

# Buenas Prácticas para el uso seguro de Internet

CENTRO DE EXCELENCIA DE SOFTWARE LIBRE DE CASTILLA-LA  
MANCHA

## Licencia

### Autor del documento:

*Centro de Excelencia de Software Libre de Castilla-La Mancha*

### Datos de contacto:

E-Mail: [ceslcam@ceslcam.com](mailto:ceslcam@ceslcam.com)

Página Web: [www.ceslcam.com](http://www.ceslcam.com)

Teléfono: 967 555 311

### Licencia del documento:

Usted es libre de:

Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.
- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

## Índice de contenido

|   |    |
|---|----|
| Licencia.....                             | 2  |
| 1. Introducción.....                      | 4  |
| 2. Ventajas.....                          | 4  |
| 3. Riesgos de Internet.....               | 5  |
| 4. Consejos.....                          | 7  |
| 4.1 Para padres.....                      | 7  |
| 4.2 Para profesores.....                  | 8  |
| 4.3 Para niños y jóvenes.....             | 8  |
| 4.4 Otros consejos útiles.....            | 9  |
| 4.4.1 Cómo crear contraseñas seguras..... | 9  |
| 4.4.2 Seguridad Redes Sociales.....       | 9  |
| 4.4.3 Seguridad Chats.....                | 10 |
| 4.4.4 Seguridad Correo electrónico.....   | 10 |
| 5. Portales seguros.....                  | 10 |
| 6. Más información.....                   | 10 |
| 7. Referencias.....                       | 11 |

## 1. Introducción

Sin duda, navegar por Internet tiene un gran atractivo y genera una gran expectación entre las personas que lo usan, no sólo porque es un medio que nos da libertad de expresión y permite comunicarnos con amigos, familiares o cualquier persona localizada en cualquier parte del mundo, sino también porque nos brinda acceso a una gran cantidad de información útil y que nos facilita el desarrollo de las actividades que llevamos a cabo normalmente a través de Internet.

Podemos ver Internet como una gran ciudad, con infinidad de lugares que nos ofrecen diversión, cultura y multitud de servicios que pretenden facilitarnos la vida. Pero como en cualquier otro sitio público y como con todo, el uso de Internet también lleva asociados algunos riesgos, al igual que otras actividades que realizamos cotidianamente y podemos encontrarnos con lugares y personas poco adecuadas y que pueden suponer algún riesgo, especialmente vulnerables son los niños y jóvenes.

Recomendamos por tanto, tener una actitud y comunicación positiva, donde se hable abiertamente de este tema con los chicos, para que al igual que en otros ámbitos de la vida, aprendan y puedan tomar buenas decisiones con una visión más crítica hacia lo que Internet muestra y ofrece.

Por otro lado, hay que tener claro que aunque se utilice algún mecanismo de control en el ordenador de casa para proteger a nuestros hijos de ciertos contenidos, no estaremos nunca al cien por cien seguros, pues los chicos pueden conectarse desde cualquier otro ordenador.

Por ello, y para lograr que los chicos puedan navegar con seguridad por Internet, se hace necesario conocer los riesgos que existen, para prevenirlos y que puedan navegar de la forma más correcta posible.

Todos estos riesgos se mitigarán más si se llevan a cabo medidas educativas conjuntas entre los familiares y los centros educativos, de nada sirve que en los centros se realicen actividades si luego llegan a casa y no continúan con ellas, y viceversa.

Con esta guía pretendemos ayudar a evitar estos riesgos y crear, como consecuencia, confianza en el uso de Internet.

## 2. Ventajas

Son multitud las ventajas que nos aporta Internet, si se hace un buen uso de ella. Entre los beneficios que podemos encontrar destacan los siguientes:

- Facilita el acceso a la ciencia, cultura y ocio, así como a cualquier otro tipo de temas procedentes de cualquier lugar del mundo, proporcionando un gran valor educativo y de formación.
- Proporciona facilidad de comunicación con personas de cualquier parte, mejora el proceso de socialización a través del uso de servicios, como los *chats*, *juegos en red*, *participación en redes sociales*, etc. Hace que se sienta integrado en un grupo, con el que se comunica y con el que comparte aficiones e inquietudes.
- Las personas se convierten en exploradores activos del conocimiento, según sus intereses, ganas y voluntad de aprendizaje. Aumentan las capacidades de búsqueda, análisis y toma de decisiones.
- Facilita la realización de trabajos, ya sean escolares o personales; individuales o en grupo, a través de las herramientas colaborativas Online, webs, foros, etc.
- Facilita el proceso de aprendizaje, especialmente a personas con algún tipo de discapacidad o que padecen alguna enfermedad y no pueden acudir a centros educativos.
- Mejora el seguimiento y comunicación entre tutores y profesores, los comunicados se realizan de forma más rápida y eficaz.
- ...

### 3. Riesgos de Internet

Los riesgos que encontramos en Internet pueden ser agrupados en varios grupos:

#### 1. Relativos con la información

Frecuentemente accedemos a Internet para obtener algún tipo de información, que obtenemos de forma rápida y cómoda, pero sin ningún tipo de control de acceso ni de clasificación la mayor parte de las veces, lo que nos puede derivar a sitios poco apropiados con contenidos violentos, xenófobos, etc.

Dentro de este grupo vemos los siguientes:

- *Acceso a información poco fiable y falsa.* La información que encontramos en Internet no siempre es correcta, mucha de esa información puede estar desactualizada o ser incorrecta.
- *Pérdida de tiempo.* Buscar información por Internet puede llevarnos mucho tiempo hasta encontrar lo que necesitamos.
- *Acceso a información inadecuada o ilícita.* En algunos casos, la información que encontramos puede ser inapropiada o demasiado explícita para según qué edad. En otros, nos podemos encontrar con contenidos que incurren en algún acto delictivo, como pornografía infantil, violencia, racismo, etc.

Es por tanto necesario, tener una actitud crítica y en caso de considerarlo denunciar los contenidos que se consideren delictivos.

#### 2. Relativos con las relaciones interpersonales

Internet nos ofrece la posibilidad de mantener relación con personas localizadas físicamente en lugares lejanos o establecer nuevos contactos sociales, por medio de diferentes canales: *chats, e-mails, weblogs,*.. aunque esto conlleva también algunos riesgos:

- *Recepción de “mensajes basura” o “spam”.* Cuando recibimos correos con contenido de naturaleza sexual, con virus, etc.
- *Recepción de mensajes personales ofensivos.* En algunas ocasiones y según los sitios que se visiten, puede ocurrir que nos acosen mediante e-mail con mensajes que atentan con nuestra intimidad.
- *Pérdida de intimidad.* Se produce cuando proporcionamos información personal o de terceras personas a gente desconocida o a través de formularios de webs.
- *Acciones ilegales.* Proporcionar datos de terceras personas, plagiar información, insultar, difamar, amenazar, ... atrae consecuencias legales, al igual que en el mundo

físico.

- *Malas compañías.* El usuario puede falsear la realidad e incluso su identidad con falsas intenciones.
- *Puede favorecer el aislamiento.* Los chicos con problemas de socialización pueden optar por el uso de Internet para evitar la comunicación directa con otros.
- *Puede producir adicciones.* De juegos de azar, apuestas, redes sociales, etc.

Hay que tener mucho cuidado de no difundir datos personales, a desconocidos y en sitios poco seguros o confiables.

### 3. Relativos al propio funcionamiento de Internet

Derivados por el uso de la propia red de Internet, o por actos de sabotaje, que pueden resultar incontrolables, como virus, gusanos, puertas traseras, ..., y que pueden comprometer nuestra información, así como el funcionamiento de nuestros ordenadores.

- *Lentitud de accesos.* Unas veces es consecuencia del tipo de conexión, otras por saturación de algunos servidores, etc.
- *Imposibilidad de conexión a una web o a un servicio de Internet.* Puede deberse a problemas con el servidor que da el servicio.
- *Problemas de virus.* Pueden bloquear el funcionamiento del ordenador e incluso borrar toda la información que tenemos almacenada.
- *Espionaje.* Pueden obtener información de qué hacemos y de nuestros archivos a través de algunos virus, cookies y otros software malintencionados.
- También entraría recibir spam.

Se recomienda el uso de antivirus, cortafuegos, etc. para evitar las consecuencias derivadas de estos riesgos.

### 4. Relacionados con temas económicos

Muchas personas no son conscientes de que determinadas conexiones y actividades llevadas a cabo en algunos sitios pueden derivar en un gasto importante.

- *Estafas.* En las compras y transacciones económicas realizadas con empresas de solvencia no reconocida.
- *Compras inducidas por una publicidad abusiva.* Las empresas aprovechan la escasa regulación que existe en Internet, para seducir a los usuarios e incitarles en la compra de productos.
- *Compras por menores sin autorización paterna.* Los niños pueden realizar compras

sin ningún tipo de control, la mayoría de las veces mediante el uso de las tarjetas de crédito.

- *Robos.* Tras facilitar información personal, códigos secretos de las tarjetas de crédito, ... , que son interceptados y usados para suplantar nuestra personalidad y realizar compras a nuestro cargo. Cada vez, se crean sistemas más seguros, que garantizan la confidencialidad de los datos personales y las transacciones económicas realizadas.
- *Actuaciones delictivas por violación de la propiedad intelectual.* Por búsqueda y recepción de programas, música, archivos con copyright, por el uso de software que desactiva los sistemas de protección de productos digitales, etc.

Se debe seguir desarrollando en políticas que regulen el uso de Internet y se debe seguir creando conciencia en los más jóvenes.



## 4. Consejos

### 4.1 Para padres

Son muchos los padres que desconocen cómo funciona Internet y los riesgos que se derivan de un mal uso. Se requiere, por tanto, que los padres asuman su deber de educar y negocien reglas con los niños. A continuación, se enumeran una serie de pautas a seguir:

1. Se recomienda situar el ordenador familiar en una zona común para que sea usado y compartido por todos los miembros de la familia, de esta forma también se mantiene a la vista de todos.
2. Animar a los niños para navegar juntos por Internet, a que compartan con vosotros sus experiencias, se convierte así, en una actividad familiar, positiva y abierta. De esta forma, los padres pueden saber también con quién se relacionan y cuanto tiempo pasan navegando.
3. Hablar abiertamente con los niños sobre el uso de Internet, su utilidad y sus riesgos.
4. Fomentar en ellos una actitud crítica “todo lo que se ve, no tiene porqué ser cierto” y animarlos para que hablen con vosotros cuando duden de algo.
5. Concienciarles para que no den datos personales, colegio al que van, lugares que frecuentan, a desconocidos.
6. Enseñarles a confiar en su intuición, de tal forma que si ven algo que les incomoda o no confían, os lo comunique.
7. Establecer horarios de cuándo pueden acceder a Internet y durante cuánto tiempo.
8. Si utilizan programas de mensajería instantánea o realizan actividades en Internet que requieren nombre de usuario, datos personales, etc. se les debe ayudar para que no revelen información personal.
9. Hay que hacer comprender a los niños que las reglas del buen comportamiento y de respeto a los demás, no cambian por estar delante de un ordenador.
10. Se les debe explicar que hacer copias ilegales, sobre música, videojuegos, programas o cualquier otro archivo con copyright es un delito.
11. También se debe explicar a los niños que nunca deben intentar conocer en persona a gente que conocen por Internet, pues puede ser que no sean quienes dicen ser.
12. Haga uso de antivirus y cortafuegos para proteger su ordenador de virus y programas espía.
13. Utilizar navegadores infantiles y software que filtren la información y faciliten el acceso a sitios seguros.
14. Como recomendación final, conviene que los padres hablen con los centros educativos para trabajar en acciones comunes.

## 4.2 Para profesores

Importante es también el papel que tienen los profesores en la educación de los niños, sobre el uso de Internet, por ello, los profesores deben tener una buena formación.

1. Deben ser usuarios tic.
2. Tienen que estar dispuestos a una formación permanente.
3. Deben tener una actitud humilde, puede ocurrir que los alumnos sepan más.
4. Tienen que tener la capacidad de diseñar y producir medios. Necesitan ser creativos e innovadores.
5. Llevar a cabo actividades en colaboración con los padres para que los niños y jóvenes realicen un buen uso de Internet.

## 4.3 Para niños y jóvenes

1. No divulgar información personal o de personas conocidas por Internet, ni envíes fotografías sin permiso de los padres.
2. No comprar por Internet sin supervisión y permiso de los padres.
3. No responder a e-mails con contenido ofensivo o que resulten incómodos. Comunicarlo a los padres o profesores.
4. No deben intentar conocer en persona a las conocidas online, muchas ocultan su verdadera identidad. Si lo hacen, deben avisar a sus padres de a quién van a conocer, dónde han quedado y cuándo.
5. Si se conectan en un lugar público deben cerrar siempre las sesiones, para evitar que otros se hagan pasar por ellos.
6. No abrir mensajes de los cuales no se conoce su contenido, ni su remitente.
7. Deben respetar las indicaciones que digan “ acceso prohibido a menores”.
8. No revelar contraseñas.
9. Deben tener actualizados los antivirus y pasarlo a los dispositivos que se utilicen de forma periódica.

## 4.4 Otros consejos útiles

### 4.4.1 Cómo crear contraseñas seguras

- No utilice datos personales para crear las contraseñas.
- No debe ser corta. Deben ser entre 8 y 14 caracteres.
- Si el sistema admite el uso de la barra espaciadora, se puede crear como contraseña una frase compuesta de varias palabras. Además resulta más fácil de recordar.
- Se debe combinar letras, números y símbolos.
- Utilice palabras y frases fáciles de recordar pero difíciles de adivinar para otros.
- Evite repetir caracteres.
- Utilice varias contraseñas para diferentes entornos.
- No revele las contraseñas a nadie.
- Cambie con regularidad las contraseñas.

### 4.4.2 Seguridad Redes Sociales

Son un medio muy importante de comunicación entre jóvenes y adultos. Su atractivo reside no sólo en la posibilidad de mantener relaciones con muchas personas en todo el mundo, si no que además nos ofrecen la posibilidad de expresarnos libremente.

- Protege tu información. Lee bien las políticas de privacidad, para decidir tú quién puede o no, ver la información que publicas.
- Agregar sólo a personas que conozcamos o tengamos algún tipo de relación. No agregar sólo porque hayamos recibido una petición.
- Piensa antes de publicar fotos. Piensa si es adecuado colgarla o si te puede traer consecuencias, por ejemplo si tienes a gente del trabajo, del colegio o de la universidad.
- Revisa los comentarios para eliminar aquellos que no sean adecuados, por supuesto, no contestar aquellos que hagan preguntas personales.

### 4.4.3 Seguridad Chats

A través del chat se pueden mantener conversaciones sobre determinados temas, pero según en qué lugares se chatee pueden surgir riesgos.

- Nunca proporciones información personal sobre ti, tu familia y amigos, ni los lugares que frecuentas, dónde estudias, etc, ni envíes fotografías sin consentimiento de tus padres o tutores.
- No utilices como nick tu nombre personal, haz uso de siglas, o nombres sin género.

### 4.4.4 Seguridad Correo electrónico

- Lo recomendable es usar varias cuentas de correo. Una para el trabajo, otra para mantener el contacto con los amigos y otra para las suscripciones a boletines, concursos, páginas webs, etc.
- Acostumbrarse a cerrar siempre las sesiones, si se accede desde ordenadores que son utilizados por muchas personas.
- No abrir correos si no conocemos al remitente, si sospechamos de que puede ser spam o puede contener virus. Y mucho menos contestar con información personal, si desconocemos a quién nos dirigimos.

## 5. Portales seguros

Algunos portales seguros para niños:

- ✓ Portal de Seguridad de la JCCM: <http://protegete.jccm.es>
- ✓ Chaval: <http://chaval.red.es/>
- ✓ Portal del menor: <http://www.portaldelmenor.es/>
- ✓ Riconcito del arco iris: <http://www.mundolatino.org/rinconcito/>
- ✓ Pequenet: <http://www.pequenet.com/>

## 6. Más información

Puede encontrar más información de guías y buenas prácticas en los siguientes enlaces:

- ✓ [Decálogo del buen uso de Internet](#)
- ✓ [Oficina de seguridad del Internauta](#)
- ✓ [http://cert.inteco.es/Proteccion/Menores\\_protegidos/](http://cert.inteco.es/Proteccion/Menores_protegidos/)

## 7. Referencias

- La seguridad de los adolescentes en Internet. <http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=4555>
- Asociación Española de Pediatría. <http://www.aeped.es/comunicado/decalogo.htm>
- Seguridad de menores en Internet. <http://www.monografias.com/trabajos22/seguridad-menores-internet/seguridad-menores-internet.shtml#consej>
- Los riesgos de Internet. Consejos para su uso seguro. Habilidades necesarias para utilizar Internet. <http://www.pangea.org/peremarques/habilweb.htm>
- Educación Infantil. <http://www.educacioninfantil.com/displayarticle52.html>
- Menores y seguridad en las Redes Sociales ¿Qué hay de nuevo? <http://www.unblogenred.es/seguridad-en-las-redes-sociales-%C2%BFque-hay-de-nuevo/>
- Mar Monsoriu, Oct. 2005. Internet en la Familia: Guía de Buenas Prácticas.
- José Dulac Ibergallartu, Sept. 2003. Referencial de buenas prácticas para el uso de las Tic's en los centros educativos.
- Juan Manuel Romero Nieva, Esther Romero Nieva y Juan Manuel Romero Martín. ¿Pero de verdad sabemos qué hacer con los ordenadores?