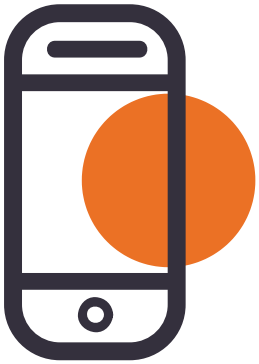


The Arc
King County

Guía con lenguaje sencillo para la seguridad en Internet

Seguridad en Internet para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Creado por el programa Healthy Relationship de The Arc of King County

233 6th Avenue North

Seattle, WA 98109

Teléfono: 206-829-7059

Correo electrónico: HealthyRelationships@arcofkingcounty.org

Última edición: Septiembre 2020

Índice del Contenido

3 Cómo usar esta guía

4 Tus metas en internet

5 Límites

7 Privacidad

16 Riesgos

17 Estafas

26 Información Falsa

31 Acoso

34 Ejemplos de herramientas de seguridad

44 Extremismo/odio

48 Explotación

52 Amigos en línea

Cómo usar esta guía

Internet es un lugar muy grande. Puedes hacer muchas cosas en línea y alguna de ellas son muy divertidas. Como todo en la vida, conectarse a internet tiene algunos riesgos. Esta guía te ayudará a tomar decisiones seguras en línea.

Puedes utilizar el índice del contenido para encontrar la información que desees o puedes leer la guía completa. Esta guía es larga porque tiene mucha información. Es posible que parte de la información no te resulte útil y está bien.

Si lees sobre algo en la guía y deseas más información, puedes hablar con un adulto de confianza o puedes comunicarte con el Programa de Relaciones Saludables (Healthy Relationships) de The Arc of King County.

Teléfono: 206-829-7059
Correo electrónico: HealthyRelationships@arcofkingcounty.org

Comencemos con algunas preguntas. ¿Qué te gusta de estar en línea? ¿Qué te disgusta de estar en línea? ¿Pasas mucho tiempo en Internet o solo un poco? ¿Cuánto sabes de Internet?

Tus metas en internet

¿Qué quieres hacer en línea?
Algunos ejemplos son:

- Usar el correo electrónico
- Mirar videos
- Leer las noticias
- Mirar obras de arte
- Aprender una nueva habilidad o pasatiempo
- Comunicarte con la familia
- Hacer amigos
- Encontrar una tienda o restaurante
- Ordenar comida
- Hacer actividades bancarias
- Encontrar una pareja
- Encontrar un trabajo

Una vez que sepas lo que quieres hacer, es hora de establecer algunos límites.

Límites

¿Qué son los límites?

- Los límites son reglas que tienes sobre cómo quieres que te traten. Los límites son reglas que tienes para tí mismo para mantenerte seguro y confortable.
- Tenemos límites sobre nuestros cuerpos, nuestras cosas, y cómo nos trata la gente.
- Tienes la oportunidad de elegir tus propios límites.

¿Por qué necesitas límites?

Los límites te mantienen seguro y te ayudan a hablar con otras personas sobre lo que deseas. Si ya sabes lo que te gusta y cómo quieres que te traten, es más fácil defenderte. Decidir qué límites quieres poner te ayuda a vivir tu vida de la manera que deseas.

Compartiendo tus límites

Contarle a alguien tus límites ayuda a esa persona a saber lo qué necesitas. Compartir tus límites te ayuda a estar más seguro. La gente puede mostrarte respeto al escuchar tus límites. Tú puedes mostrar respeto a otras personas al escuchar cuáles son sus límites.

Tus límites en internet

Es útil establecer límites o reglas sobre el uso de internet. A continuación, se muestran algunos ejemplos de límites. Puedes elegir qué límites son los adecuados para ti.

Límites más comunes en Internet

Yo elijo no usar Internet

Yo elijo usar Internet, pero solo un poco

Yo no hablo con extraños en línea

Solo acepto solicitudes de amistad de personas que conozco en la vida real

Bloqueo a las personas con las que no quiero hablar

Tomo descansos si no me divierto en línea

No comparto información personal en línea

No publico fotos mías en línea

Publico fotos mías en línea, pero nada que sea privado

No confío en las personas que solo conozco de internet

No me encuentro con personas que solo conozco de internet

¿Puedes pensar en otros límites para tener en línea?

Público & Privado

Público significa lugares a los que cualquiera puede ir o algo que cualquiera puede ver. Privado significa que solo algunas personas pueden ir a un lugar o solo algunas personas pueden ver algo. Los lugares, la información y las actividades pueden ser públicos o privados. Tú puedes elegir tener más privacidad.

Los lugares públicos son:

Lugares donde cualquiera puede ir

Lugares con puertas abiertas

Lugares donde la gente puede ir y venir cuando quiera

La información pública es:

Información que cualquiera puede conocer

Información que es fácil de encontrar

Información que compartes con mucha gente

Las actividades públicas son:

Actividades que puedes hacer en cualquier lugar

Actividades que puedes hacer con muchas otras personas

Los lugares privados son:

Lugares donde puedes estar solo

Lugares con puertas que se traban

Lugares donde nadie puede entrar si tu no quieres

La información privada es:

Información que solo algunas personas deberían conocer

Información que es difícil de encontrar

Información que se mantiene en secreto

Las actividades privadas son:

Actividades que realizas en un lugar privado

Actividades que realizas solo o con unas pocas personas

Público

Privado

Ejemplos de Público & Privado

Lugares Públicos:

Tienda

Biblioteca

Escuela

Trabajo

Parque

Lugares Privados:

Casa

Baño público

Los lugares más privados son:

Baño de la casa

Habitación

Información Pública:

Horarios de los autobuses

Ubicaciones de las tiendas

Noticias

Libros

Información Privada:

Tu dirección

Fotos de rostros de las personas

Número de teléfono

Información médica

Actividades Públicas:

Salir a caminar

Practicar un deporte

Comer

Trabajar

Actividades Privadas:

Hablar sobre información privada o sentimientos

Cambiarse la ropa

Actividad sexual

Privacidad

La internet es pública. Cuando publicas algo en Internet, cualquiera puede verlo. Hay formas de hacer que las cosas en Internet sean menos públicas, pero no hay forma de estar seguro de que tendrás privacidad total.

A continuación se muestran algunos ejemplos de por qué la internet es pública.

Le envías un correo electrónico a tu amigo con un secreto que quieres que solo él vea. Tu amigo envía ese correo electrónico a todos sus amigos sin que tú lo sepas. Ahora, mucha gente conoce tu secreto.

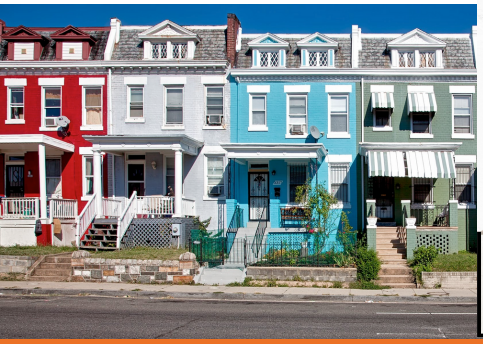
Publicas una foto tuya en las redes sociales. Ahora, cualquiera puede ver y comentar esa foto. Es una imagen divertida, pero no quieres que tu jefe o tu maestro la vean.

Información Privada

La internet es un lugar público. Al igual que todos los lugares públicos, algunas partes de Internet son más públicas que otras. Todo lo que hagas en línea podría volverse público, pero el correo electrónico es más privado que una publicación en las redes sociales. Es más seguro mantener la privacidad de la información privada en línea.

¿Qué es información privada?

- correo electrónico
- nombre y apellido
- dirección
- número de teléfono
- fecha de nacimiento
- información médica
- número de seguro social
- número de tarjeta de crédito
- información bancaria
- contraseñas
- fotos, especialmente las de tipo sexual
- dónde trabajas o a qué escuela asistes



Más sobre Privacidad

Cuando estás en línea para hacer amigos o comprar, puede que quieras o necesites compartir información privada. Es posible que tus amigos en línea te pregunten a qué te dedicas en el trabajo o cuántos años tienes. Es posible que desees enviarles una foto tuya y de tu perro. Si compras algo en línea, deberás usar tu tarjeta de débito u otro tipo de pago. Deberás indicar a la tienda tu dirección para el envío.

¿Cómo saber cuándo compartir información privada?

Hay muchas ocasiones en las que es posible que desees compartir información privada en línea. Si estás pensando en compartir información privada, responder estas preguntas puede ayudarte a decidir qué hacer. También puedes hablar con alguien de tu confianza.

¿Cuáles son tus límites cuando estás en línea?

¿Con quién compartes información?

¿Hay cosas de las que no hablas en línea, incluso con amigos cercanos?

¿Es esto una estafa? (Más información sobre estafas en la página 17)

¿Es esta persona quien dice ser?

¿Confío en esta persona? ¿Por qué o por qué no?

¿Por cuánto tiempo he conocido a esta persona?

¿Quién quiero que vea las cosas que publico en línea?

¿Qué pasaría si los miembros de mi familia o mi jefe vieran esta foto o publicación?

Formas de hacer que internet sea más privada:

Ajustar tu configuración de privacidad

Desactivar la opción de compartir tu ubicación

Desactivar los anuncios personalizados

Utiliza el correo electrónico, mensaje privado o mensaje directo en lugar de hacer un comentario o publicación pública

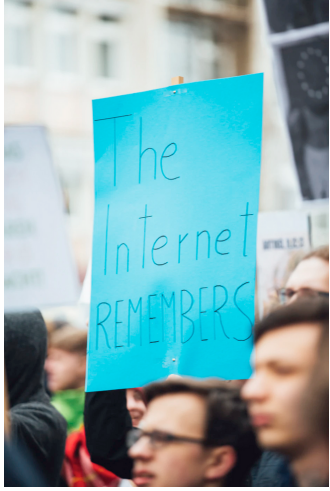
Usa un navegador de Internet que no te rastree, como Firefox, Safari o Brave

Mantener privadas tus cuentas de redes sociales

No compartir las contraseñas

Usar contraseñas seguras

Recuerda: la internet es pública.



Herramientas de privacidad

Veamos cómo funcionan algunas herramientas de privacidad.

Usa contraseñas seguras

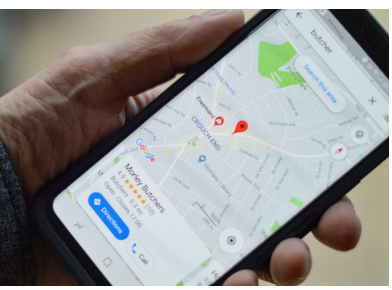
Una contraseña segura tiene más de 12 caracteres y tiene números y letras. Utiliza una contraseña diferente para cada sitio web.

Manten privadas tus cuentas de redes sociales

Una cuenta privada de redes sociales, generalmente significa que es más difícil para las personas encontrar tu cuenta y que las personas que miran tu cuenta no pueden ver su contenido. El contenido es todo lo que pones en línea, como fotos, texto o videos.

Desactivar anuncios personalizados

Algunos sitios web y navegadores, como YouTube o Google Chrome, usan una computadora para rastrear lo que miras. La computadora usará esa información para mostrarte anuncios que te interesen. Si no deseas que los sitios web recopilen esta información, puedes desactivar los anuncios personalizados en la configuración de tus cuentas y usar un navegador web que no rastree.



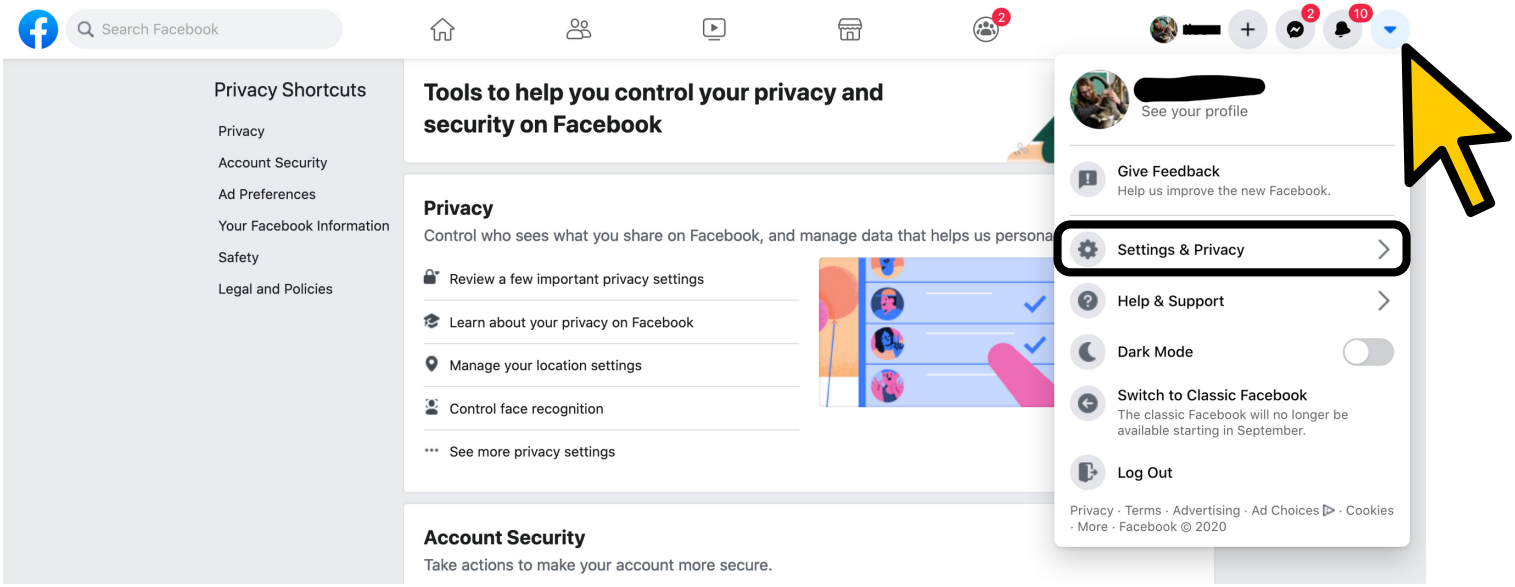
Desactivar la opción de compartir tu ubicación

El uso compartido de la ubicación indica a las empresas u otros usuarios de un sitio web dónde te encuentras. Así es como funcionan los mapas en su teléfono. Puede resultar muy útil. A veces no quieres que otras personas sepan dónde estás. Puede desactivarlo en la configuración de tu teléfono o en el navegador web.

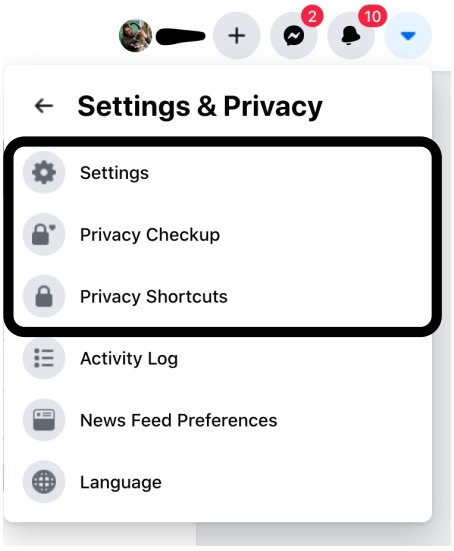
Herramientas de Privacidad en Facebook

Ajustar tu configuración de privacidad

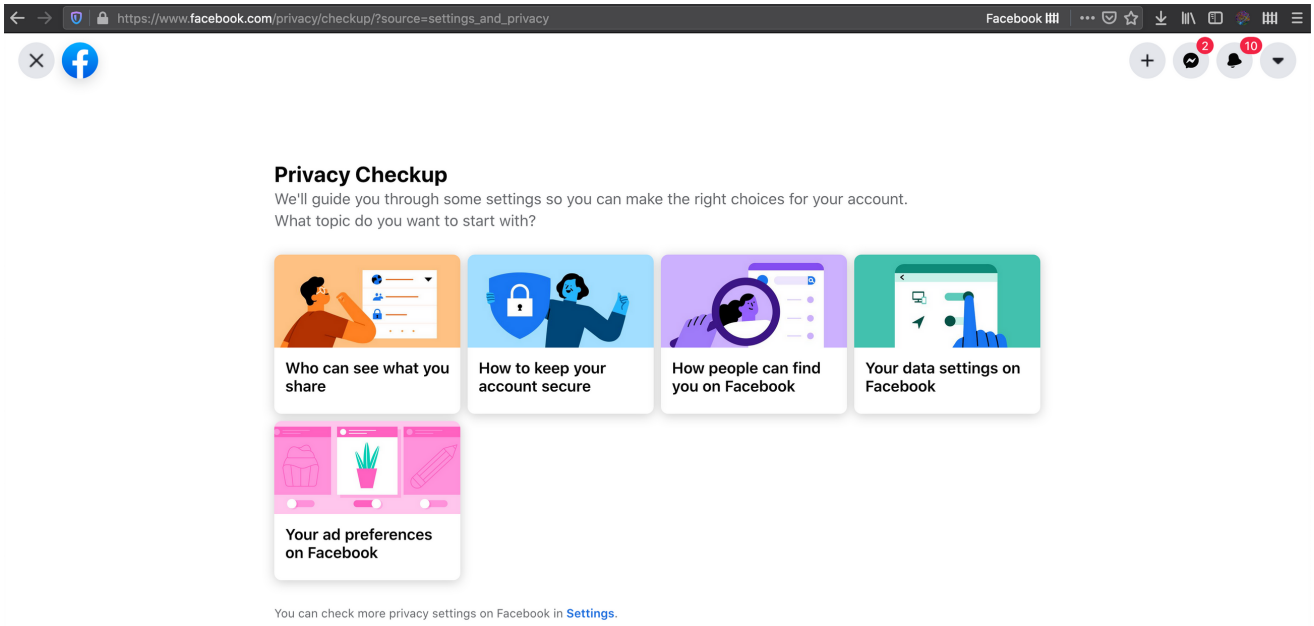
Puedes ajustar tu configuración de privacidad en Facebook yendo a la pequeña flecha hacia abajo en la parte superior derecha de la pantalla. Luego haga clic en "Configuración y Privacidad"



Después de hacer clic en "Configuración y Privacidad", tendrás muchas opciones. La "Verificación de Privacidad" es una herramienta fácil para ver muchas configuraciones. Si deseas aún más detalles, puedes mirar "Configuración" o "Atajos de privacidad"



Verificación de Privacidad de Facebook



Esta página te permite cambiar muchas cosas sobre la privacidad en Facebook.

Las opciones son:

- Quién puede ver lo que compartes
- Cómo mantener tu cuenta segura
- Cómo la gente puede encontrarte en Facebook
- Tu configuración de datos en Facebook
- Tus preferencias publicitarias en Facebook.

La Privacidad en otros sitios

La mayoría de los sitios web de redes sociales te permiten cambiar tu configuración de privacidad. Intenta buscar en tu perfil, en la configuración de la cuenta o en la página de ayuda para descubrir cómo hacerlo.

5 Tipos de Riesgos en línea

Usar Internet es divertido, pero también hay riesgos. Los riesgos son formas en que algo puede ser peligroso. Veamos cinco de los riesgos más comunes y aprendamos cómo estar más seguro en línea..

Estafas

Una estafa es cuando alguien te miente o te engaña para obtener dinero o información.

Algunas estafas comunes incluyen:

- Correos electrónicos pidiendo dinero
- Correos electrónicos pidiendo que le envíes a alguien un poco de dinero, y después esa persona te enviará dinero a tí
- Correos electrónicos pidiendo tu contraseña, tu número de tarjeta de crédito, u otra información privada
- Vender algo, pero nunca enviarlo

- Vender algo barato, pero decir que es caro
- Publicidades que aparecen en ventanas en línea
- Perfiles de redes sociales falsos
- Mensajes de extraños pidiendo que hagas clic en un link

A veces es dificil saber qué es una estafa y qué no lo es.

Veamos un ejemplo de estafa. Este es un correo electrónico de "phishing". Se llama así porque está “pescando” tu dinero o información.

¿Qué pistas hay de que algo anda mal?

From: UITS Help Desk <surpport@email.arizona.edu>
Reply-To: "upgrading8@gmail.com" <upgrading8@gmail.com>
Date: Wednesday, November 28, 2012 12:22 AM
Subject: Dear Account Owner!!

Dear Account Owner,

This message is from the UITS® University of Arizona Service to all our account owners. We are currently upgrading our data base and e-mail center.We are deleting all unused Account to create more space for new one.

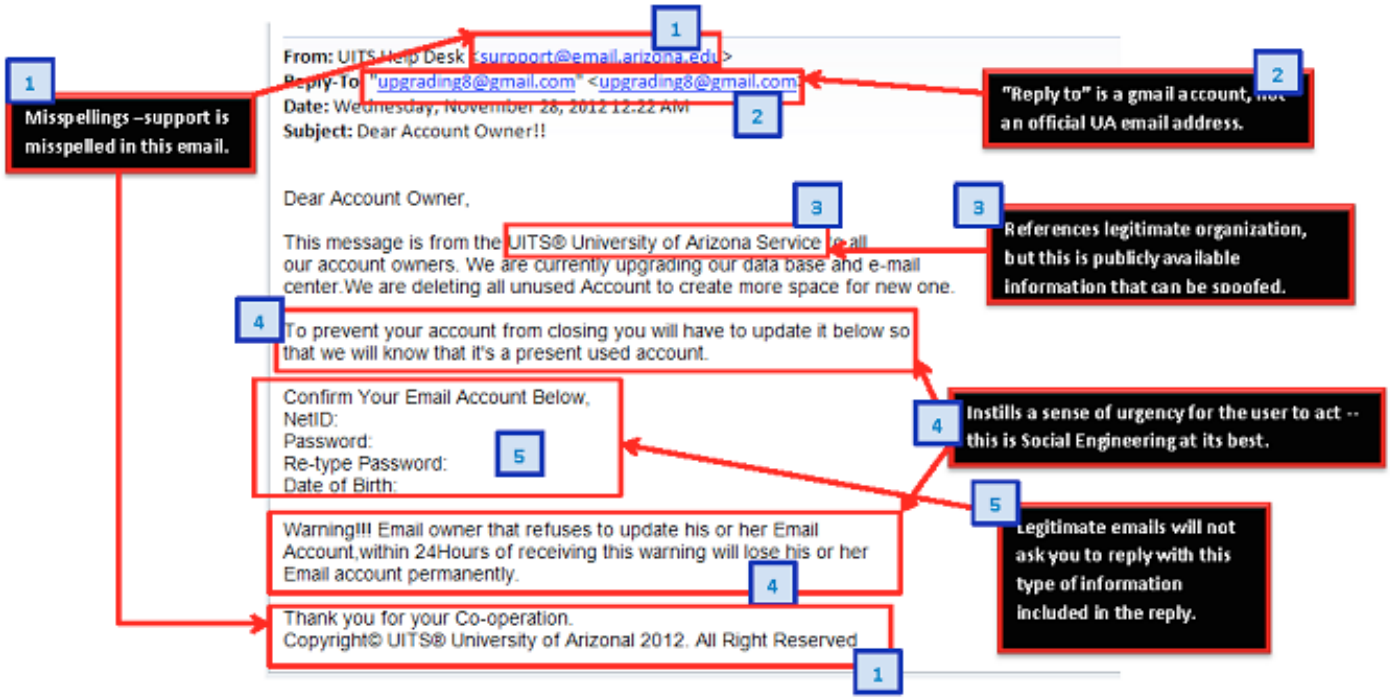
To prevent your account from closing you will have to update it below so that we will know that it's a present used account.

Confirm Your Email Account Below,
NetID:
Password:
Re-type Password:
Date of Birth:

Warning!!! Email owner that refuses to update his or her Email Account,within 24Hours of receiving this warning will lose his or her Email account permanently.

Thank you for your Co-operation.
Copyright© UITS® University of Arizonal 2012. All Right Reserved

Este es un ejemplo de la Universidad de Arizona.
https://security.arizona.edu/content/phishing-and-fraudulent-email-illustrated

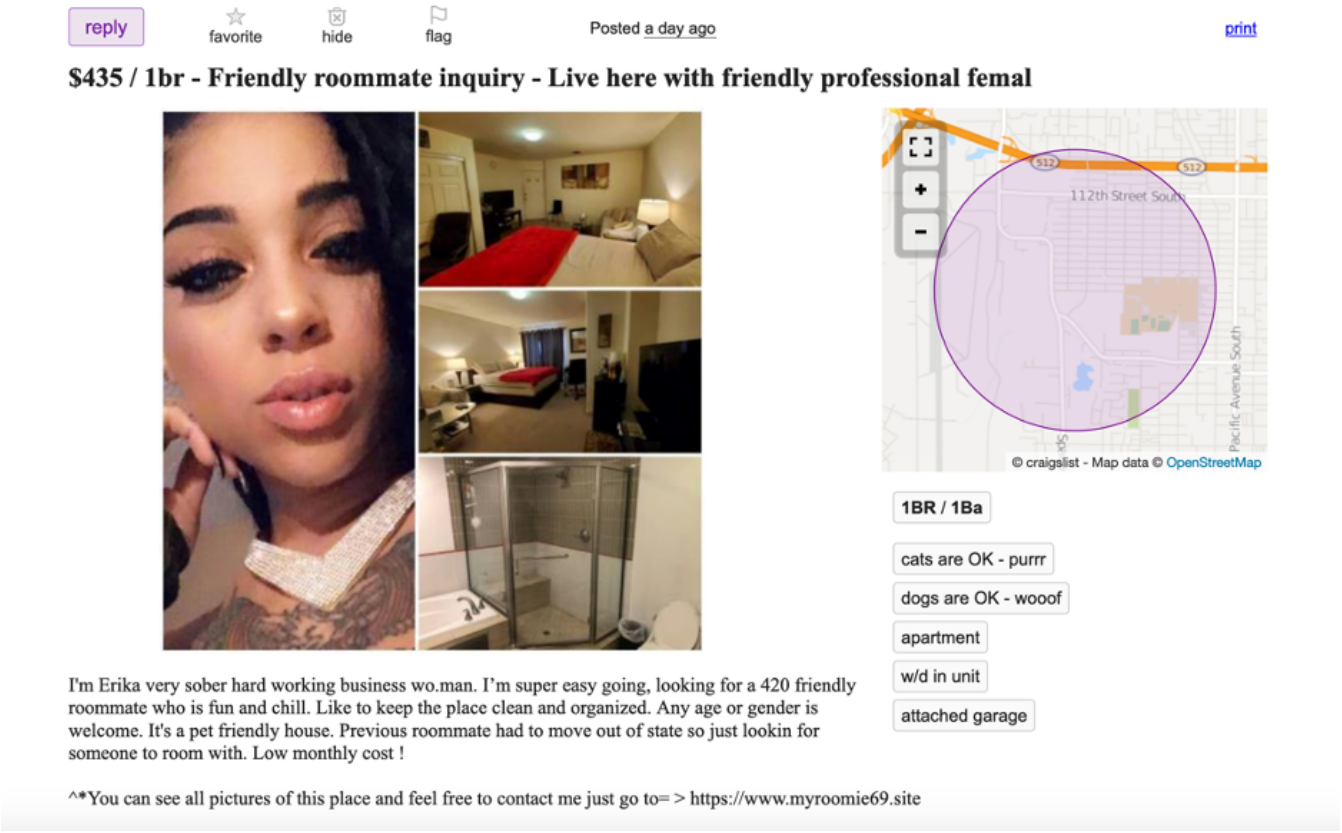


Esta imagen muestra 5 cosas que hay que mirar.

1. **Errores ortográficos:** El soporte está mal escrito en la **dirección de correo electrónico del remitente, al igual que varias otras palabras**.
2. **Remitente de correo electrónico incorrecto::** Este correo electrónico debe enviarse desde una dirección de la universidad, pero es una dirección de Gmail. Gmail se usa generalmente para correos electrónicos personales, no para empresas.
3. **Fingir ser una organización real:** Los correos electrónicos de phishing (suplantación de identidad) a menudo pretenden ser una organización o empresa en la que confías, como una escuela, un banco o un servicio.
4. **Urgencia::** El correo electrónico intentará informarte que se trata de una emergencia. Si tienes prisa, es más difícil pensar por qué esto podría ser una estafa.
5. **Solicitud de información personal:** Nunca debes enviar tu contraseña, número de seguro social o información de la tarjeta de crédito por correo electrónico a nadie. Es posible que debas poner esas cosas en un formulario seguro, pero nunca en un correo electrónico.

Este es un ejemplo de la Universidad de Arizona. https://security.arizona.edu/content/phishing-and-fraudulent-email-illustrated

Ahora veamos un ejemplo de una estafa para una situación de vivienda. ¿Qué tiene de sospechoso este anuncio?



reply favorite hide flag Posted a day ago print

$435 / 1br - Friendly roommate inquiry - Live here with friendly professional femal

1BR / 1Ba

cats are OK - purrr

dogs are OK - wooof

apartment

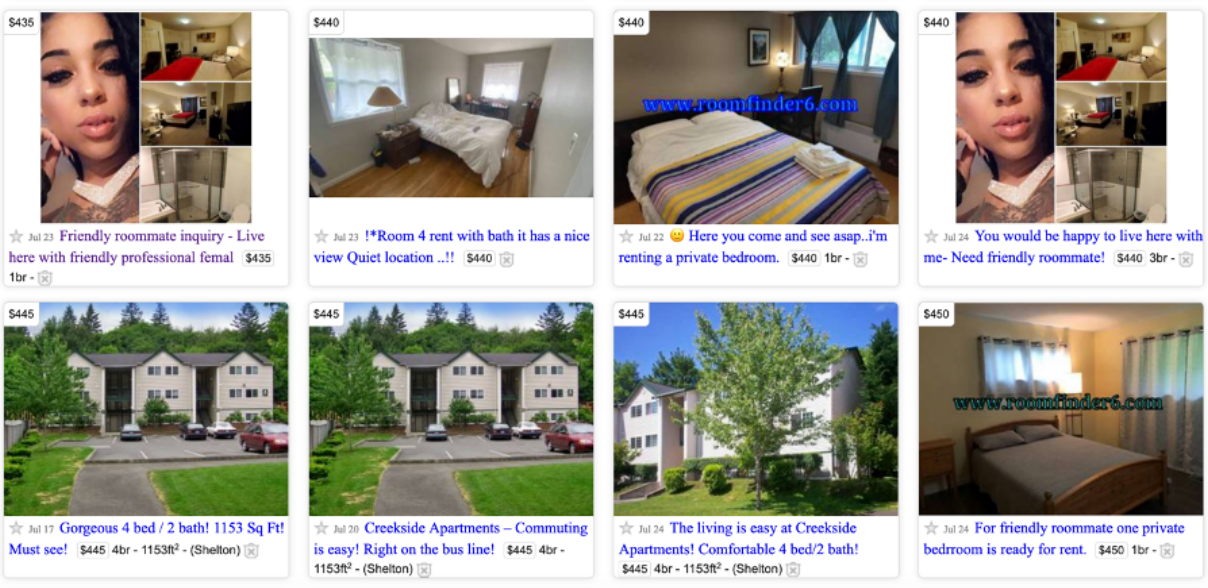
w/d in unit

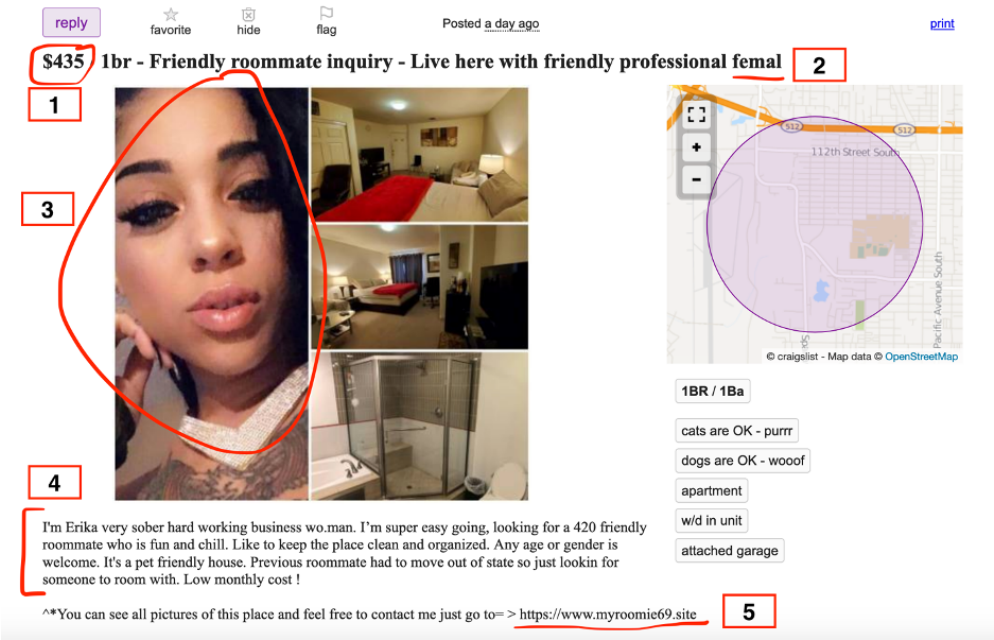
attached garage

I'm Erika very sober hard working business wo.man. I'm super easy going, looking for a 420 friendly roommate who is fun and chill. Like to keep the place clean and organized. Any age or gender is welcome. It's a pet friendly house. Previous roommate had to move out of state so just lookin for someone to room with. Low monthly cost !

^*You can see all pictures of this place and feel free to contact me just go to= > https://www.myroomie69.site

Aquí hay una pista adicional de la página donde se publicó este anuncio. Una forma de detectar publicaciones falsas es si hay muchas de las mismas publicaciones con las mismas imágenes. Es muy probable que todas estas publicaciones sean estafas.





¿Los encontraste todos?

1. **Muy barato:** A veces puedes encontrar una buena oferta en línea, pero si es demasiado buena para ser verdad, probablemente sea una estafa..
2. **Errores ortográficos:** Es común que las cosas se escriban mal en una publicación fraudulenta.
3. **Fotos:**
    a. **Mujeres hermosas:** Este es un anuncio para una habitación, por lo que las fotos deben ser de la habitación. Los estafadores fingirán ser una mujer hermosa, por lo que es más probable que las personas caigan en la estafa.
    b. **Imágenes de poca calidad:** La única imagen es un collage. Es difícil ver el interior de las habitaciones.
4. **El contenido de la publicación:**
    a. **Errores gramaticales o errores tipográficos**
    b. **Contradicciones:** Erika es una persona "sin vicios" pero quiere un "compañero de cuarto 420". 420 es la jerga de la marihuana. Una persona sin vicios no consumiría marihuana.
    c. **Historia poco probable::** Es poco probable que el compañero de habitación de esta persona se haya mudado.
5. **Enlaces sospechosos:** La mayoría de los sitios web terminan en **.com**, **.org** o **.edu**. Es sospechoso que este sitio termine en **.site**. El enlace también se llama "myroomie69", que contiene jerga para el sexo. Esto no es normal para un anuncio de vivienda.

Cómo detectar un perfil de redes sociales falso

- ¿Tiene la cuenta una foto de perfil?
- ¿Es real el nombre del perfil?
    - Los nombres comunes pero desconocidos pueden ser una señal de un perfil falso. (Por ejemplo, Mark Williams o Kate Harbour)
    - A veces, los nombres falsos son inusuales. (Por ejemplo, Pizza 4Free o Meg786242 o Holiday Alligator)
- ¿La cuenta tiene más de unos meses?
- ¿Tiene la cuenta más de un par de docenas de amigos o seguidores?
- ¿La cuenta publica diferentes tipos de contenido?
- ¿Tiene sentido el mensaje que te envían?

Si la respuesta a estas preguntas es afirmativa, es una buena señal. Por último,

- ¿Ya eres amigo de la persona en las redes sociales? Si ya son amigos, es probable que sea un perfil falso.

Adaptado de Corcoran, Dan. "Dark Side of Social Media: How To Spot Fake Profiles." NBC Connecticut, NBC Connecticut, 7 Feb. 2020, www.nbcconnecticut.com/investigations/dark-side-of-social-media-how-to-spot-fake-profiles/2219041/.

Estafas de trabajo

La búsqueda de empleo es muy estresante y muchas personas buscan un nuevo trabajo en línea. Aquí hay algunas estafas comunes que debes evitar cuando busques trabajo.

¡Hágase rico rápidamente!

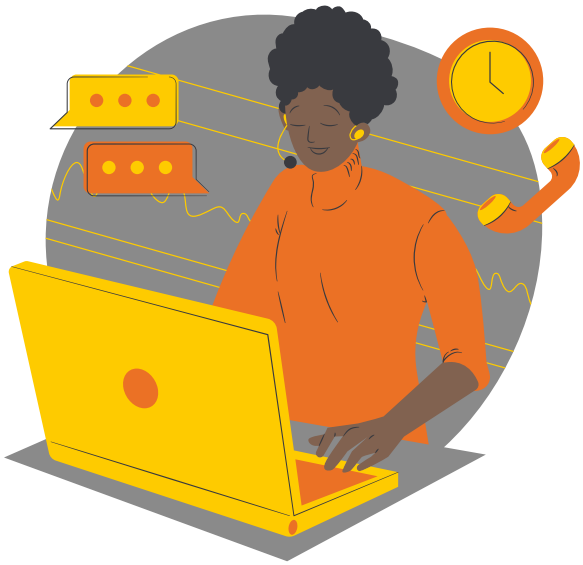
Cualquiera que prometa dinero fácil miente. No es posible ganar millones sin trabajar duro o sin heredarlo.

Esquema piramidal o mercadotecnia de multiniveles

Estas empresas te pagarán para vender un producto o reclutar a otras personas para vender un producto, pero primero debes comprar muchos productos. Esto es una estafa. Está configurado para tomar tu dinero y es difícil vender los productos.

Pagar para que te contraten

Algunas personas te pedirán dinero para poder conseguirte un trabajo o conseguirte una entrevista. Esto es una mentira. A veces, la gente intentará venderte material de capacitación para el trabajo que deseas. No los compres. Tu empleador debe pagar tu capacitación en el trabajo.



Más estafas laborales que debes evitar

Correos electrónicos fraudulentos

Si no solicitaste un trabajo, es poco probable que alguien que no conoces te envíe un correo electrónico con una oferta de trabajo. Cualquier correo electrónico que prometa un trabajo antes de una entrevista es una estafa. Es más probable que los correos lectrónicos de un sitio de bolsa de trabajo sobre una nueva oportunidad de trabajo o de su asesor laboral sean reales.

Prometer un trabajo

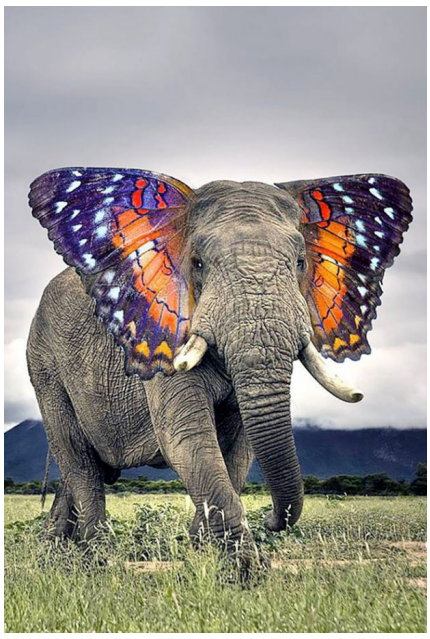
Nadie puede prometerte un trabajo. Todo el mundo tiene que solicitar los puestos de trabajo para asegurarse de que sea el adecuado para el trabajo.

Información de contacto incorrecta

Siempre investiga una empresa antes de solicitar un trabajo. La información de contacto en el puesto de trabajo debe coincidir con la información en el sitio web de la empresa. La mejor manera de saber si una empresa está contratando es mirar su sitio web.

Cómo detener las estafas

- No hagas clic en enlaces ni respondas.
- Repórtalos.
- Obtén ayuda de un adulto de confianza.
- Elimina el mensaje de estafa.
- Si compras cosas en línea, asegúrate de que sea un negocio real.
- No envíes dinero a personas que no conoces en línea. Si quieres ayudar a alguien que lo necesita, habla de ello con un adulto de confianza para asegurarte de que no sea falso.



Información Falsa

A veces, la gente miente en Internet. A veces es algo lindo, como estos animales híbridos o divertido como una broma. A veces, la información puede ser peligrosa o confusa.

Estas imágenes fueron realizadas por artistas, quienes combinaron diferentes fotos para hacer estos animales.

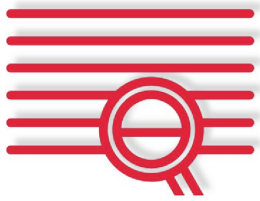
Si creyeras que el conejo con cuernos es real, no pasaría nada malo. Si cree en las noticias falsas sobre un político, podría cambiar por quién votas. Si crees en noticias falsas sobre COVID-19, vacunas u otra información médica, podrías enfermarte o incluso morir.

Por eso vamos a aprender algunas habilidades para identificar información falsa o noticias falsas.

HOW TO SPOT FAKE NEWS

CONSIDER THE SOURCE

Click away from the story to investigate the site, its mission and its contact info.



READ BEYOND

Headlines can be outrageous in an effort to get clicks. What's the whole story?

CHECK THE AUTHOR

Do a quick search on the author. Are they credible? Are they real?

SUPPORTING SOURCES?

Click on those links. Determine if the info given actually supports the story.

CHECK THE DATE

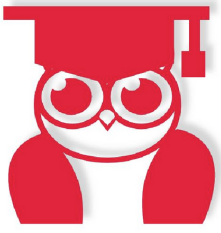
Reposting old news stories doesn't mean they're relevant to current events.

IS IT A JOKE?

If it is too outlandish, it might be satire. Research the site and author to be sure.

CHECK YOUR BIASES

Consider if your own beliefs could affect your judgement.



ASK THE EXPERTS

Ask a librarian, or consult a fact-checking site.

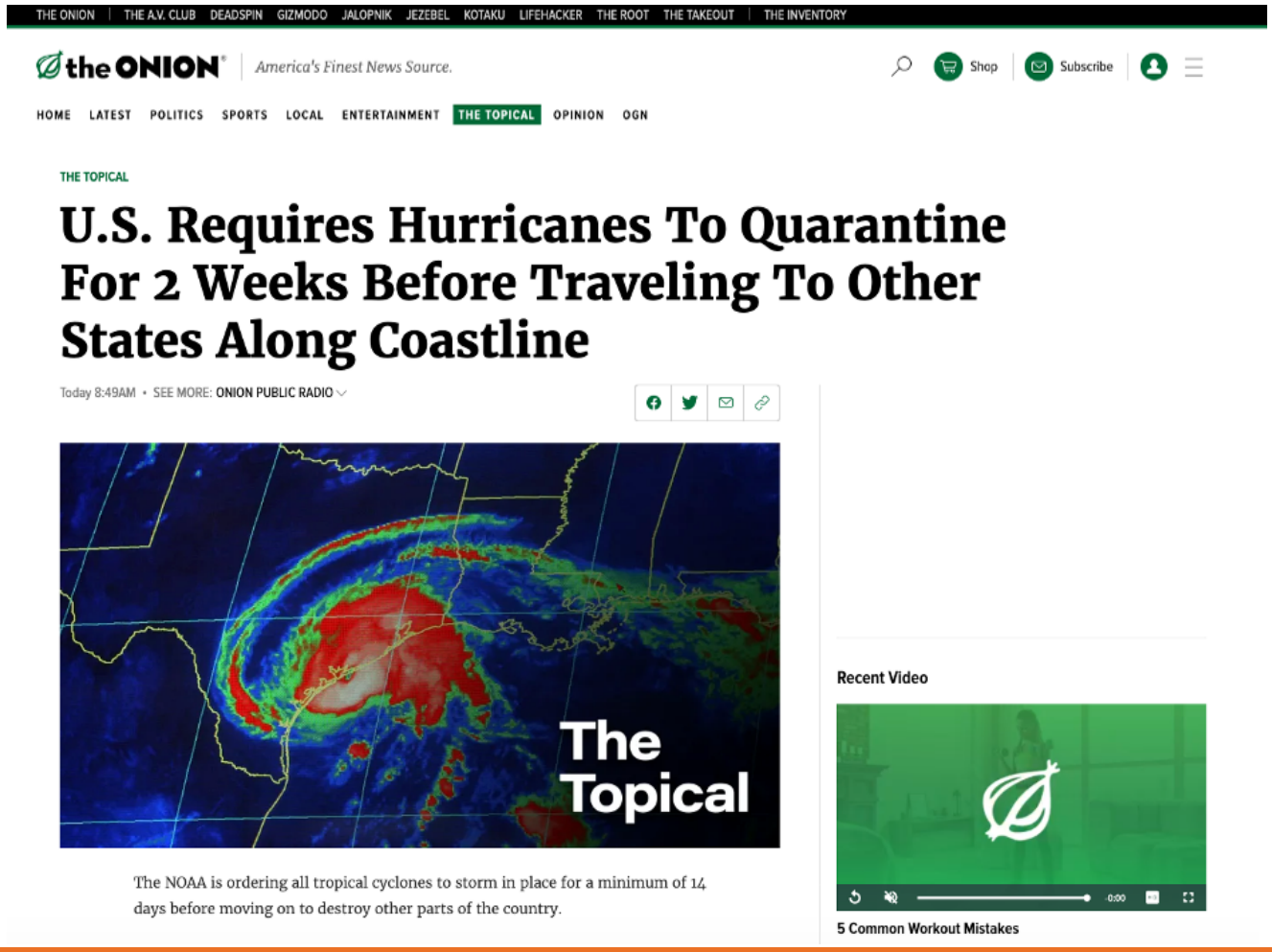
IFLA
International Federation of Library Associations and Institutions

With thanks to www.FactCheck.org

Sitios de parodia & sátira

Algunos sitios web son sitios de parodia o sátira. Los sitios de parodias parecen sitios de noticias, pero todas las historias se inventan para ser divertidas o para argumentar. Uno de los sitios de parodias más famosos es The Onion.

A continuación se muestra un ejemplo de un artículo de parodia. Se trata de un tema grave, cuarentena y COVID-19, pero se le aplica un huracán, lo cual es absurdo. Los huracanes no se enferman y definitivamente no pueden ponerse en cuarentena.



Sitios web de verificación de hechos

El propósito de estos sitios web es informar a las personas sobre la verdad. También puedes utilizar un motor de búsqueda, como Google, para investigar más sobre un tema.

Snopes.com

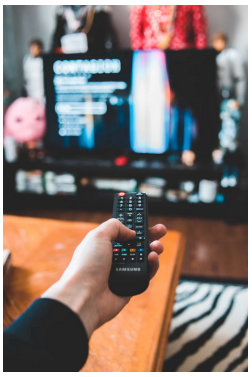
The definitive Internet reference source for urban legends, folklore, myths, rumors, and misinformation.

Snopes.com

¿Qué piensas?

- ¿De dónde sacas tus noticias?
- ¿Confías en esas personas, sitios web, periódicos, presentadores de televisión, podcasts o programas de radio?
- ¿Por qué confías en ellos?
- ¿Recibes tus noticias de más de un lugar?

Piensa en tus respuestas, luego habla con un amigo, familiar o alguien en quien confíes. ¿Que piensas? ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo?

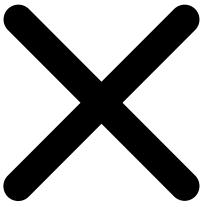


Acoso

El acoso es similar a la intimidación. El acoso es cuando alguien te hace algo que te hiere por ser quien eres. El acoso suele ser una gran cantidad de acciones hirientes durante mucho tiempo, pero a veces ocurre una sola vez.

Si alguien te está acosando en línea, hay formas de detenerlo. Si la persona te está acosando en las redes sociales, existen varias herramientas que puedes usar.

Dejar de ser amigo (unfriend)/Dejar de seguir (Unfollow)



Bloquear

Reportar/Denunciar

Explicación de las herramientas de seguridad

Dejar de ser amigo/Dejar de seguir

Este suele ser el primer paso que debes tomar si alguien publica cosas en línea que no te gustan. Si estás siguiendo a alguien, puedes ver lo que publica. Si son amigos, ambos pueden ver las publicaciones y los perfiles del otro. Si dejas de ser amigo de una persona o dejas de seguirla, el sitio web ya no te mostrará sus publicaciones. Aún pueden enviarse mensajes y ver la información pública de la otra persona. Esta es una buena opción si no te gustan los pasatiempos de alguien, si publica demasiado o si ya no estás interesado. La otra persona puede ver si has dejado de ser amigo o si lo has dejado de seguir.

Bloquear

El bloqueo es útil cuando alguien te está acosando. Bloquear a alguien impide que te envíe mensajes y vea lo que publicas. En algunos sitios, también le impide enviarte mensajes o comentar tus publicaciones. La otra persona no puede ver si está bloqueada.

Reportar/Denunciar

Reportar es para cuando alguien rompe las reglas. Todos los sitios de redes sociales tienen "Términos de Servicio". Cuando utilizas el sitio, debes seguir las reglas de los "Términos de Servicio". En la mayoría de los sitios de redes sociales no se puede acosar a la gente, amenazar con herirla o decir cosas racistas, sexistas, u otras cosas ofensivas. Cuando reportas a alguien, le dices al sitio web que esa persona infringió las reglas. Es posible que eliminen esa publicación o la cuenta. La persona sabrá que fueron reportados, pero no quién los reportó.

Redes Sociales

Mucha gente usa los sitios de redes sociales. Las redes sociales son una excelente manera de conectarse con personas, compartir ideas y aprender cosas nuevas. A continuación, se muestran algunos ejemplos de sitios de redes sociales comunes. ¿Cuáles usas? ¿Hay otros sitios de redes sociales que te gusten?

Facebook

TikTok

Instagram

YouTube

Twitter

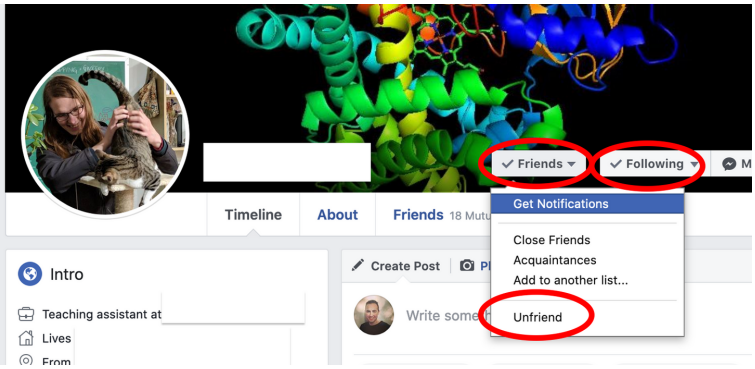
Reddit

Snapchat

WhatsApp

A continuación, veremos cómo utilizar algunas de las herramientas de seguridad en estos sitios.

Facebook



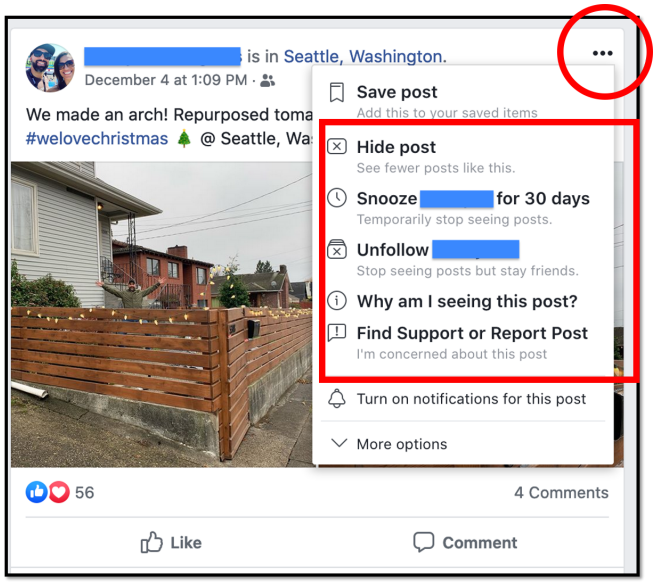
Faceboook tiene muchas herramientas.

Ocultar: Facebook no te mostrará esta publicación ni tantas publicaciones similares.

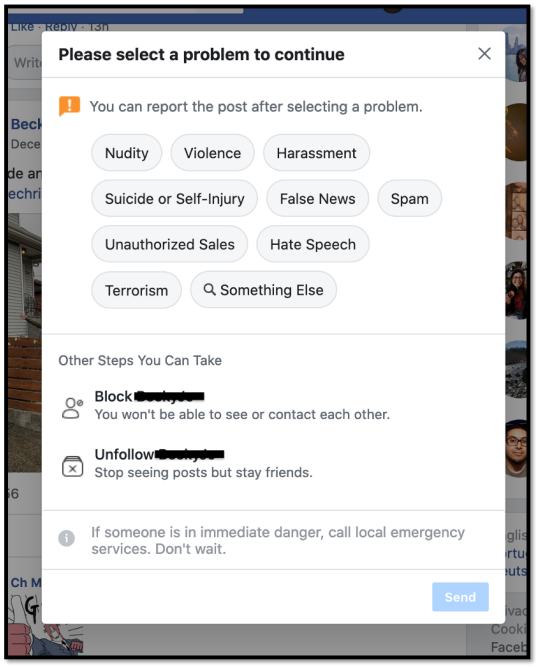
Posponer: deja de ver contenido temporalmente.

Dejar de seguir: deja de ver publicaciones pero seguir siendo amigo.

Dejar de ser amigo/ Dejar de seguir en un Perfil



Herramientas en una Publicación

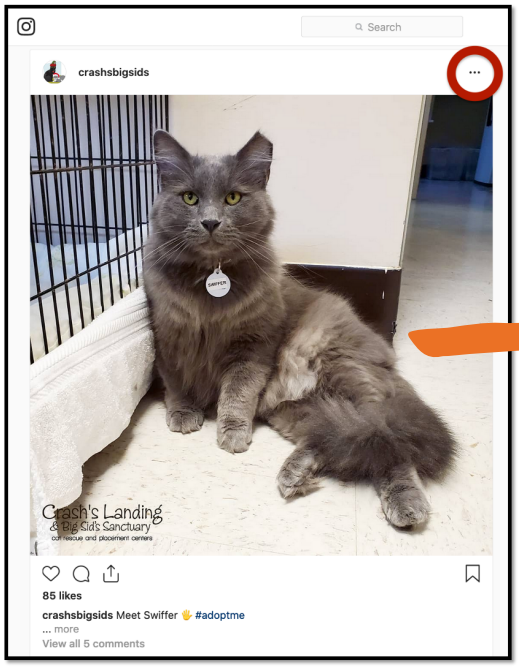


Herramientas en un Comentario

Reportar & Encontrar Apoyo

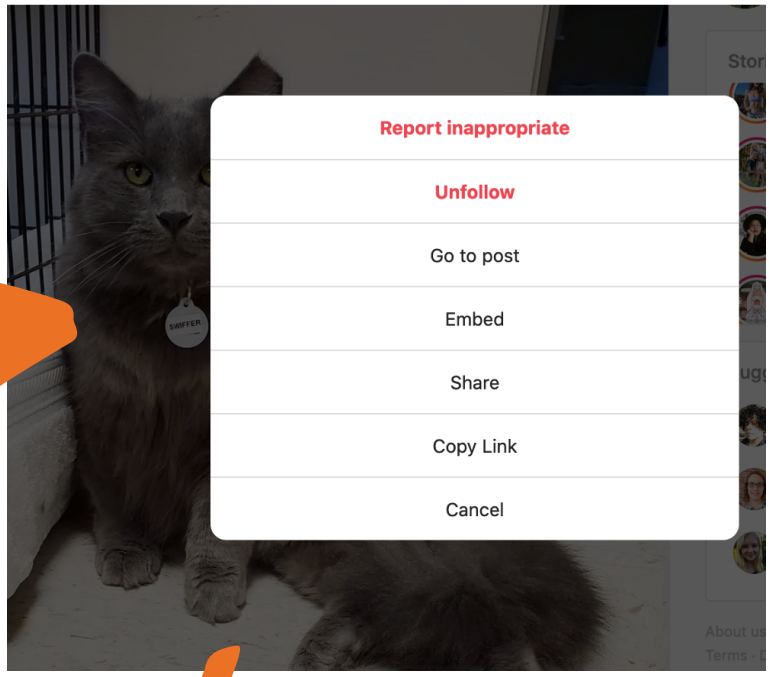
En Facebook puedes denunciar a alguien por desnudez, violencia, acoso, noticias falsas, correo no deseado, ventas no autorizadas, incitación al odio o terrorismo. Si alguien publica sobre hacerse daño, podría ser una emergencia. Dile a un adulto de confianza.

Instagram



Herramientas de Seguridad en una Publicación

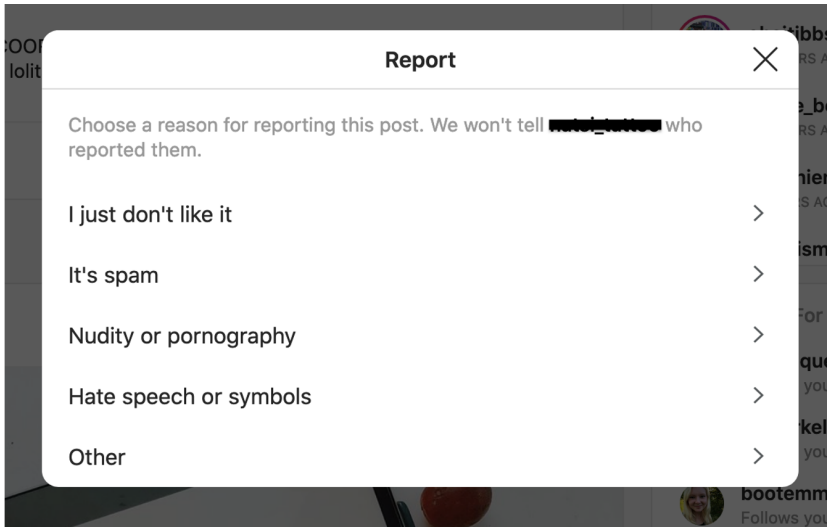
Haga clic en los tres puntos en la esquina superior derecha de la publicación.



Reportar o Dejar de seguir

Reportar

Puedes reportar cosas no deseadas (spam), desnudez o pornografía, discursos de odio o símbolos de odio, o que simplemente no te gusten.

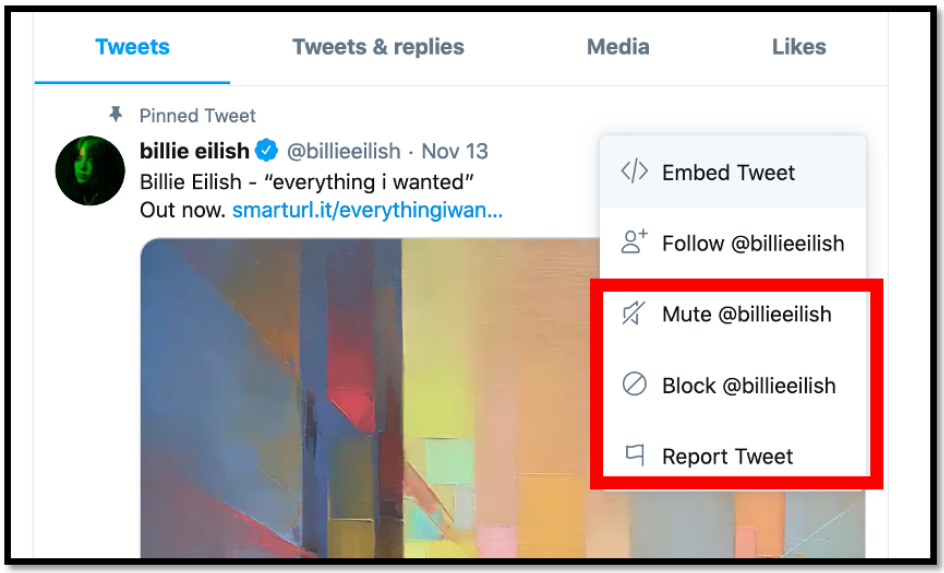


Twitter

Encontrar las Herramientas de Seguridad

Haz clic en los tres puntos junto al botón de seguir o dejar de seguir en el perfil de alguien o haz clic en la pequeña flecha hacia abajo a la derecha de un tweet.

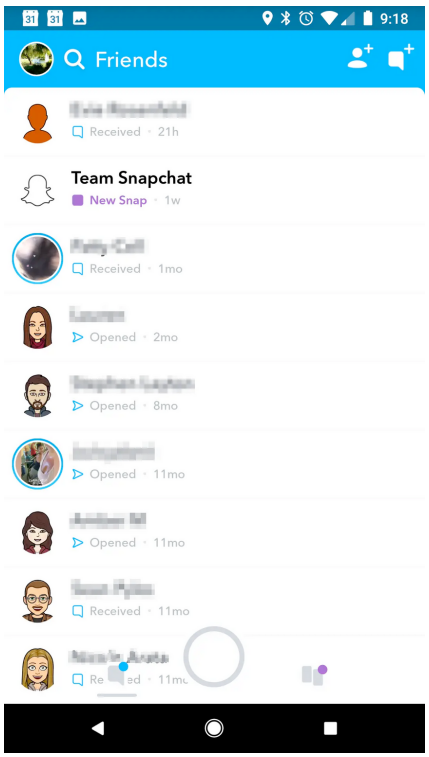
Herramientas de Seguridad en un Perfil

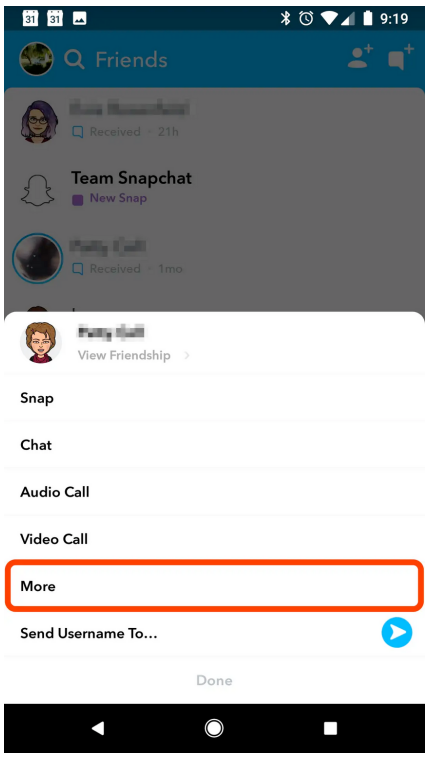


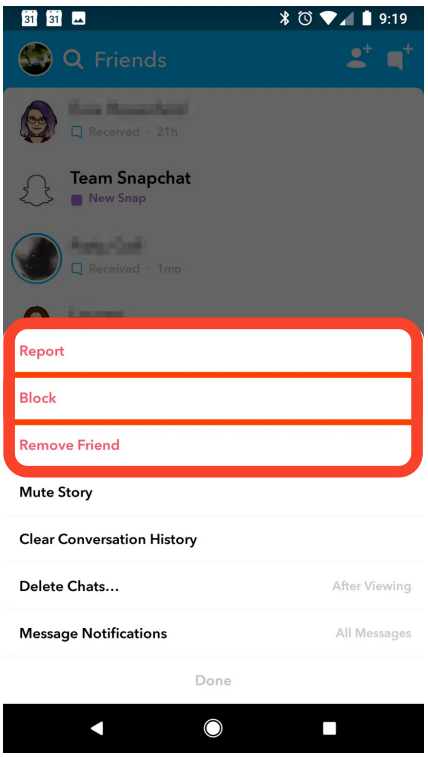
Herramientas de Seguridad en un Tweet

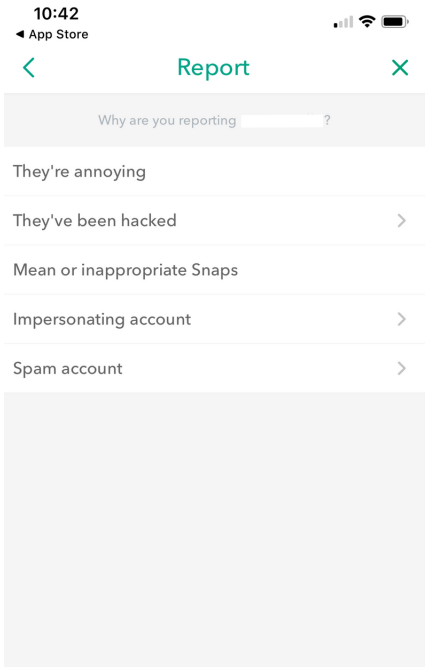
En Twitter puedes silenciar, bloquear o denunciar. Silenciar hace que no veas los tweets de esa persona en su línea de tiempo. La otra persona no sabrá que la has silenciado y que aún la estás siguiendo.

Snapchat





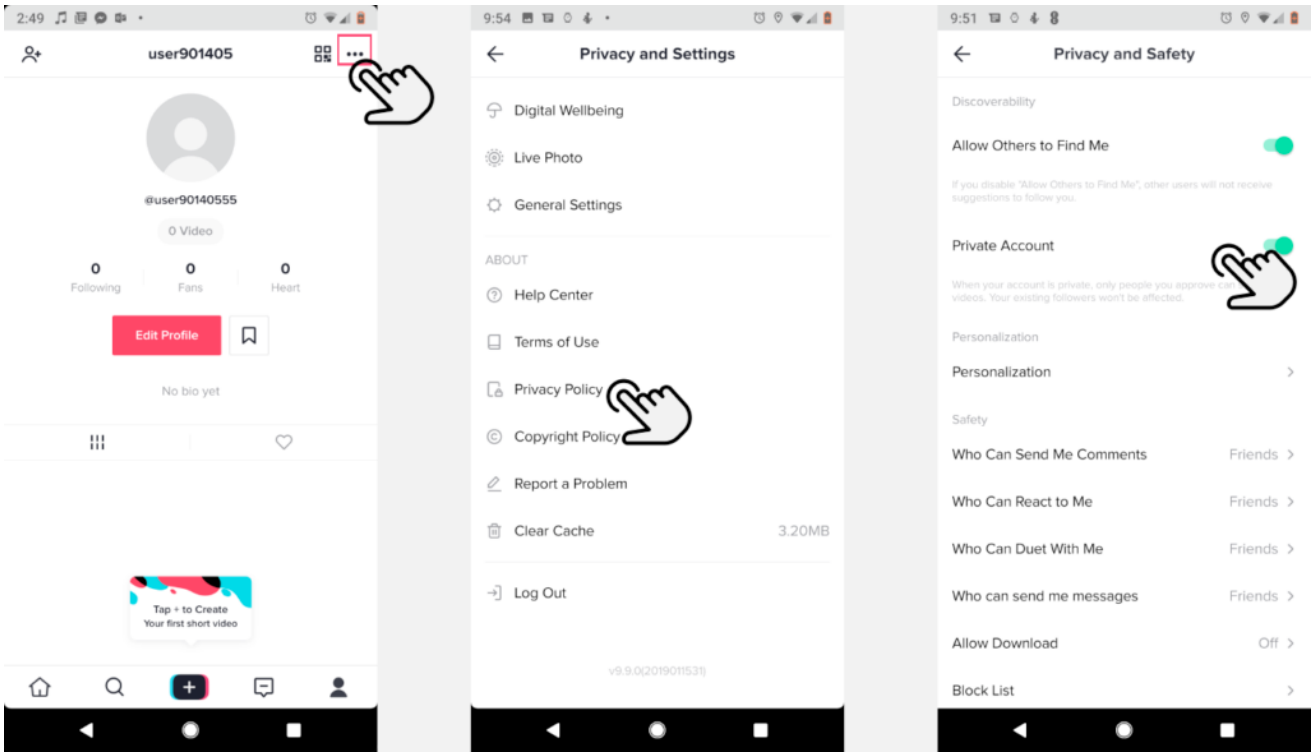


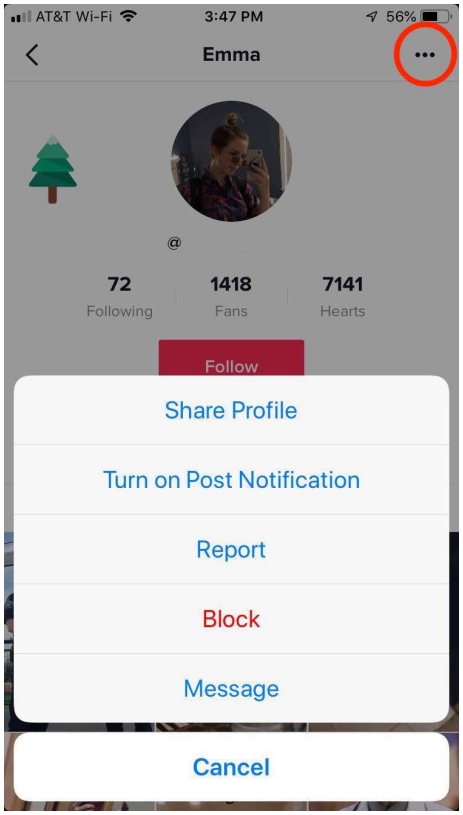


En Snapchat, ir a tus contactos para encontrar las herramientas de seguridad. Mantén presionado el nombre de la persona y luego selecciona más. Puedes reportar, bloquear o eliminar a un amigo.

Cuando reportas a alguien, se te pide que des una razón. Las opciones son: molesta, ha sido pirateado, snaps inapropiados, suplantación de identidad o spam. Si alguien ha sido pirateado, significa que otra persona le ha robado su cuenta y la usa sin su permiso. Hacerse pasar por una cuenta significa que alguien se hace pasar por otra persona a propósito para engañar a la gente.

TikTok

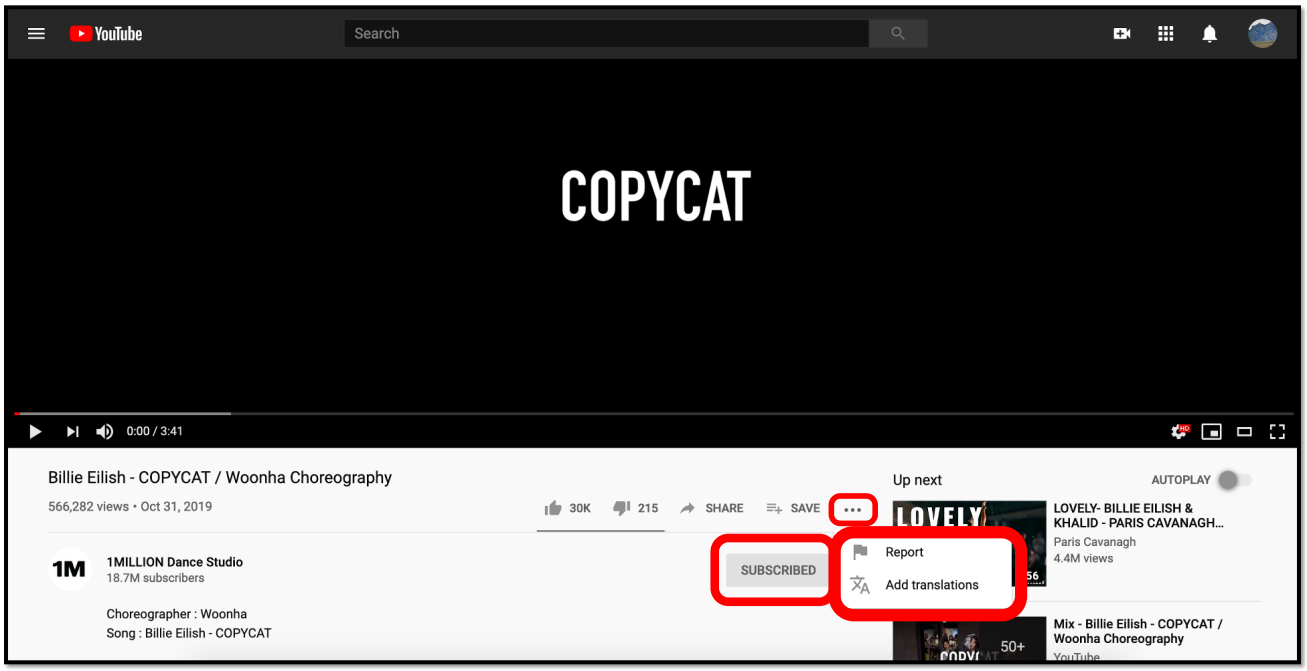




En TikTok, puedes cambiar tu configuración de privacidad desde tu página de perfil. Presiona los tres puntos en la parte superior derecha, luego la política de privacidad, luego cámbialos a lo que tu desees. Una cuenta privada dificulta que otras personas vean los videos que publicas o encuentren tu cuenta.

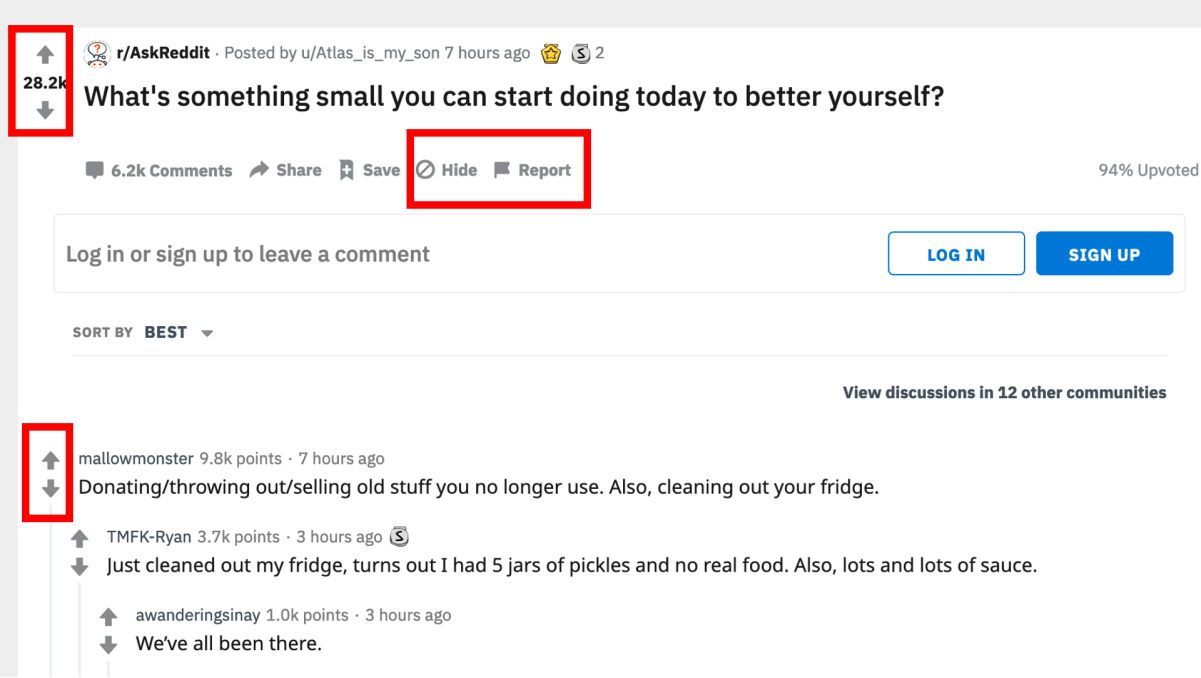
También puedes ir al perfil de una persona para dejar de seguirla, reportarla y bloquearla.

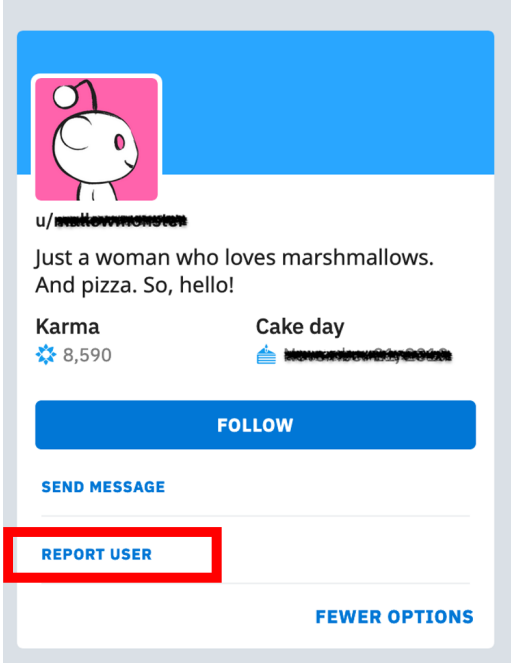
YouTube



En YouTube, puedes darte de baja de un canal si ya no deseas ver sus videos. Tienes que ir a la página del canal para cancelar la suscripción. También puedes reportar un video o un comentario por ser inapropiado. Haz clic en los tres puntos cerca del botón de suscripción para reportar un video.

Reddit



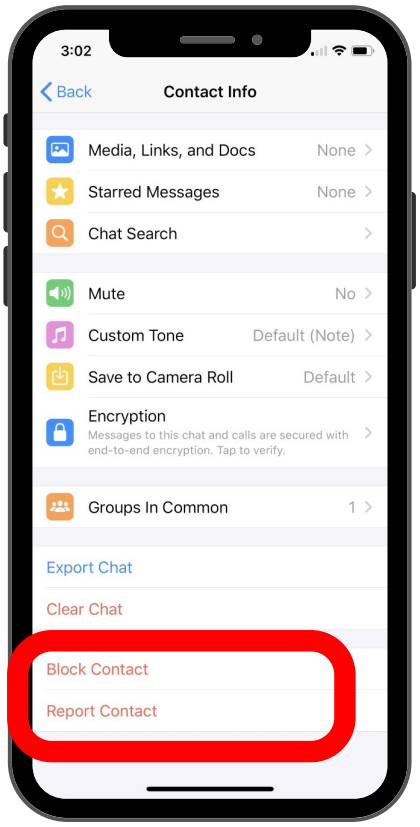


Si no te gusta una publicación en Reddit, lo primero que puedes hacer es rechazarla. Una votación negativa mueve la publicación hacia abajo en la página, por lo que menos personas la verán.

También puedes ocultar o reportar. Ocultar una publicación significa que ya no la verás.

Si tienes un problema con un usuario específico, puedes ir a su página y reportarlo.

WhatsApp



En WhatsApp, puedes bloquear o reportar a alguien tocando su nombre en la parte superior del chat. Eso te lleva a su página de información de contacto. Luego, desplázate hasta el final.

Si no estás seguro de cómo utilizar estas herramientas de seguridad, puedes buscar información actualizada sobre cómo reportar o bloquear en línea. La mayoría de los sitios web tienen una sección de ayuda. También puedes hablar con un adulto de confianza.

Tus límites

¿Cuáles son tus límites?

¿Cómo te gusta que te traten?

¿Cuál es la diferencia entre un desacuerdo y un acoso?

¿Qué sitios web usas?

¿Qué herramientas tienen esos sitios para detener el acoso?

Recordatorios para relaciones saludables en línea

No le debes a nadie una explicación de tu existencia ni de tus opiniones.

Algunas personas quieren pelear, ignóralas.

Hacer una pausa en internet es una buena idea.

¡Si tienes miedo, busca ayuda!

Extremismo

Cuando lees o miras videos en línea, es importante estar atento al extremismo. El extremismo es cuando alguien tiene creencias religiosas o políticas que son extremadamente diferentes de la mayoría de las personas y esas opiniones son hirientes o de odio hacia un grupo de personas. Los grupos extremistas también se denominan grupos de odio.

Los grupos extremistas pueden incluir partidos políticos, grupos religiosos o grupos sociales. Los nazis son un ejemplo de un partido político extremista de la historia. Desafortunadamente, todavía hay nazis y otras personas con odio en el mundo.

Los extremistas a menudo culpan de todos sus problemas a un grupo diferente de personas. Algunas personas a quienes se culpa comunmente son las mujeres, los judíos, las personas de color, los inmigrantes, los mexicanos, los musulmanes, las personas LGBTQ u otras minorías.

Todos estos grupos de personas ya son tratados injustamente por la sociedad. Ciertamente, no tienen la culpa de sus problemas ni de los problemas de todo el país. Cualquier persona de cualquier origen puede hacer cosas buenas y malas. La raza, la religión o la cultura no convierten automáticamente a alguien en una buena o en una mala persona.

¿Es este un grupo extremista?

Hay algunos signos comunes que comparten los grupos extremistas. Si alguna de estas cosas está presente en un grupo al que perteneces, habla con alguien en quien confíea que no esté en el grupo.

- No puedes hacer preguntas, aprender sobre diferentes ideas o tener una opinión diferente.
- Estás aislado de tus amigos o familiares.
- No puedes dejar el grupo. Si lo haces, nadie del grupo te hablará.
- Existe un conocimiento secreto o una forma correcta de hacer cosas que solo los miembros del grupo conocen.
- Tienes que creer y seguir todo lo que dicen los líderes.
- Un grupo diferente de personas es malvado, malo o tu enemigo.
- Sientes que nunca podrás ser lo suficientemente bueno.

Si tienes más preguntas sobre grupos de odio o extremismo, el Southern Poverty Law Center tiene muchos recursos en su sitio web en **https://www.splcenter.org/**

SPLC Southern Poverty Law Center

Evitar el extremismo

Los grupos extremistas a menudo se dirigen a personas que se sienten solas o se sienten heridas por la sociedad. Es posible que veas un video de un grupo extremista y sientas que ellos comprenden lo difícil que es sentirse solo o ser tratado injustamente.

Hay muchas formas en las que tener una discapacidad puede resultar muy difícil. La sociedad no siempre es amable con las personas con discapacidad. Es posible que no puedas hacer todo lo que te gustaría hacer. Puede parecer una buena idea culpar a otras personas porque estás enojado o lastimado, pero si crees estas mentiras, las personas pueden salir lastimadas.

Los grupos extremistas son muy buenos para hacer que la gente se sienta bienvenida. Al principio, es posible que ni siquiera sepas que el grupo tiene creencias extremas o de odio. Si sientes que perteneces, puede ser difícil dejar un grupo extremista.

Si te das cuenta de que eres parte de un grupo extremista, puedes irte. Hay muchas comunidades inclusivas y de aceptación. Intenta unirte a otras personas que promuevan los derechos de las personas con discapacidad o grupos basados en intereses compartidos. Los grupos que se enfocan en respetar y ayudar a las personas serán más gratificantes que un sentido de comunidad basado en el odio.

¿A quién lastima el odio?

Si pasas mucho tiempo enojado con las personas en Internet, puedes lastimar a muchas personas. Si publicas cosas malas sobre mujeres, personas de color o inmigrantes, puedes lastimar a esas personas. Puede que nunca conozcas a la persona que lastimaste, pero tus palabras en línea pueden tener un gran efecto. También pueden lastimarte a tí, a tu familia o seres queridos. Pensemos en algunas preguntas.

¿Quién ve lo que publicas en línea?

¿Le dirías lo mismo a esa persona cara a cara?

¿Cómo te sentirías si alguien te dijera algo similar?

¿Qué pensarían sus amigos, familiares, seres queridos sobre las cosas que lees o publicas en línea?

¿Qué pasaría si tu jefe viera tu publicación? ¿Perderías tu trabajo?

¿Cómo te sientes después de estar en línea?

¿Te sientes enojado, tenso, abrumado?
¿o triste?

Explotación

¿Qué es la Explotación?

La explotación tiene que ver con el **poder** y el **control**.

La explotación es...

- tomar ventaja de tí
- usarte de manera injusta y egoista
- quitarte tus opciones
- amenazarte

La explotación tiene muchas maneras de lastimar a la gente.

Ejemplos de Explotación

- tomar crédito por tu trabajo
- no pagarte por tu trabajo
- mentirte para cambiar tus elecciones impidiéndote tomar decisiones
- amenazarte si no haces lo que ellos quieren (también llamado chantaje)
- obligarte a hacer cosas que no quieres hacer
- engañarte para que hagas algo que no querías hacer

¿Cómo ocurre la explotación en línea?

Algunas personas están dispuestas a herir a otras personas para obtener lo que quieren. Esas personas pueden usar Internet para ayudarles a encontrar personas para explotar.

Una forma en que la gente intentará tener poder sobre tí es obteniendo tu información personal o dinero. También pueden pretender ser alguien o una empresa que tiene poder y tratar de tomar tu dinero o información. Así es como funcionan muchas estafas. Las estafas son un tipo de explotación.

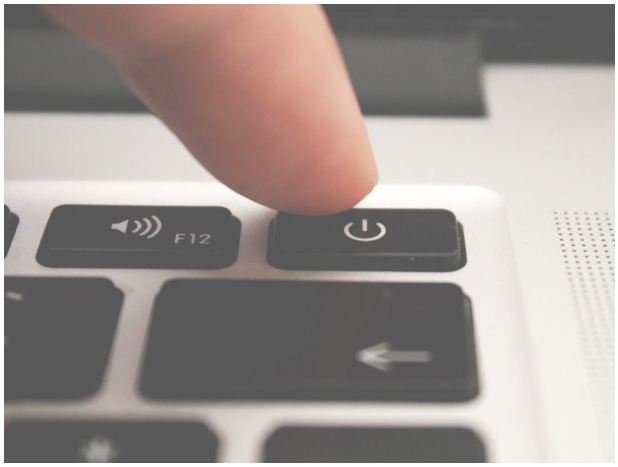
Una vez que alguien tenga tu información, podría intentar chantajearte. Una amenaza común es "Contaré tus secretos a menos que hagas lo que quiero". También pueden hostigarte enviándote amenazas.

Las personas que buscan relaciones románticas en línea también corren el riesgo de ser explotadas. A veces es una mujer hermosa que pide dinero o alguien que finge ser una mujer hermosa que pide dinero. Otra forma común de explotación es pedir fotos desnudas y luego chantajear o amenazar a la persona. Cuando busques relaciones románticas o sexuales en línea, ten especial cuidado para asegurarte de que la persona sea confiable. Ser traicionado por alguien que amas es una forma muy dolorosa de que te rompan el corazón.

Cómo detener la explotación

Reportar/Denunciar

La explotación es ilegal. Si alguien te está explotando, díselo a un adulto de confianza. También puedes denunciar la explotación a la policía. No es culpa tuya si alguien te está explotando. Hay cosas que puedes hacer para dificultar que la gente te explote.



Privacidad

Una de las mejores formas de prevenir la explotación es mantener la privacidad de tu información personal en línea. Es difícil que alguien te explote si no sabe mucho sobre ti.

Usa tus Herramientas de Seguridad

Ya hablamos de estafas y acoso. Ya sabes cómo detener las estafas, así que usa esas habilidades. Las personas que te explotan a menudo te acosarán. Puedes utilizar las herramientas de reportar y bloquear para detener el acoso.

Cosas para recordar sobre Internet

Todo lo que publiques en línea es público.

Es muy difícil eliminar algo de Internet para siempre.

Es más fácil para las personas mentirte en línea.

Las cosas que haces en línea pueden tener consecuencias fuera de Internet.

Mereces ser feliz y divertirte en línea

Puedes elegir cómo usas Internet.

Si alguien te lastima, no es tu culpa.

Al igual que en persona, puedes obtener ayuda en Internet.

Amigos en línea

Internet puede ser un gran lugar para conectarse con personas sobre sus intereses o experiencias de vida específicas. También puede ser difícil encontrar personas para entablar amistad en línea y es más fácil que terminen las amistades. Aquí hay algunos consejos útiles para las amistades en línea.

Intereses compartidos

Muchos sitios de redes sociales tienen grupos a los que puedes unirte en función de lo que te gusta hacer, como videojuegos o arte. Intente unirte a un grupo más pequeño y responde a las publicaciones de las personas. Agrega tus propias publicaciones y permanece activo en el grupo durante varias semanas. Comenzarás a conocer a las otras personas y ellos comenzarán a conocerte a ti. Si notas a algunas personas con las que deseas hablar más, puedes enviarles un mensaje privado sobre sus intereses en común.

Ejemplo: te encanta hacer cerámica. Te unes al grupo "Quirky Pottery Lovers". Respondes a las fotos de las macetas de otras personas con el emoticón de un corazón.❤

Comentas "qué glaseado impresionante" y "he querido probar esa técnica". También publicas sobre tu cerámica y enlaces a tus alfareros favoritos. Pronto te das cuenta de un par de personas a las que les gusta mucho lo que tienes que compartir.

Adaptado de How to Make Friends Online - The Ultimate Guide, February 27, 2019, Viktor Sander B.Sc., B.A.
https://socialpronow.com/blog/make-friends-online/

Conociendo a alguien

Una vez que sepas que tienes algo en común con otra persona, puedes comenzar a chatear con más frecuencia y hacer más preguntas. A menudo, es una buena idea enviar un mensaje privado si solo deseas hablar con una persona de un grupo. Algunos grupos también tienen reuniones en persona donde se reúne mucha gente. Esta puede ser una forma excelente y más segura de conocer a tus amigos en línea. Es importante que siempre le cuentes a un adulto de confianza adónde vas y que solo te reúnas con amigos en línea en un lugar público, como un parque o una cafetería.

Ejemplo: Un grupo de personas de "Quirky Pottery Lovers" asistirá a una exhibición de arte en tu área. Podrías asistir a la exposición de arte con alguien que ya conozcas y conocer también a algunos de tus amigos en línea.

Ejemplo: Después de hablar sobre cerámica, le envías un mensaje a tu nuevo amigo Sammy sobre los programas de televisión que les gustan. Descubres que a los dos les encanta el anime. Compartes tu anime favorito y planean ver un programa juntos en línea.

Adapted from How to Make Friends Online - The Ultimate Guide, February 27, 2019, Viktor Sander B.Sc., B.A. https://socialpronow.com/blog/make-friends-online/

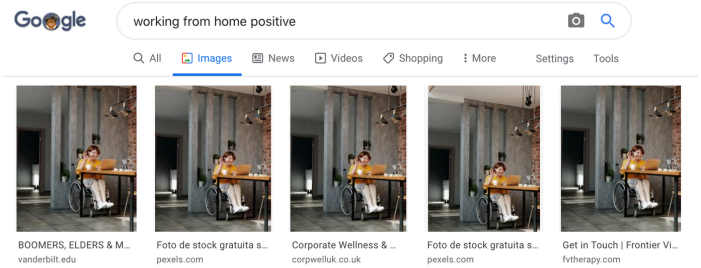
Conocer amigos en línea

Si deseas reunirte con un amigo que conociste en línea, puedes seguir estos pasos para estar más seguro:

- asegúrate de que la otra persona sea real
  - busca sus fotos usando la imagen inversa
  - chatea con video antes de reunirte en persona
- no compartas demasiada información personal
- si se van a encontrar en persona, que sea en un lugar público, con un amigo/familiar que te acompañe
- comparte tus límites para reunirte y pregúntale a la otra persona sobre los suyos
- confía en tus sentimientos, si algo se siente mal, no te reúnas en persona

Búsqueda de imagen inversa

Una búsqueda de imagen inversa te permite usar una imagen que ya tienes para ver si aparece en otros lugares en línea. Pega o carga la imagen en el motor de búsqueda de imágenes y presiona enter. El motor de búsqueda te mostrará otros sitios web con la misma imagen. Esto puede ayudarte a averiguar si alguien está usando una foto de otra persona en su perfil. Esto significa que está fingiendo ser otra persona.



Consejos para las conversaciones

- Habla con pocas personas nuevas a la vez. De esa manera será menos frustrante si una amistad no funciona.

- Coincide con el interés de la otra persona. Si la otra persona envía un mensaje al día, responde también una o dos veces al día. Si la otra persona te envía muchos mensajes largos, puedes devolverle muchos mensajes largos. Ambas personas deberían compartir aproximadamente la misma cantidad sobre sus vidas. Ambas personas deberían iniciar las conversaciones.

- Dale espacio a la otra persona. Es normal que tarde varias horas o días en responder a un mensaje. Si no recibes respuesta durante una semana, es posible que la otra persona no esté interesada en ser tu amigo.

- No lo presiones para que se reúnan en persona. Intenta hablar un rato antes de pedir una cita. Si la otra persona dice que no o tal vez más tarde, no vuelvas a preguntar. Espera a que te pidan reunirse en persona.

- Comparte sobre tu vida, pero no todas las cosas. Habla sobre ti y pregúntale a la otra persona sobre su vida. No compartas sus secretos con nadie en línea.

- Intenta preguntar sobre los pensamientos o sentimientos de la otra persona. Si le preguntas a alguien dónde vive, intenta preguntarle qué le gusta de vivir allí.

Adaptado de How to Make Friends Online - The Ultimate Guide, February 27, 2019, Viktor Sander B.Sc., B.A.
https://socialpronow.com/blog/make-friends-online/

Rechazo

No todas las amistades funcionarán. A veces las personas simplemente no quieren ser amigas. Está bien que decidas no ser amigo de una persona. Está bien también, que esa persona decida no ser tu amigo.

Si alguien deja de responder a tus mensajes, no sigas enviándole mensajes. Si alguien no te responde es porque no quiere o está ocupado o se olvidó. Puede ser muy difícil dejar a la otra persona en paz, pero eso es lo mejor.

El rechazo puede ser triste, decepcionante e incluso enojoso. Se amable contigo mismo cuando una amistad no funcione. Encontrarás otros amigos. Las amistades sólidas requieren mucho tiempo para construirlas, así que ten paciencia.

Una buena amistad tiene ...

Libertad

- Elegiste estar en la amistad porque te gusta tu amigo y te diviertes con él.

Compromiso

- Puedes confiar en que serán amigos durante mucho tiempo. Tú y tus amigos estarán juntos cuando la vida sea difícil.

Intimidad y confianza

- Te sientes cómodo compartiendo tus sueños, esperanzas y temores. Tu amigo también comparte esas cosas contigo.

Adaptado de How to Make Friends Online - The Ultimate Guide, February 27, 2019, Viktor Sander B.Sc., B.A.
https://socialpronow.com/blog/make-friends-online/

¡Ahora usa internet de manera más segura!

Y lo más importante...

¡Diviértete!