GUÍA DE **MEDIACIÓN PARENTAL**

PARA UN **USO SEGURO Y RESPONSABLE** DE INTERNET POR PARTE DE LOS MENORES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA

incibe_
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

is4k INTERNET SEGURA FOR KiDS

Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»

ins@fe

1 ÍNDICE

2 ¿QUÉ ES LA MEDIACIÓN PARENTAL?

3 ¿QUÉ RIESGOS EN LÍNEA NOS PREOCUPAN?

4 ¿CUÁL ES LA BASE DE TODA PREVENCIÓN?

5 ¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A CADA EDAD?

6 A NIVEL TÉCNICO, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

7 ¿Y SI PUEDEN TENER UN PROBLEMA?

8 ¿DÓNDE ME PUEDO INFORMAR?

Licencia de contenidos

La presente publicación pertenece al **Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)** y está bajo licencia **Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons.** Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa a INCIBE y la iniciativa Internet Segura for Kids (IS4K) y sus sitios web: https://www.incibe.es y https://www.is4k.es.

Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que INCIBE presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.

Uso No Comercial. El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.

Compartir Igual. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

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 de INCIBE como titular de los derechos de autor.

Texto completo de la licencia:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA · incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD · is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS · Cofinanciado por la Unión Europea Mecanismo «Conectar Europa» · insafe

La Mediación Parental

Consiste en un conjunto de estrategias que empleamos padres y madres para proteger a los menores en Internet.

Se trata de:

- Conocer y disfrutar de la Red.
- Prevenir riesgos.
- Detectar y afrontar problemas.

No te olvides de...

El sentido común y la experiencia vital

Como persona adulta, sabes relacionarte con los demás, afrontar dificultades… y **los problemas en línea no dejan de ser conflictos con otras personas**.

- **Implícate en el entorno en línea de tus hijos/as**, igual que lo haces en el escolar, interesándote por sus inquietudes y necesidades.
- **Gánate su confianza día a día**, para que sepan que pueden contar contigo si tienen un problema en línea.

2. ¿QUÉ ES LA MEDIACIÓN PARENTAL?

Estrategias Activas

Supervisión:

Estar al tanto de **su día a día en Internet**. Pregúntales sobre las apps que les gustan y sus contactos en línea.

Acompañamiento:

Compartir actividades en línea juntos. Pasa tiempo de calidad con tus hijos/as en Internet.

Orientación:

Cuidar una **relación de confianza**. Potencia sus habilidades sociales y pensamiento crítico.

Estrategias Restrictivas

Normas y límites:

Coherentes, consistentes y pactados. Estableced cuánto **tiempo y en qué lugares** pueden utilizar Internet.

Controles parentales:

Apoyos técnicos complementarios. **Limita contenidos y haz seguimiento** del tiempo y tipo de uso de la Red.

Opciones de bienestar y seguridad:

En páginas y apps de uso común. **Configurad juntos las opciones de privacidad** en las redes sociales.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

3. ¿QUÉ **RIESGOS EN LÍNEA** NOS PREOCUPAN?

Cómo lo usan

Uso excesivo:

El problema no es utilizar mucho la tecnología, sino **que esta afecte negativamente al día a día** del menor (estudio, descanso, relaciones sociales).

Pérdida de privacidad:

Si comparten excesiva información privada o sensible, puede que alguien la utilice contra ellos/as o contra otras personas.

Qué se encuentran (o les envían)

Contenido inapropiado:

Puede afectar al desarrollo de los menores por ser demasiado complejo para su nivel de comprensión y madurez, por promover valores negativos o conductas de riesgo.

Bulos, noticias falsas y fraudes:

Mensajes alarmistas, morbosos, phishing e ingeniería social, **cuyo fin es obtener un beneficio** (publicidad, datos personales, compras fraudulentas o influir en la opinión pública).

Virus y malware:

Mostrar anuncios, **robar** datos, **bloquear** cuentas y dispositivos.

Con quién se relacionan

Contacto con personas desconocidas:

Que pueden no ser quien dicen ser, y tratar de manipular al menor con fines económicos, sexuales (**grooming**), de captación hacia grupos extremistas u otras **comunidades peligrosas** para la salud.

Ciberacoso:

Daño intencional y repetido a través de las tecnologías. Se puede dar en cualquier momento y lugar, difundirse rápidamente y permanecer en el tiempo.

Cibercontrol:

Si su pareja le controla o limita a través de medios digitales (dónde se encuentra, qué fotos comparte o con quién habla).

Hablamos de...

- **Sharenting,** cuando la familia expone la información privada de un menor.
- **Suplantación de identidad**, si alguien se hace pasar por un menor en Internet.
- **Sexting,** cuando un menor comparte contenidos con connotación sexual.

No te olvides de...

Cualquiera puede ser la víctima, o la persona responsable.

También **podrían ser nuestros hijos/as** quienes envíen un contenido inapropiado, espíen a otras personas, compartan mensajes humillantes.

La prevención tiene que incluir esta posibilidad.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

4. ¿CUÁL ES **LA BASE DE TODA PREVENCIÓN?**

La implicación de las familias para...

Cuidar la comunicación familiar

Con **naturalidad, cercanía y confianza**. Estando siempre disponibles para escuchar, sin culpabilizar ni reaccionar exageradamente.

Conocer su entorno en la Red

Sus páginas favoritas, los juegos, vídeos y apps de moda. Sus aficiones y amistades en redes sociales, **¿se tratan con respeto y tolerancia?**

Ser un modelo a seguir

Utilizar Internet para fines concretos, sabiendo parar y aparcar el móvil. Explicar **cómo gestionamos los mensajes y la información** que encontramos, cómo decidimos lo que compartimos.

No te olvides de...

El pensamiento crítico

Es fundamental para **preguntarse por la fiabilidad y veracidad de la información** que reciben, sean textos, imágenes, vídeos, etc.

- **Aprender a contrastar** la información, analizarla y buscar referencias.
- **Entender las motivaciones** que están detrás de cada contenido y mensaje.

El desarrollo saludable del menor

A mayores habilidades sociales, les será más fácil mejorar sus relaciones con los demás, será menos probable que sufran problemas en línea, o que sean responsables de dañar a otras personas en Internet.

- **Tener más amistades** refuerza su entorno social de seguridad.
- **Gestionar bien los conflictos** evita que los pequeños incidentes se agraven.

Para conseguirlo, trabajemos con ellos/as:

- **Autoestima y autoconocimiento:** quererse a sí mismo/a.
- **Asertividad y empatía:** respetar y hacerse respetar.
- **Gestión de las emociones:** evitar respuestas en caliente.
- **Autonomía y responsabilidad:** buscar soluciones.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

5. ¿CÓMO NOS ADAPTAMOS A CADA EDAD?

No te olvides de...

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

0 - 2 años de edad

- Evita o limita el contacto con las pantallas.

3 - 5 años de edad

- Tiempos cortos y esporádicos. Establece normas desde el principio.
- Acompáñale durante la actividad con explicaciones adecuadas a su comprensión.
- Selecciona cuidadosamente los contenidos.
- Configura los controles parentales en los dispositivos que utilice.

6 - 9 años de edad

- Limita los tiempos de conexión.
- Acompaña o supervisa su actividad y sus contactos en línea.
- Enséñale a identificar contenidos positivos y de calidad, adecuados a su edad.
- Muéstrale cómo buscar información, en Internet no todo es lo que parece.

10 - 13 años de edad

- Adapta los tiempos de conexión a su edad y madurez.
- Modera el acompañamiento adaptándote a su desarrollo.
- Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales.
- Enséñale a contrastar información y acordad juntos un pacto para el uso de Internet.

+ 14 años de edad

- Adapta el pacto de uso y los tiempos de conexión a sus necesidades y su madurez.
- Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet.
- Oriéntale hacía contenidos positivos para su formación y su entretenimiento.
- Fomenta su capacidad de crítica y mantened un clima de comunicación y confianza.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

6. A NIVEL TÉCNICO, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Configura sus dispositivos

Contraseñas y desbloqueo:

Aprended juntos a **crear contraseñas seguras** y **proteger sus dispositivos** con un pin, un patrón o huella digital.

Control de usuarios:

Si los menores tienen su propio perfil de usuario limitado, podemos **restringir las aplicaciones y archivos** a los que tienen acceso, **aplicar controles parentales** o impedir que instalen o descarguen nuevos programas.

No te olvides de...

Es fácil crear un usuario limitado:

Ve a la configuración o ajustes avanzados del dispositivo » usuarios o cuentas y sigue los pasos.

Aplicaciones adaptadas a su edad:

Las apps y los juegos tienen **clasificaciones por edad**, como los **códigos PEGI**, que pueden resultar muy útiles. Además, existen algunas apps específicas para menores, más limitadas que sus equivalentes generalistas.

Herramientas de control parental

Un extra para la mediación parental:

No sustituyen la supervisión o el acompañamiento, pero pueden ser nuestras aliadas durante los primeros años de aprendizaje. Es aconsejable explicarles por qué son necesarias, e ir adaptando sus funciones a su desarrollo y madurez.

Filtrado de contenidos: Limita el acceso a determinados contenidos inapropiados para su edad.

Límites de tiempo: Fijan un horario de uso y bloquean las aplicaciones o el dispositivo pasado ese tiempo.

Registros de uso y alertas: Permiten supervisar la actividad del menor en el dispositivo, qué ha visitado o con quién ha contactado, y enviarnos un aviso cuando el menor sobrepasa los límites establecidos.

No te olvides de...

La televisión, la videoconsola y algunos juguetes con conexión poseen sus **propias funciones de control**. Configúralas también de acuerdo a su edad y sus capacidades.

Privacidad, seguridad y bienestar en Internet

Cada aplicación, juego o red social posee **opciones de configuración** que debemos determinar juntos, para que todos seamos conscientes de cuáles son los límites y qué implica el uso de cada servicio.

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

7. ¿Y SI TIENEN UN **PROBLEMA EN INTERNET**?

Escucha

Conversar y escuchar:

Crea un clima de confianza para que te cuente qué ha ocurrido, dejándole el tiempo y el espacio que necesite.

Cuida tu reacción:

No es momento de culpar o reaccionar de forma desproporcionada. Mantén la calma y **transmítele confianza y seguridad** para encontrar una solución.

Muestra tu apoyo:

Es importante que comprenda que estarás a su lado de manera incondicional, y que **juntos resolveréis el problema**.

Pide Ayuda

Valora la gravedad:

Los conflictos en la Red pueden resultar muy complejos y acarrear consecuencias serias. Para resolverlos, es necesario **reaccionar y tomar medidas**.

Consulta a un profesional:

Dependiendo de la naturaleza del problema, siempre puedes **acudir a los centros de seguridad o canales de ayuda y denuncia** de las redes sociales, apps y otras plataformas en línea, o **pedir ayuda especializada** en tu centro de salud, en el centro educativo o en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

900 116 117

Línea de ayuda en ciberseguridad

incibe

Línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE:

Siempre que lo necesites, te ayudaremos.

Puedes contactar con nosotros por teléfono o mensaje a través de la web, tu consulta es gratuita y confidencial.

Observa

Contrasta la información:

Procura cerciorarte de lo que te ha contado el menor. Si hay otros menores implicados, puede ser importante contactar con sus padres o tutores para aclarar la situación antes de dar otros pasos.

Guarda evidencias:

Siempre es útil **realizar capturas de pantalla** de todo lo que pueda considerarse una prueba del problema (mensajes, imágenes o vídeos que hayan enviado al menor, páginas web en las que aparezca, etc.).

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FOR KiDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

8. ¿DÓNDE ME **PUEDO INFORMAR?**

La mediación parental es un aprendizaje continuo

Enseñar a los menores a utilizar Internet con **seguridad y responsabilidad** debe ser parte de tu día a día.

Crece con ellos, aprende cómo cambian sus intereses y mantente actualizado para que la mediación sea efectiva y se vaya adaptando a su desarrollo.

Recursos para toda la familia

- Lo que necesitas saber sobre los **riesgos de Internet.**
- **Pactos para el buen uso** de los dispositivos.
- Actividades y juegos para compartir con los menores sobre el **uso seguro de Internet.**
- **Guías para profundizar** en el uso seguro de Internet.
- **Vídeos sobre Internet y sus riesgos** en el canal de YouTube de IS4K.

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS

www.is4k.es

¡Encuentra todos estos recursos, y muchos más, en Internet Segura for Kids!

900 116 117

Línea de ayuda EN CIBERSEGURIDAD

incibe_

Siempre que lo necesites, te ayudaremos.

Puedes **contactar con nosotros** por teléfono o mensaje a través de la web, tu consulta es gratuita y confidencial.

Enlaces de interés de IS4K

- **Guía** para **uso seguro y responsable de Internet por los menores**, Itinerario de mediación parental.
- **Guía** para el uso seguro de **juguetes conectados.**
- **Guía** de **privacidad y seguridad** en Internet.
- **Pactos** para **compartir los dispositivos** familiares con seguridad.
- Juego **Cyberscouts.**
- **Catálogo** de herramientas de **control parental.**
- **Catálogo** de **recursos.**

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA
incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD
is4k INTERNET SEGURA FORKiDS
Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»
ins@fe

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA

incibe_
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS

Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»

ins@fe