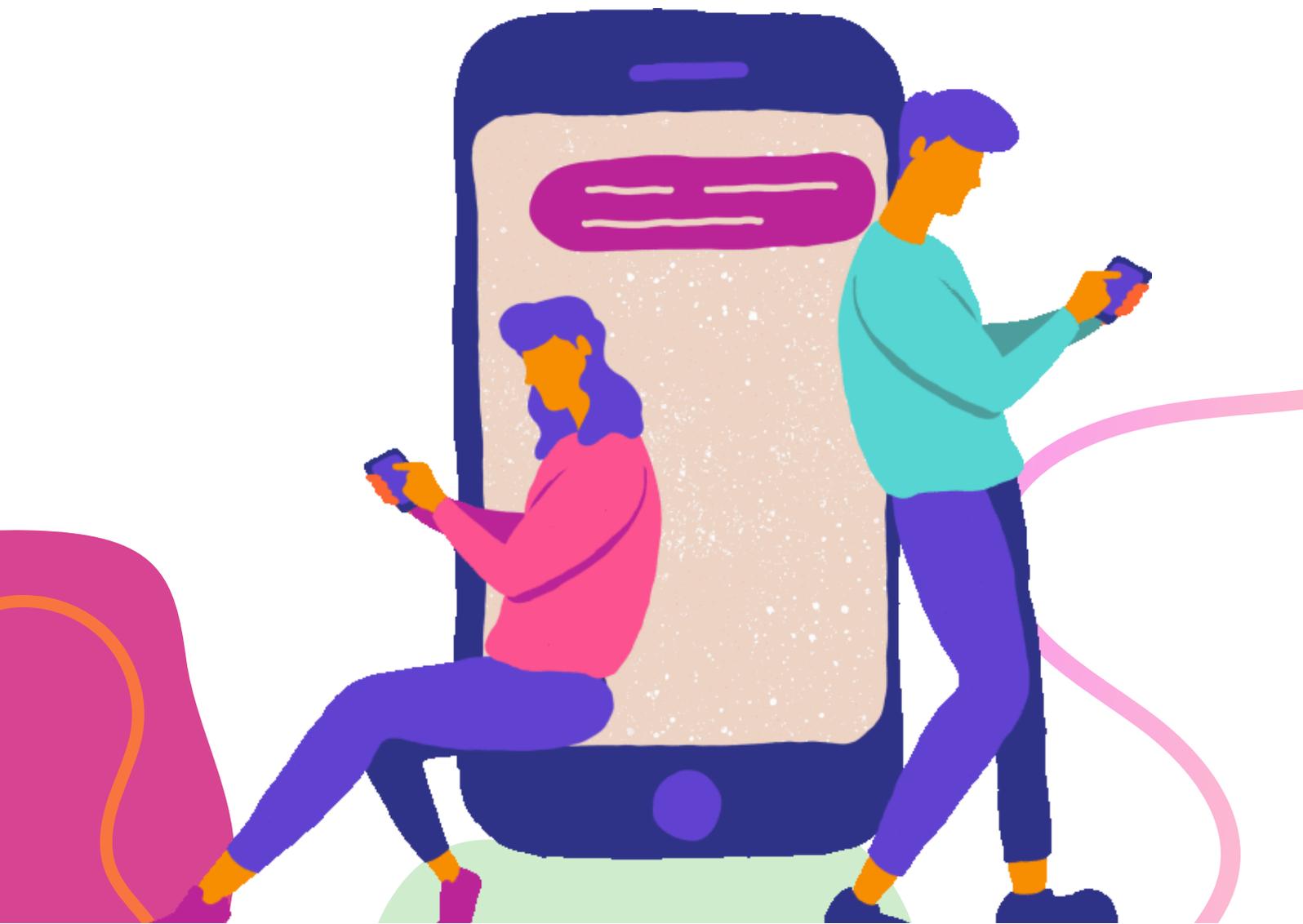


# Recomendaciones para Protegerte en las Redes Sociales



# Recomendaciones para Protegerte en las Redes Sociales



## DATOS PERSONALES Y SEGURIDAD

- **No compartas tu información personal** o la de otras personas en la red (dirección, número de teléfono, etc.)
- **No compartas tus contraseñas** de internet con nadie, excepto con tus padres.
- **No pienses que estás del todo seguro/a** al otro lado de la pantalla.
- Siempre que utilices un dispositivo público o compartido **cierra bien la sesión**: correo electrónico, redes sociales... de manera que otras personas no puedan acceder a tus contraseñas o utilizar las redes sociales en tu nombre.
- **Instala un código de acceso en el móvil.**
- **Genera contraseñas seguras**, diferentes para cada actividad (redes sociales, correo...) y cámbialas con frecuencia. Para ser seguras, las contraseñas deben contener mayúsculas, minúsculas y números.
- **Instala antivirus en tu ordenador.** Pero recuerda que las aplicaciones de seguridad instaladas, como antivirus, no sustituyen la prudencia y navegación responsable.
- **Cierra tus redes sociales a tu círculo personal.**
- Si tu dispositivo dispone de **webcam**, prevé el uso por parte de otras personas. Para ello, cuando no la estés utilizando, puedes **taparla con un parche**, celo, etc.

## RELACIONES EN LA RED

- **No contestes a las provocaciones**, ignóralas. Salte de la red o borra el mensaje y piensa en otra cosa.
- **Compórtate con educación en la Red.** Sé tan educado o educada como lo eres en persona.
- **No envíes mensajes a través de las redes cuando estés enfadada o enfadado.**
- **No hagas en la Red lo que no harías a la cara.** No compartas en la red nada que no quieras que vean el resto de compañeros y compañeras de clase, incluso a través de correo electrónico.
- **No agregues a nadie que no conozcas en la vida real.**
- **No compartas ninguna imagen íntima.**
- **No te dejes engañar en las redes:** verifica quién es la persona remitente de los mensajes, no descargues archivos de procedencia desconocida, piensa dos veces antes de abrir un correo electrónico de alguien que no conoces, desconfía de extraños que te presentan ofertas increíbles y regalos.
- **No accedas a enlaces sospechosos.**
- **Desconfía cuando contactos desconocidos te pidan introducir tus datos personales.**

## ANTES DE COMPARTIR TIENES QUE SABER QUE...



- **Cualquier cosa que se cuelga en la red es fácil de encontrar.**
- **Fácilmente se puede difundir y se puede viralizar.**
- **Nada ni nadie te puede asegurar que sólo permanecerá en el dispositivo de la persona a quien se lo has enviado.**
- **Aquello que hacemos habla de nosotros mismos.** Cuida lo que compartes, ya que ayuda a que otras personas se creen una opinión de ti.
- **Cualquier cosa que cuelgues en la red puede permanecer ahí para siempre,** aunque tú la borres de tu muro o en tu blog, etc. Piensa que alguien puede haberse descargado o hecho una captura de pantalla de esa imagen o comentario.

## CUANDO ALGO TE MOLESTA EN LA RED

- **Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda.** Habla con tus padres u otros familiares, profesorado, amistades, etc.
- **Si te acosan, guarda las pruebas.**
- **Cuando te molesten al usar un servicio online, pide ayuda a su gestor/a.**
- **Advierte a quien abusa de que está cometiendo un delito.**
- **Si hay amenazas graves pide ayuda con urgencia.**



## NO SEAS CIBERACOSADOR O CIBERACOSADORA

- **No utilices las redes sociales para insultar,** menospreciar o acosar a otras personas.
- **No compartas material ofensivo con nadie.**
- **Respetar la intimidad y privacidad de los otros.** No hagas lo que no te gustaría que te hicieran a ti.

## NO SEAS CÓMPLICE DE CIBERACOSO

- **Si te llega alguna imagen ofensiva de otra persona, bórrala y exige que no se reenvíe.**
- **Niégate a pasar mensajes que ofendan a otras personas.**
- **Bloquea la comunicación con las personas ciberacosadoras.** Borra sus mensajes sin leerlos.
- **Reporta las malas conductas o contenidos acosadores que detectes en las redes.** Informar sobre estas actitudes es confidencial, no hace falta identificarse.

**LA FORMA MÁS EFICAZ DE DENUNCIAR ACOSO OFENSIVO O SPAM EN FACEBOOK ES UTILIZAR EL ENLACE "DENUNCIAR" QUE APARECE JUNTO AL CONTENIDO.**

# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s