



Internet y redes sociales

Por un uso seguro y responsable



Índice

	Página
Piensa sobre internet y las redes sociales	4
1. ¿Por qué hacemos esta Guía?	5
2. ¿Qué son internet y las redes sociales?	6
3. ¿Cuáles son las redes sociales más conocidas?	7
4. ¿Para qué son útiles internet y las redes sociales?	8
5. Algunos riesgos que debes conocer	10
6. Consejos para un buen uso	13
7. WhatsApp	18
8. Facebook y Tuenti	20
9. Twitter	21
10. Instagram	22
11. Youtube	23

Piensa sobre internet y las redes sociales

	Sí, mucho	Algunas veces	No, nunca
¿Usas internet?			
¿Compras por internet?			
¿Usas Facebook o Tuenti?			
¿Cuelgas fotos o vídeos personales en Facebook o Tuenti?			
¿Pides permiso a otras personas para publicar fotos en las que aparecen?			
¿Usas Twitter?			
¿Cuelgas fotos o vídeos personales en Twitter?			
¿Usas WhatsApp?			
¿Compartes fotos o vídeos personales en WhatsApp?			
¿Usas Instagram?			
¿Compartes fotos o vídeos personales en Instagram?			
¿Utilizas la WebCam?			

Si muchas respuestas son “sí” o “algunas veces”, conviene que leas esta Guía.

Lee con atención la información sobre las aplicaciones que utilizas.

1. ¿Por qué hacemos esta guía?

Porque internet y las redes sociales están en nuestro día a día. Han entrado en nuestra vida. Están cambiando nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con los demás.

Internet y las redes sociales son muy útiles para comunicarnos con amigos, conocer gente nueva, saber lo que pasa en el mundo, compartir información, aprender... Sus ventajas son muchas, pero cualquiera puede hacer un mal uso. Es importante conocer algunos riesgos y usarlas adecuadamente.

Con esta guía queremos que pienses sobre cómo utilizas internet y las redes sociales.

En esta guía encontrarás algunos consejos para que las uses adecuadamente y las disfrutes.



2. ¿Qué son internet y las redes sociales?

Internet es una red, un conjunto de ordenadores conectados entre sí.

Estos ordenadores envían y reciben información.

Es la tecnología que nos permite entrar en páginas web y ver la información.

También nos permite crear información y difundirla al momento.



Las redes sociales son sitios web que sirven para que las personas se comuniquen aunque estén lejos.

Puedes comunicarte con personas conocidas o desconocidas, compartir información, fotos, documentos, vídeos, ideas...

Entrar en una red social es voluntario, nadie te obliga.

También decides qué información compartes y con quién la compartes.



Internet y las redes sociales tienen muchas ventajas y algunos riesgos que es importante conocer.

3. ¿Cuáles son las redes sociales más conocidas?

WhatsApp



Facebook



Tuenti

.Tuenti

Twitter



Instagram



YouTube



A estas redes sociales puedes entrar desde un ordenador, una tablet o un móvil.

4. ¿Para qué son útiles internet y las redes sociales?

● Para buscar información

Puedes encontrar mucha información del tema que te interesa y saber qué pasa en el mundo.

● Para comunicarte

Puedes comunicarte en cualquier momento con una persona que está en la otra punta del mundo.

Puedes comunicarte con personas conocidas o desconocidas, y conocer gente.

También puedes compartir con otras personas información, vídeos, fotos, ideas...

● Para comprar

Comprar por internet suele ser más barato y muy cómodo, porque no tienes que moverte de casa.

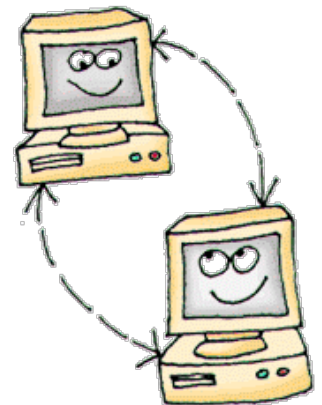
También puedes encontrar información y publicidad de productos.

● Para el trabajo

Enviar información, enviar correos electrónicos, buscar empresas que te interesen, buscar clientes...

● Para el ocio

Buscar viajes, juegos, hablar con amigos...



● **Para aprender**

Internet es como una gran biblioteca en la que puedes encontrar información sobre todo. También sirve para formarte y hacer cursos.

● **Para movilizarnos**

Permite que las personas se unan y se movilicen por una causa, por ejemplo, pueden quedar en un sitio para manifestarse y protestar por algo.

● **Para investigaciones de la policía**

En algunos casos son de gran ayuda para encontrar a delincuentes.

● **Enviar e-mails (correos electrónicos)**

● **Trámites**

Puedes hacer trámites del banco o con la administración, pedir citas médicas...

Las nuevas tecnologías son muy útiles pero hay que conocer sus riesgos y usarlas de forma adecuada.



**Disfruta del ordenador.
Recuerda que es importante estar con los amigos
y divertirse con otras actividades.**

5. Algunos riesgos que debes conocer

● Información falsa

Lo que ves en internet o en las redes sociales puede ser falso.

Las personas pueden mentir sobre su edad, en su foto, su nombre, sus intenciones...

Recuerda que las personas que conoces por internet son desconocidas, no son amigos, aunque pueden llegar a serlo.

● Robo de tu identidad

Pueden hacerse pasar por ti, robar tus contraseñas

o robarte información personal con la que te pueden timar o estafar.

La seguridad nunca es completa.

● Pérdida de privacidad

Nada es totalmente privado.

La información que compartes en una red social, por ejemplo las fotos o vídeos, aunque intentes borrarlos, se quedan en la red.

Pueden tener acceso a tu información.



Si no conoces en la vida real a la persona con la que te relacionas por internet, ten cuidado. En internet es más fácil mentir.

● **Control**

Todo lo que haces en internet deja huella, es decir pistas.

Lo que compartes, las páginas web que visitas...
y pueden saber mucho de ti.

● **Acoso** (insultos, amenazas...)

Por parte de compañeros u otras personas conocidas o desconocidas.
A esto se llama *cyberbullying*.

Si hay cosas que no quieres hacer, tienes que decir “No”.

● **Adicción**

Muchas personas se han enganchado a las redes sociales,
no pueden vivir sin estar continuamente en WhatsApp, Facebook...

Tienen dependencia o adicción.

Esta dependencia puede crear angustia y estrés.

● **Virus informáticos**

Los virus informáticos hacen que tu ordenador funcione mal
o que otras personas puedan acceder a tu información.

Es importante tener instalado un antivirus.

No instales programas sin saber que son de confianza.

Es mejor no abrir correos, enlaces
o mensajes de personas o empresas desconocidas.



**Si tienes dudas, algo te preocupa, o te hace sentir mal
es importante contárselo a alguien de tu confianza.
Si es grave, debes denunciar.**

Debes conocer dos leyes importantes

Puedes ser víctima de ciberdelitos o delitos en internet. También puedes cometer delitos por desconocimiento, mala suerte o equivocación. En cualquier caso, son un delito.

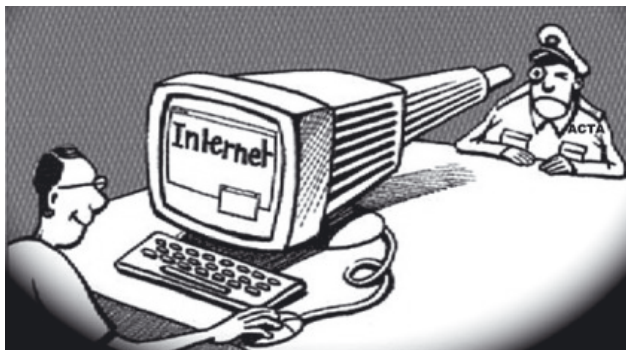
Hay dos leyes importantes que tienes que conocer:

➤ **Ley de protección de datos**

Entre otras cosas, dice que no puedes publicar fotos, vídeos o información de otras personas sin su permiso.

➤ **Ley de la propiedad intelectual**

Descargar películas y música de páginas no oficiales es ilegal. Si utilizas una imagen o documento de otra persona, debes decir quién lo ha hecho, es decir, quién es el autor.



6. Consejos para un buen uso

● Ten cuidado con la información personal que pones en internet.

Por ejemplo, nombre, apellidos, fecha de nacimiento, número de DNI, dónde vas de vacaciones, fotos... porque puede verla personas que no quieres que la vean. Pueden utilizarla para venderte algo o engañarte. Da solo la información necesaria.

Puedes usar un nombre inventado para identificarte. En lugar de tu foto, puedes poner un dibujo, así los extraños no te podrán identificar tan fácilmente.

Recuerda que tienes derecho a no dar tus datos personales. También tienes derecho a que se borren datos sobre ti que han publicado sin tu permiso.

● Configura la privacidad para que lo vea solo quien tu quieras

Si no sabes cómo se hace, dile a alguien de tu confianza.

Recuerda que las fotos dan mucha información. Por ejemplo, si vas vestida de monte saben que te gusta ir al monte. Conviene no guardar imágenes y fotos íntimas o comprometidas en el móvil o en el ordenador.



● **Piensa antes de publicar**

No te precipites y piensa antes de colgar una foto, o escribir un mensaje.

Si crees que podría dar un disgusto a tu familia o un amigo o perjudicarte a la hora de conseguir trabajo, no lo publiques.

Debes ser discreto, hay cosas que son de tu vida privada. Es mejor no publicar cosas íntimas en las redes sociales. Ten en cuenta que los vídeos o fotos íntimas que has enviado los puede difundir otra persona o los pueden ver personas que tú no quieres. Si publicas una foto o vídeo en internet, aunque la borres, no desaparece del todo. La han podido guardar.

Si difundes una foto o vídeo en el que aparecen otras personas tienes que pedirles permiso.

Es mejor que no envíes vídeos y fotos a desconocidos.

Pon atención a lo que escribes para que te entiendan bien.



Es mejor que en las redes sociales no aceptes a desconocidos como amigos.

Si quedas con un persona que solo conoces por internet, es mejor que vayas acompañado. Queda en un sitio público.

● **Compórtate con respeto y educación**

No hagas lo que a ti no te gustaría que te hicieran.

No insultes y sé amable.

No hagas cosas que no harías fuera de internet, por ejemplo, hablar mal de tus compañeros de trabajo, amigos, jefes o familiares.

Ten en cuenta que eres responsable de lo que haces en internet.

Las redes sociales están muy bien para comunicarse, pero a veces lo mejor es hablar directamente con una persona. Si tienes que decir algo importante o tienes dudas con lo que alguien te ha escrito, es mejor hablarlo en persona.



Cuida tu imagen

Todo lo que subamos a la red queda asociado a nuestra imagen pública.

Lo que publicas dice mucho de ti y de tu personalidad. No publiques fotos o vídeos en los que estés de malas maneras. Lo que publicas ahora puede que en un futuro te perjudique. Por ejemplo, si publicas ahora una foto de fiesta con tus amigos, cuando vayas a buscar trabajo pueden ver esa foto y te puede perjudicar.

Recuerda que tienes derecho a que respeten tu imagen. Nadie puede publicar una foto o vídeo en el que apareces sin tu permiso.

Usa contraseñas seguras

Las mejores son las que tienen 8 caracteres, es decir 8 letras y números. Cámbialas de vez en cuando y no tengas las mismas para todo. No uses la opción de guardado de contraseña. No des tu contraseña a nadie.



Cuidado cuando te conectas a una Wi-Fi pública porque pueden acceder fácilmente a tu información.

● **No abras e-mails de desconocidos**

Cuando envíes un e-mail a muchas personas, debes utilizar la opción de copia oculta (CCO).

● **Cuidado con la webcam**

La webcam es una cámara con la pueden verte y oírte. Cuando la utilizas con desconocidos, hay que tener cuidado porque no sabes quién está al otro lado. Si no la utilizas, es mejor tapanla con algo.

● **Compra en páginas web seguras**

Si en una web te ofrecen cosas gratis, desconfía. No des el número de tu tarjeta de crédito o de tu cuenta del banco. Si compras una vez, te pueden enviar mucha publicidad.

● **Cierra el ordenador**

Cuando acabes de utilizar el ordenador, cierra todo, sobre todo, si te conectas en un ordenador que no es tuyo.





7. WhatsApp

Es una red social sencilla, rápida y muy útil para comunicarte.

Recuerda:

- **Da tu número de teléfono sólo a personas conocidas**
- **Piensa antes de enviar una foto, un vídeo o un mensaje**
No escribas cosas que no dirías a la cara porque lo escrito queda para siempre.
No reenvíes a otras personas fotos o vídeos personales que te han enviado.
- **Respetar a los demás**
No envíes a otras personas lo que a ti no te gusta recibir.
Aprende a decir “No” a las cosas que no quieres hacer.
- **Si te insultan o te amenazan**
No borres la conversación.
Enséñasela a alguien de tu confianza.



WhatsApp



■ Buena educación

Cuando estés en la mesa o conversando con otras personas, no estés todo el rato mirando el móvil. No envíes WhatsApp muy tarde por la noche, a no ser que sea algo importante.



■ Cuidado con los grupos de Whatsapp

Si eres administrador, pregunta a la persona si quiere estar en el grupo. No metas a personas que no tienen relación con ese grupo. Por ejemplo, en un grupo de trabajo no metas a un familiar. Tampoco quites a personas a tu antojo.



Recuerda que tus mensajes los leen todas las personas del grupo. Si quieres, puedes salir del grupo.

Si alguien te molesta en WhatsApp, puedes bloquearlo.

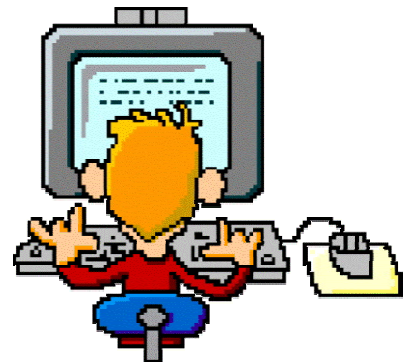
8. Facebook /Tuenti



Son redes sociales para compartir con tus amigos información, fotos, vídeos...

Recuerda:

- **Configura la privacidad**
para que tu información solo puedan verla las personas que quieres.
No rellenes en tu perfil datos personales como teléfono, dirección...
- **Acepta como amigos a personas que conoces en la vida real**
también es mejor que no pidas amistad a personas desconocidas.
- **Cuida las fotos, comentarios o vídeos que publicas,**
pueden verlos tus amigos de Facebook y ellos los pueden enseñar a otras personas.
- **No entres en enlaces sospechosos.**



9. Twitter



Sirve para escribir y compartir información muy breve, en 140 caracteres, es decir, 140 letras o números. Estos mensajes se llaman tuits.

Recuerda:

- **Puedes configurar la privacidad**

Es una red social pública y cualquiera te puede seguir, pero puedes configurarla para que la vean solo las personas que quieres.

- **Compórtate con respeto**

No escribas tuits que puedan dañar a otras personas, eres responsable de lo que escribes.
Si haces alguna crítica, que sea en positivo.
Usa un lenguaje respetuoso y sin faltas de ortografía.

- **Bloquea a las personas que te molesten**
y coméntalo con alguien de tu confianza.



10. Instagram



Sirve para compartir fotos y vídeos.

Recuerda:

- **Cuida las fotos que publicas**

Todo el mundo puede saber dónde estás, tus gustos, tus costumbres...

Lo mejor es que configures la privacidad para que solo puedan verlas tus amigos.

- **Compórtate con respeto**

No hagas comentarios que hagan daño a los demás.

Si te hacen comentarios que no te gustan, bloquea a esa persona.



11. Youtube



**Sirve para compartir vídeos.
Puedes colgar tus propios vídeos o ver los publicados por otros.
También puedes comentar los vídeos.**

Sigue este consejo:

■ **Piensa antes de subir un vídeo**

Una vez que lo has colgado es muy difícil eliminarlo del todo.
Cualquier persona lo ha podido guardar y volver a difundir.





FEVAS

**Plena
inclusión**
Euskadi

Federación Vasca de asociaciones
en favor de las personas con
discapacidad intelectual

Adimen urritasuna dutenen aldeko
elkarteen Euskal Federazioa

C/ Colón de Larreátegui, 26 - Bajo C
48009 Bilbao
Tel: 94 421 14 76
E-mail: fevas@fevas.org
www.fevas.org

Colaboran

