming.

6



Sexting.

Ciberbullying.

Uso reiterado de la tecnología y las plataformas en línea para acosar, intimidar o molestar a otras personas.

Puede producirse a través del envío de **mensajes amenazantes, difamar** a alguien en redes sociales, **compartir contenido humillante o embarazoso**, entre otras formas de agresión digital.



Extorsión.

Técnicas y herramientas digitales que utilizan los y las delincuentes para amenazar, chantajear o exigir dinero u otros beneficios a sus víctimas.

Este tipo de conflicto puede tener **diferentes formas** y manifestarse de diversas maneras: **ransomware** (infectan un sistema informático que encriptan para pedir un rescate económico), **robo de datos confidenciales** y la exigencia de rescate para no divulgarlos.



Trolling.

Acción de provocar deliberadamente a otros usuarios/as en línea para obtener una respuesta emocional o generar conflicto.



Los trolls suelen hacer **comentarios ofensivos o publicar contenido controvertido**. En este sentido, también podemos encontrarnos con personas expertas en sembrar discordia en comunidades en línea con fines vejatorios o injuriosos.

Aceptación en RRSS.

El reconocimiento en redes sociales es un aspecto importante en niños/as y adolescentes,

Dicha sensación **puede llegar a sentirse como algo vital para nuestros hijos e hijas** desde edades cada vez más tempranas, hasta el punto que puede tener un impacto significativo en su bienestar emocional y social. El rechazo en línea puede ser especialmente perjudicial debido a la naturaleza pública y permanente de las interacciones en las redes sociales (nº seguidores/as, likes o comentarios).



Grooming.

Es un proceso por el cual, una persona adulta, usando medios digitales, se gana la confianza de un niño o niña con fines de índole sexual.

Normalmente, la persona **adulta se hace pasar en Internet por un niño o niña**, se ganan su confianza, e intenta controlarle emocionalmente para después **conseguir alguna imagen comprometida y chantajearle con fines sexuales** (repositorios pederastas, abuso sexual, prostitución y/o explotación infantil, etc.)



Sexting.

Envío de mensajes sexuales, eróticos o pornográficos, por medio de teléfonos móviles.

Inicialmente este término hacía referencia únicamente al envío de SMS de naturaleza sexual, pero actualmente alude también al **envío de material pornográfico** a través de móviles y ordenadores.



Otros términos relacionados serían **Sextorsión** (chantaje basado en la publicación de material comprometido de la víctima) y **Revenge Porn** (difusión sin consentimiento de material íntimo, sexual con intención de dañar la imagen y difamar)



4.2. Pautas para la prevención y resolución de conflictos digitales.

La **prevención de conflictos digitales** es importante para **garantizar un entorno seguro y saludable en línea**.

Requiere una **combinación de educación, concienciación y promoción de comportamientos responsables** en línea. Al fomentar una cultura de respeto y seguridad en el entorno digital, podemos reducir la incidencia de conflictos y crear un espacio más saludable para todos/as.



1. Alfabetización digital:

Fomentar la educación sobre el uso responsable de la tecnología y promover una comunicación clara y concisa para evitar malentendidos y conflictos.

2. Diálogo abierto:

Evitar un lenguaje ofensivo o agresivo en las interacciones en línea, fomentando el diálogo abierto, propiciando métodos de resolución pacífica de conflictos en línea.

3. Soluciones constructivas:

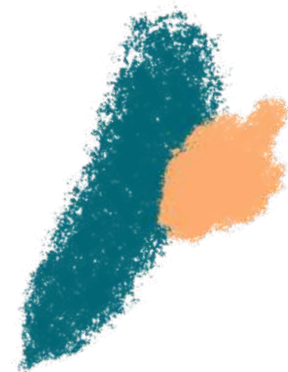
Animar a buscar soluciones constructivas y a evitar confrontaciones o ataques verbales.

4. Configuración de privacidad:

Enseñar a configurar adecuadamente las opciones de privacidad en las redes sociales y otras plataformas digitales.

5. Prácticas de ciberseguridad:

Prácticas como el uso de software antivirus, actualización regular de dispositivos y evitar clicar en enlaces o descargar archivos sospechosos, con el fin de proteger la información personal y evitar ser víctimas de estafas o fraudes on line.



6. Bloqueo y/o denuncia:

De comportamientos digitales inapropiados o ilegales a la administración de las plataformas y si fuese necesario, a las autoridades competentes. Evitar la interacción con usuarios/as que inciten al odio, la violencia o el acoso es una victoria.



7. Establecer políticas y regulaciones claras:

En relación con los conflictos digitales, de fácil acceso y comprensión para que los niños/as puedan conocer sus derechos y las consecuencias de sus acciones en línea.

8. Uso de medios alternativos:

Fomentar el uso de medios alternativos de resolución de conflictos, como la mediación o el arbitraje en entornos digitales. Estas formas de resolución permiten a las partes involucradas llegar a acuerdos mutuamente satisfactorios con la ayuda de un mediador neutral.



4.3. Cyberbullying

4.3.1. ¿Sabías que...?



El primer jueves de noviembre la UNESCO declara el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el cyberbullying, con el fin de sensibilizar sobre el impacto que provoca el acoso físico y emocional al que se ven sometidos muchos jóvenes.



Según expone el estudio de la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, 7 de cada 10 niñ@s sufren algún tipo de acoso y ciberacoso en España. En la misma línea, según la OMS, entre enero de 2021 y febrero de 2022 se detectaron 11.229 casos graves de bullying, lo que sitúa a España como uno de los países europeos con más incidencia de acoso escolar.



El cyberbullying o acoso escolar digital está muy ligado al momento en el que los jóvenes reciben de sus padres su primer smartphone o teléfono móvil, siendo el rango de edad de entre 12 y 15 años el que más casos registra.



En la mayoría de los casos el bullying se produce en el ámbito escolar, y víctima y acosador/es suelen encontrarse en la misma clase, por lo que centros educativos, profesorado y familias, deben ir de la mano y saber reconocer ciertas señales de alarma, que pueden prevenir problemas mayores.

4.3.2. Señales de alarma.

1. Cambios en el comportamiento emocional:

La víctima puede mostrar signos de tristeza, depresión, ansiedad o irritabilidad. También puede volverse retraído/a, evitar actividades sociales o mostrar cambios en el apetito y el sueño.



2. Ausencia de participación y disminución en el rendimiento académico:

El acoso incita la indiferencia frente a las actividades escolares, y las personas acosadas llegan a evitar el colegio. De modo específico, dejan de ir a clase y disminuyen su media académica.

3. Retraimiento social y desvinculación emocional:

Si un niño/a o adolescente evita participar en actividades sociales, tanto en línea como fuera de ella, o muestra una pérdida repentina de amistades, podría ser una señal de ciberacoso. La baja autoestima es uno de los principales síntomas del acoso escolar y el bullying puede provocar que no quiera ver, ni hablar con nadie

4. Reacciones emocionales extremas durante o después de usar dispositivos electrónicos:

Si un niño/a muestra enfado, tristeza o miedo intensos durante o después de interactuar en línea, puede ser una señal de que están experimentando ciberacoso.

5. Cambios en la autoestima y personalidad:

El ciberacoso puede tener un impacto negativo en la autoestima de un/a niño/a o adolescente. Pueden empezar a sentirse inseguros/as, menos valiosos/as o desprestigiados/as debido a los comentarios y las acciones maliciosas dirigidas hacia ellos/as en línea.

6. Comportamiento de miedo o evasión:

Si el niño/a muestra miedo o ansiedad al recibir notificaciones o mensajes en línea, o evita hablar sobre su actividad on



line, es posible que estén siendo acosados/as y teman las consecuencias de revelarlo.



7. Expresiones físicas:

El lenguaje corporal es otra de las maneras en las que puede manifestarse el acoso. La víctima puede alegar que le tiene pavor a la soledad y a sufrir ataques de pánico. El insomnio y pesadillas también son pueden representar un indicio.

4.4. Cómo denunciar el ciberacoso.

1. Situación 1: Sé quién es la persona acosadora.

Es un compañero/a de clase que lo hace de forma despreocupada.

El acoso puede producirse únicamente en la red, o también en el centro escolar.

Comunica la situación al centro (también por escrito, para que quede constancia...), deberán aplicar el 'Protocolo de actuación ante el acoso escolar'.



2. Situación 2: No sé quién / o quiénes son los/as acosadores/as, o no dispongo de pruebas que lo confirmen (usan perfiles con nombres falsos).

Reúne todas las pruebas posibles (capturas de pantalla, enlaces...) y no borres los mensajes recibidos ni tus cuentas en redes sociales.

Contacta con el 017, recibirás asesoramiento psicosocial, técnico y legal sobre situaciones de riesgo y conflictos de los menores en Internet, así como ajustes de privacidad a aplicar en tus perfiles.



En cualquier situación, conociendo o no al acosador/a, si detectas amenazas graves, fotografías o vídeos inadecuados (de contenido sexual o violento), deberás acudir a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado para que inicien una investigación.

4.4.1. Denunciar casos de ciberacoso en el Canal Prioritario.

La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) puso en marcha en 2019 el '**Canal Prioritario**' para solicitar la retirada de contenidos sensibles en Internet. [ref.]

- Denunciar como menor (Sólo si tienes entre 14 y 17 años).
- Denunciar como adulto.



4.5. Recursos adicionales.

Esta guía elaborada por el Ministerio de Industria, Energía y Turismo está pensada para familias y educadores/as con el objetivo de enseñar a niños/as y jóvenes a navegar de manera segura por internet, redes sociales, teléfonos móviles y sus aplicaciones. La clave está en instruir y orientar desde temprana edad para que aprovechen al máximo los beneficios de la tecnología, como el acceso a información, el fortalecimiento de lazos sociales y el entretenimiento. Es crucial que tanto familias como educadores/as estén al tanto de los riesgos que presentan estas tecnologías y sepan cómo intervenir adecuadamente para proteger a los y las menores. La guía detalla tres tipos de riesgos principales: el acoso en general, el acoso entre compañeros/as de escuela y el acoso sexual de personas adultas hacia menores:



<https://bit.ly/3UqiMCQ>

Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 5: Videojuegos: ¿Entretenimiento o algo más?

5.1. Clasificación de videojuegos por edades.

5.1.1. ¿Qué es PEGI?

El código PEGI es un **sistema europeo que ayuda a entender si un videojuego es adecuado para ciertas edades**. PEGI significa "Pan European Game Information", que traducido es "Información de Juegos Paneuropea". Esta etiqueta, que se encuentra en la esquina de las carátulas de los videojuegos, muestra la edad mínima recomendada con un número y un color específico. En la parte trasera, se detallan contenidos que pueden ser sensibles como violencia, sexo, drogas, lenguaje grosero, apuestas, terror, contenidos discriminatorios y juego online.



5.1.2. ¿A quién beneficia la recomendación de los videojuegos por edades?

El sistema PEGI beneficia a todas las personas: sabemos qué tipo de juego estamos comprando; las tiendas pueden asesorar mejor a las personas compradoras; y las empresas de videojuegos ofrecen información clara sobre sus productos.

5.1.3. El PEGI califica los juegos basándose en ocho aspectos:

- **Violencia:** si hay representaciones de violencia.
- **Lenguaje grosero:** uso de palabras que pueden ser ofensivas.
- **Terror:** elementos que pueden asustar.
- **Sexo:** desnudez o actos sexuales explícitos.
- **Drogas:** referencias o uso de estupefacientes.
- **Discriminación:** cualquier contenido que pueda promoverla.
- **Apuestas.**
- **Juego online.**

NOTA

Según estos criterios, los juegos se clasifican para diferentes grupos de edad:

- +3 años.
- +7 años.
- +12 años.
- +16 años.
- +18 años.

5.1.4. Las etiquetas de edad PEGI.

PEGI 3.

El contenido de los juegos con una clasificación PEGI 3 se considera adecuado para todos los grupos de edad. El juego no debe contener sonidos o imágenes que puedan asustar a los y las menores. Una forma muy leve de violencia (en un contexto cómico o en un entorno infantil) es aceptable. No se debe escuchar un lenguaje soez.



PEGI 7.

El contenido del juego con escenas o sonidos que pueden atemorizar a los y las menores más pequeños/as debería incluirse en esta categoría. Las formas muy suaves de violencia (violencia implícita, no detallada o no realista) son aceptables para un juego con una clasificación PEGI 7.



PEGI 12.

Los videojuegos que muestran violencia de una naturaleza un poco más gráfica hacia los personajes de fantasía o violencia no realista hacia los personajes humanos entrarían en esta categoría de edad. Puede haber insinuaciones sexuales o posturas sexuales, mientras que cualquier lenguaje soez en esta categoría debe ser leve.



PEGI 16.

Esta clasificación se aplica una vez que la descripción de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel semejante al que se esperaría en la vida real. El uso de lenguaje incorrecto en los juegos con calificación PEGI 16 puede ser más extremo, mientras que el uso de tabaco, alcohol o drogas ilegales también pueden estar presentes.



PEGI 18.

La clasificación de persons adultas se aplica cuando la violencia alcanza un nivel tal que se convierte en una representación de violencia brutal, asesinato sin motivo aparente o violencia hacia personajes indefensos. La glamurización del uso de drogas ilegales y la actividad sexual explícita también deben incluirse en esta categoría de edad.



5.1.5. Los descriptores de contenido PEGI.

El juego contiene representaciones de violencia. En juegos clasificados como PEGI 7, sólo puede tratarse de violencia no realista o no detallada. Los juegos clasificados como PEGI 12 pueden incluir violencia en un entorno de fantasía o violencia no realista hacia personajes similares a los humanos, mientras que los juegos clasificados como PEGI 16 o 18 tienen una violencia cada vez más realista.



El juego contiene lenguaje soez. Este descriptor se puede encontrar en juegos con PEGI 12 (palabrotas leves), PEGI 16 (por ejemplo, insultos sexuales o blasfemia) o clasificación PEGI 18 (por ejemplo, insultos sexuales o blasfemia).



Este descriptor puede aparecer como «Miedo» en juegos con un PEGI 7 si contiene imágenes o sonidos que pueden asustar o atemorizar a niños y niñas pequeñas, o como «Terror» en juegos con una clasificación superior que contienen secuencias de terror moderadas (PEGI 12) o intensas y constantes (PEGI 16) o imágenes perturbadoras (que no necesariamente incluyen contenido violento).



El juego contiene elementos que fomentan o enseñan juegos de azar. Estas simulaciones de juegos de azar se refieren a juegos que normalmente se llevan a cabo en casinos o salas de juego. Los juegos con este tipo de contenido son PEGI 12, PEGI 16 o PEGI 18.



Este descriptor de contenido puede ir junto a una clasificación PEGI 12 si el juego incluye posturas o insinuaciones sexuales, una clasificación PEGI 16 si hay desnudos eróticos o relaciones sexuales sin genitales visibles o una clasificación PEGI 18 si hay actividad sexual explícita en el juego. Las representaciones de desnudos en un contenido no sexual no requieren una clasificación de edad específica, y este descriptor no sería necesario.



El juego se refiere o describe el uso de drogas ilegales, alcohol o tabaco. Los juegos con este descriptor de contenido siempre son PEGI 16 o PEGI 18.



El juego contiene representaciones de estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar el odio. Este contenido siempre



está restringido a una clasificación PEGI 18 (y es probable que infrinja las leyes penales nacionales).

El juego ofrece a las personas jugadoras la opción de comprar bienes o servicios digitales con moneda del mundo real. Dichas compras incluyen contenido adicional (niveles de bonificación, atuendos, artículos sorpresa, música), pero también actualizaciones (por ejemplo, para deshabilitar anuncios), suscripciones, monedas virtuales y otras formas de monedas del juego.



Este descriptor de contenido a veces va acompañado de un aviso adicional si las compras en el juego incluyen elementos aleatorios (como cajas de botín o paquetes de cartas). Los artículos pagados al azar comprenden todas las ofertas del juego en las que quienes juegan no saben exactamente lo que obtienen antes de la compra. Se pueden comprar directamente con dinero real y/o cambiar por una moneda virtual del juego. Dependiendo del juego, estos elementos pueden ser puramente cosméticos o pueden tener un valor funcional. El aviso siempre se muestra debajo o cerca de la etiqueta de edad y los descriptores de contenido.



5.2. Consejos para promover un juego saludable.

Jugar videojuegos puede ser una parte enriquecedora del desarrollo de un niño o niña cuando se hace con moderación y bajo la guía adecuada.

1. Establece tiempos de juego.

Define horarios específicos para jugar que no interfieran con las obligaciones escolares, el tiempo en familia o el tiempo para dormir además de un máximo de horas al día/semana.



La Academia Estadounidense de Pediatría sugiere:

- Una hora al día para niños de 2 a 12 años.
- Dos horas al día para adolescentes.

2. Elige juegos que fomenten habilidades.

Opta por videojuegos que estimulen habilidades cognitivas, como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad.

3. Juega junto con tu hijo/a.

Participa en sesiones de juego con tu hijo/a para compartir experiencias y hablar sobre los contenidos de los juegos, fortaleciendo los vínculos y proporcionando guía directa.



4. Promueve el equilibrio y establece momentos libres de pantalla en el hogar.

Alienta a tu hijo/a a participar en actividades fuera de los videojuegos, como deportes, lectura o actividades artísticas, para fomentar un desarrollo equilibrado.



5. Dialoga sobre el contenido de los juegos.

Habla regularmente sobre lo que encuentra en los juegos, lo que le gusta y lo que le incomoda, promoviendo el pensamiento crítico y la autoexpresión.

5.3. Listado de Apps Educativas Recomendadas.

Para niños/as de 3 a 5 años:

- **Árbol ABC:** Proporciona actividades de aprendizaje en lectura, matemáticas, arte y música.
- **Cokitos:** Ayuda a los niños a aprender a través de juegos interactivos.



Para niños/as de 6 a 8 años:

- **Khan Academy Kids:** Ofrece cursos gratuitos en matemáticas, ciencia, lectura y más, con ejercicios interactivos y videos instructivos.
- **Leoteca:** Una biblioteca digital para la infancia con más de 35.000 libros, audiolibros y videos educativos.

Para niños/as de 9 a 12 años:

- **Scratch:** Permite a los/as niños/as aprender conceptos básicos de programación creando sus propias historias interactivas, juegos y animaciones.
- **Duolingo:** Una plataforma para aprender idiomas de manera interactiva y divertida, ideal para principiantes y estudiantes jóvenes.

Para adolescentes (13+ años):

- **Khan Academy:** Ofrece prácticas y tutoriales en una amplia gama de materias académicas, preparación para exámenes y más.
- **Google Arts & Culture:** Permite explorar obras de arte, monumentos y sitios históricos de todo el mundo, ideal para estudiantes interesados en historia y arte.



5.4. Adicciones en internet.

5.4.1. Conceptos de partida.

Las adicciones a Internet entre niños/as y adolescentes son un problema creciente en la actualidad. A medida que la tecnología avanza y se vuelve más accesible, pasan cada vez más tiempo en línea, pudiendo desarrollar adicciones y problemas relacionados. Algunas de las más comunes son:



Videojuegos:

Los videojuegos en línea pueden ser extremadamente adictivos, especialmente aquellos que ofrecen recompensas y desafíos constantes.

Los y las menores pueden pasar horas jugando sin darse cuenta del tiempo que han pasado en el juego, por eso es importante y altamente recomendable establecer/pactar límites.



Redes sociales:

Las redes sociales son otra área de preocupación.

Los/las niños/as y adolescentes pueden **pasar una cantidad excesiva de tiempo en plataformas** como Instagram, TikTok, Snapchat, etc., buscando validación social, comparándose con otras personas y experimentando ansiedad si no reciben suficientes likes o comentarios en sus publicaciones.



En España, la edad legal para poder crearse una cuenta en redes sociales son 13 años, aunque en muchos casos no se cumpla.

Apuestas online:

Los juegos y apuestas online pueden ser fuente de adicciones también en menores.

La disponibilidad constante de sitios web y aplicaciones de apuestas en línea puede llevar a comportamientos de juego problemáticos y consecuencias negativas.

Tal como explica la Unidad Central de Participación Ciudadana de la Policía Nacional, este problema entra dentro de las conocidas como 'adicciones sin sustancia'.



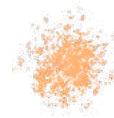
¡Alarma!

El **50,4%** de las personas que apuestan a través de internet tiene entre **18 y 34 años**, lo que suma más de un millón de jóvenes en términos absolutos. Salta a la vista que la cifra es, sin duda, preocupante, pero más alarmante es saber que **más del 10% de los y las adolescentes de entre 14 y 18 años realiza apuestas online.**

Pornografía:

El fácil acceso a contenido pornográfico en Internet puede llevar a una adicción en algunos casos.

Los/as niños/as y adolescentes pueden desarrollar una dependencia emocional y física del consumo de pornografía online, lo que **puede afectar negativamente su salud y relaciones interpersonales.**



5.4.2. Consecuencias de la adicción a los videojuegos en menores.

La adicción a los videojuegos puede afectar negativamente diferentes aspectos de la vida de los menores, incluyendo:

Salud física:

- Sedentarismo y falta de ejercicio, lo que puede llevar a problemas de peso y salud cardiovascular.
- Problemas de visión por la exposición prolongada a las pantallas.
- Trastornos del sueño como insomnio o dificultad para conciliar el sueño debido a la sobreestimulación.
- Mala alimentación por pasar demasiado tiempo jugando y descuidar las comidas.
- Problemas posturales y dolores musculares por pasar mucho tiempo en la misma posición.



Salud mental y emocional:

- Aislamiento social y dificultades para relacionarse con amigos y familiares.
- Ansiedad, irritabilidad y cambios de humor.
- Depresión y baja autoestima.
- Problemas de atención y concentración.
- Dificultad para controlar los impulsos y gestionar las emociones.



Rendimiento académico y responsabilidades:

- Bajo rendimiento escolar y dificultades para concentrarse en las tareas.
- Abandono de actividades extraescolares y aficiones.
- Problemas de comportamiento y conflictos familiares.
- Dificultad para cumplir con las responsabilidades diarias.



5.4.3. ¿Cómo detectar posibles síntomas de adicción a los videojuegos en menores?

Es importante estar atentos/as a las siguientes señales que podrían indicar un problema de adicción a los videojuegos:

Cambios en los hábitos de juego:

- Juega durante períodos de tiempo cada vez más largos.
- No puede dejar de jugar o se enfada cuando se le pide que pare.
- Pierde interés en otras actividades que antes disfrutaba.
- Miente sobre el tiempo que pasa jugando.



Cambios en el comportamiento:

- Se vuelve irritable, ansioso/a o agresivo/a cuando no puede jugar.
- Se aísla socialmente y se niega a participar en actividades familiares.
- Descuida su higiene personal y su alimentación.
- Tiene problemas para dormir o cambios en sus patrones de sueño.



Cambios en el rendimiento académico y responsabilidades:

- Bajan sus calificaciones escolares.
- Deja de hacer sus tareas y responsabilidades.
- Se salta clases o falta a la escuela.



Si observas varios de estos síntomas, es importante buscar ayuda profesional. Un psicólogo especializado en adicciones podrá evaluar la situación y ofrecer el tratamiento adecuado.

5.4.4. Medidas preventivas.

Es importante tener en cuenta que no todos los/ las niños/as y adolescentes desarrollan adicciones online, pero aquellos/as de personalidad más vulnerable, pueden estar en mayor riesgo.

Algunos factores que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar adicciones online incluyen la falta de supervisión de las familias/tutores, el aburrimiento, la soledad, la falta de habilidades de afrontamiento y problemas subyacentes de salud mental.

Para abordar este problema, es esencial que los padres-madres, educadores y profesionales de la salud estén informados y tomen medidas preventivas que incluyan:

1. Límites de tiempo.

Pactar las horas de uso del ordenador es una buena forma de empezar a controlar el tiempo dedicado al ordenador, la consola o el móvil.



2. Actividades al aire libre e interacción social.

Fomentar actividades al aire libre como el deporte, conocer sitios nuevos y **propiciar espacios de interacción social en el mundo real**, pueden ser formas de entablar un entorno de confianza que evite que surjan ciertas adicciones on line.



3. Comunicación y diálogo en la familia.

Favorecer la comunicación y el diálogo en la familia, hace que el o la menor se desenvuelva con mayor confianza y exprese sus emociones y problemas, creando un clima desfavorable a que surjan nuevas adicciones



4. Evitar el aislamiento.

Colocar el ordenador en un lugar común de la casa, evitando que el o la menor se aíse, o al menos no en todo momento.



Podemos acordar igualmente el tipo de contenidos que puede visualizar, el tiempo de conexión y aplicar medidas de control parental si fuese necesario.



5. Ayuda profesional.

En caso de adicción online, es necesario y cada vez más frecuente, acudir a una persona **profesional** que ayude al niño o niña a gestionarla. Existen incluso centros de desintoxicación tecnológica.



6. Propiciar la reflexión.

Tal y como recomienda el **INCIBE**, es aconsejable **invitar al niño o niña a que medite sobre las siguientes cuestiones:**

- Dedicar un tiempo concreto a estar “conectado/a” pero también realizar otras actividades, ¿pueden ayudarle a ser más feliz y a hacer más felices a quienes le rodean?
- ¿Qué actividades ha dejado de realizar para poder estar “conectado/a”?
- ¿A qué otro tipo de actividades le gustaría dedicar más tiempo?
- ¿Qué ocurriría si planificase una hora determinada al día en la que atender sus redes sociales en lugar de hacerlo cada poco?
- ¿Dedica cada vez menos tiempo a su familia y a sus amigos/as?



5.4.5. Recursos recomendados para ampliar información:

CONTROL PARENTAL DE VIDEOJUEGOS.

Guía para familias. I Edición. 2024:

<https://www.videojuegosenfamilia.com/guia-control-parental-videojuegos/Guia-Control-Parental-Videojuegos-Familias.pdf>

THE GOOD GAMER: Uso responsable de los videojuegos.

Los controles parentales:

<https://thegoodgamer.es/divertirse-con-responsabilidad/>

PEGI: Herramientas de control parental:

<https://pegi.info/es/controlparental>

THE GOOD GAMER: Compras dentro de los videojuegos:

<https://thegoodgamer.es/compras-dentro-de-los-videojuegos/>



Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

Módulo 6: Peligro y riesgo de los retos virales.

6.1. Ejemplos REALES de retos virales peligrosos.

Los retos virales a menudo parecen inofensivos o divertidos, pero algunos pueden poner en riesgo la seguridad física y emocional de las personas que participan en ellos. Aquí se describen algunos retos virales peligrosos que han ganado notoriedad:

Tide Pod Challenge.

- **Descripción:** Este reto involucra a jóvenes mordiendo cápsulas de detergente líquido, lo que podría causar envenenamiento, quemaduras químicas en la boca y el tracto digestivo, y otros problemas de salud graves.
- **Riesgos:** Intoxicación, lesiones internas, problemas respiratorios.



Skull Breaker Challenge.

- **Descripción:** Tres personas saltan juntas en línea; las dos personas de los extremos patean las piernas de la persona del medio, haciendo que esta última caiga hacia atrás, a menudo sin protección.
- **Riesgos:** Contusiones, fracturas, lesiones en la columna vertebral.

Outlet Challenge.

- **Descripción:** Consiste en deslizar una moneda parcialmente entre un enchufe eléctrico y un cargador conectado, lo que puede provocar chispas y fuego.
- **Riesgos:** Choques eléctricos, incendios, daño a la propiedad.

Benadryl Challenge.

- **Descripción:** Este reto anima a los y las jóvenes a tomar grandes cantidades de Benadryl (un antihistamínico) para inducir alucinaciones.
- **Riesgos:** Sobredosis, problemas cardíacos, convulsiones, posible muerte.



6.2. Estrategias de comunicación efectiva.

Hablar con los niños/as y adolescentes sobre los retos virales es esencial para prevenir su participación en actividades peligrosas. Aquí se ofrecen algunos consejos para comunicarse efectivamente sobre este tema:

1. Abre el diálogo temprano y a menudo.

Habla con tu hijo/a sobre los retos virales antes de que sean expuestos a ellos. Mantén estas conversaciones regularmente para reforzar la importancia de la seguridad.



2. Fomenta el pensamiento crítico.

Pregunta a tu hijo/a qué haría si se encuentra con un reto viral y discute las posibles consecuencias de participar en ellos. Anima a tu hijo/a a pensar críticamente sobre los riesgos y a valorar su salud y bienestar por encima del entretenimiento o la presión social.

3. Sé claro/a sobre los peligros.

Explica claramente los peligros específicos de los retos virales conocidos y por qué son peligrosos. Usa ejemplos concretos y relevantes para ilustrar tus puntos.

4. Establece normas claras.

Establece y comunica normas claras sobre la participación en cualquier actividad en línea que pueda ser peligrosa. Asegúrate de que tu hijo/a comprenda las reglas y las razones detrás de ellas.

5. Empodera con información.

Proporciona a tu hijo/a información sobre cómo pueden rechazar participar en estos retos. Enséñale frases que pueda usar para decir no de manera respetuosa pero firme.





Frases directas:

- "No, gracias. No me interesa participar en eso."
- "No me siento cómodo/a haciendo eso."
- "Prefiero no arriesgar mi salud ni mi seguridad."
- "Sé que puede parecer divertido, pero puede ser peligroso."
- "No quiero hacer algo que pueda hacerme daño o hacer daño a otros/as."



Frases que apelan a la razón:

- "No creo que sea una buena idea."
- "No quiero meterme en problemas."
- "Mis padres no me dejarían hacer eso."



Frases con humor:

- "No, gracias. Prefiero no convertirme en un meme viral."
- "Paso. No quiero terminar en el hospital por un reto tonto."

6. Modela el comportamiento deseado.

Sé un modelo a seguir en cómo manejar los desafíos y la presión. Comparte tus propias experiencias sobre cómo enfrentaste situaciones similares en el pasado.



6.3. Recursos adicionales:

PantallasAmigas:

Esta organización ofrece un artículo detallado sobre los retos virales, sus riesgos y cómo prevenirlos.

<https://www.pantallasamigas.net/retos-virales-triviales-claves-prevencion-challenges-inapropiados/>

Convivencia Digital:

Este sitio web explica cómo los retos virales pueden afectar a los niños, niñas y adolescentes, y proporciona consejos para familias y educadores/as.

<https://convivenciadigital.cl/como-afectan-los-retos-virales-de-redes-sociales-a-tus-hijos-as/>

Asociación REA:

Esta asociación ofrece información sobre los peligros de los retos virales y cómo proteger a los y las menores en internet.

<https://www.asociacionrea.org/peligros-en-internet-retos-virales/#:~:text=Los%20Retos%20Virales%20o%20conocidos,cuelga%20en%20alguna%20red%20social>

Healthy Children:

Este sitio web de la Academia Americana de Pediatría (AAP) proporciona información en español sobre los retos virales peligrosos y cómo hablar con los y las menores sobre ellos.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Dangerous-Internet-Challenges.aspx>



Actividad de repaso final kahoot:



Pulsa aquí para ir al enlace.

