



Engancharse a las Redes Sociales no mola

Guía sobre adicciones a internet



**EDITA:**

Plena inclusión Comunidad Valenciana

FINANCIADO POR:

Ministerio Sanidad, Política Social e Igualdad

Autor Pictogramas:

Sergio Palau
Procedencia: ARASAAC
Licencia: CC (BY-NC-SA)

Coordinación técnica, textos y contenidos:

Red Exclusión Social de Plena inclusión CV
Rosabel Esquerdo Lull, Área de Adicciones Plena inclusión CV
Noemi Soriano García, Área Exclusión Social Plena inclusión CV
Blanca Barberá Roselló, Área Comunicación Plena inclusión CV
Grupo Validación Asprodis Elda, M^a Carmen Ricote Almarcha, Noemi Camús Rico,
Jose M^a Cantos Payá, Antonio Arraez García, Virginia Lorente Marcos.

Diseño y Maquetación:

ideal Branding

¿Qué hay en esta guía?

En esta Guía puedes encontrar información importante para usar bien internet y las redes sociales.

Internet tiene cosas buenas, pero te puede hacer daño si no tienes cuidado.

La guía ayuda a utilizar internet y las redes sociales y qué problemas puedes tener, si no tienes cuidado.

También puedes encontrar dónde acudir si necesitas ayuda.



La ciberadicción es:

Cuando una persona está enganchada todo el tiempo a internet o las redes sociales.

Por ejemplo en whatsapp, Facebook, twitter, Instagram, youtube, videojuegos, juegos del móvil, etcétera.

Cuando estás siempre enganchada tu vida cambia por ejemplo tienes mal humor, no tienes ganas de trabajar, tienes problemas para dormir, no quedas con tus amistades o no realizas actividades de ocio.

El abuso es:

Cuando estás mucho tiempo en internet o redes sociales.

Cuando dedicas tu tiempo libre a internet.

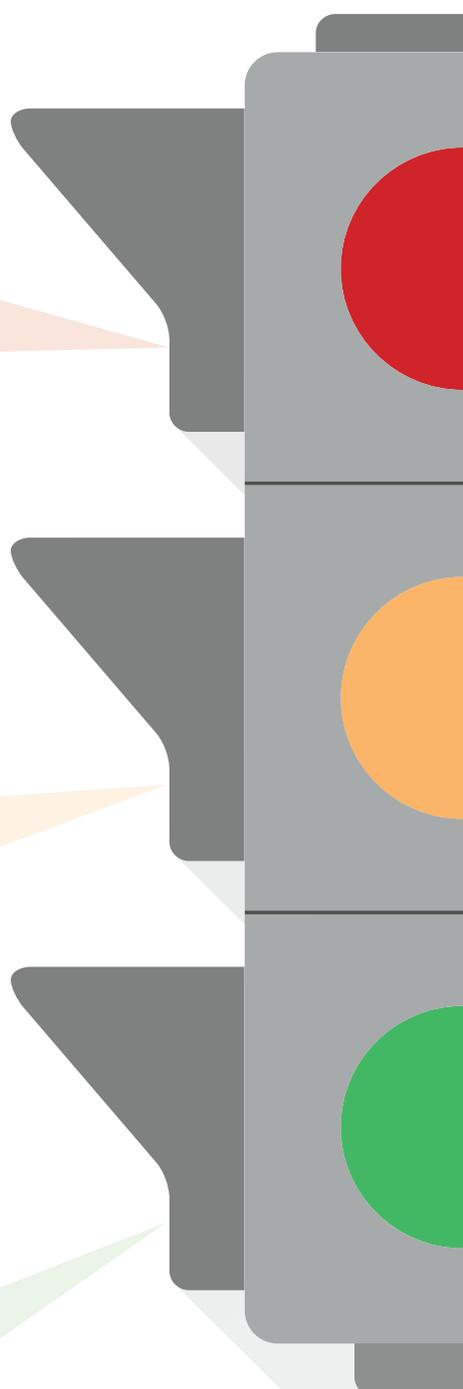
Poco a poco dejas de relacionarte cara a cara con las personas y no quieres salir.

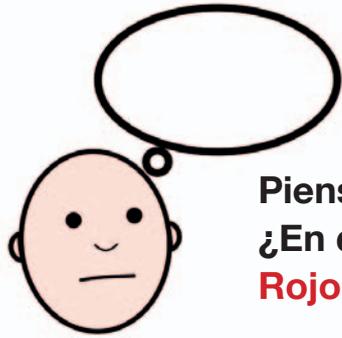
Cuando hay abuso, es una señal de aviso de que podemos engancharnos.

El uso adecuado es:

Cuando utilizas internet y las redes sociales para buscar información, hablar con otras personas, aprender, buscar trabajo, etcétera.

Cuando utilizas bien internet sigues haciendo las actividades de tu vida como por ejemplo, quedar con tus amistades.





Piensa un momento.
¿En qué color estás tú?
Rojo, Amarillo o Verde.

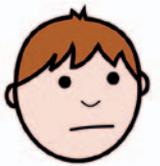
Sí estás en rojo,

tienes un problema de Ciberadicción.
Si eres una persona enganchada
a internet y redes sociales,
pide ayuda a las personas de tu entorno
para solucionar el problema.



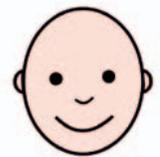
Si estás en amarillo,

tienes un problema de Abuso.
Si utilizas mucho internet
y redes sociales
busca una solución.



Si estás en verde,

utilizas bien internet.
Pero recuerda los riesgos
y conéctate con seguridad.



Es importante que conozcas las diferentes formas de acoso en internet, para darte cuenta si te pasa a ti o en algún momento lo has hecho tú. ¡Son un delito, piénsalo!



El acoso lo puede hacer una persona desconocida, una amistad, alguien conocido como nuestro novio o novia, o un exnovio o exnovia.

Las diferentes formas de acoso son:

Cyberbullying:

Esto es seguir, amenazar, acosar, molestar a otra persona adulta a través de internet o el teléfono móvil.

Sexting:

Esto es enviar videos o fotos sexys de otra persona por ejemplo en ropa interior o desnuda, sin su permiso.

Grooming:

Es cuando una persona adulta se hace pasar por otra persona para ganarse la confianza, de una persona menor de edad o incapacitada, y le pide fotografías desnuda para luego hacerle chantaje. Y aprovecharse de ella.

¿Qué hacer si sufrimos algún tipo de este acoso?

- 1.** No responder a esos mensajes o llamadas.
Y ¡No los borres!
- 2.** Bloquear a la persona o personas que te acosan
- 3.** Nunca escondas lo que te está pasando a quienes te quieren porque la situación puede ir a peor.
- 4.** Denunciar ante la policía, si es necesario.



¿Qué es usar bien internet o las redes sociales?



- Conocer y hablar con gente nueva de cualquier parte del mundo o personas con las mismas aficiones.



- Buscar noticias y cualquier información que te interese.

- Buscar trabajo renovar el paro, pedir la vida laboral.



- Hacer trámites sin tener que ir a los sitios como pedir cita en el centro de salud.

- Buscar las calles en un mapa y saber dónde estás, si te pierdes.



- Ver películas, escuchar música, ver videos de youtube, en tu tiempo libre.

- Realizar cursos on-line, ver cursos con instrucciones de recetas, manualidades, etcétera.



- Hacer publicidad de los productos y actividades de tu asociación.

- Aprovechar internet para protestar sobre los derechos de las personas y de otros temas sociales. Esto se llama Ciberactivismo.





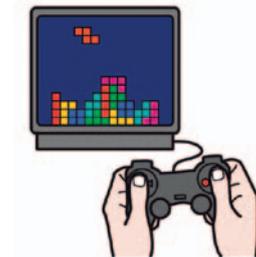
¿Qué es usar mal internet o las redes sociales?

- Estar mucho tiempo durante el día con el ordenador, móvil o jugando. Esto hace que no vivas la vida real.



- Faltar el respeto a otras personas.

- Realizar y compartir videos o fotografías de otras personas, sin su permiso.



- En los juegos online es malo no saber diferenciar el juego online y la vida real.

- Entrar en páginas de apuestas, y gastar mucho dinero.



- Es malo comprar cosas que realmente no necesitas.

- Molestar a otras personas con muchos mensajes por el whatsapp o en horas que la gente está durmiendo.





- También es malo utilizar el móvil en horario de trabajo o cuando estás en el taller.



- Creerte toda la información que lees en internet o todo lo que te dicen las personas que contactan contigo.



- Es malo publicar tus datos personales o dárselos a personas desconocidas. Y tener abierto tú perfil a todo el mundo.



- Hacerte un perfil falso o hacerte pasar por otra persona.

- Utilizar el móvil de otras personas para cotillear o controlarla.



- Es malo no cerrar tu cuenta de correo o red social, cuando utilizas un ordenador que no es el tuyo.





Consejos

- No uses el móvil cuando conduzcas o vas andando.
- No pongas datos personales en internet como la dirección, el teléfono, la cuenta bancaria o el carnet de identidad.
- No des el teléfono de otras personas sin su permiso. Pregúntale primero sí puedes darlo.
- No digas tú contraseña a nadie. Tampoco a personas de tu confianza.
- Una contraseña segura es mezclar números con letras mayúsculas y minúsculas.
- Piensa antes de compartir fotos quién las puede ver y cómo es la foto. Pide permiso sí salen otras personas.
- No compartas videos que violan los derechos humanos. Esto son videos sobre racismo, violencia, acoso, maltrato animal, etcétera.
- No aceptes las solicitudes de amistad de personas que no conoces, o no sabes para qué quieren tu amistad.
- No participes en foros, chats donde se hable mal de una persona. Puede que alguna persona intente engañarte.



DATOS	
	
APELLIDOS	<input type="text"/>
NOMBRE	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>
TELÉFONO	<input type="text"/>
POBLACIÓN	<input type="text"/>



- Cuidado con los “timos”,
Esto son mensajes de concursos
y regalos gratuitos
que son mentira.
- Realiza compras por internet
en compañía de otra persona adulta
o de confianza.



- Usa páginas fiables y seguras.
Estas páginas llevan una imagen,
que es un candado.
- Antes de descargar un juego
o una aplicación
mira bien que sean gratis.
Si te piden el número de tu cuenta del banco
o el móvil,
sal de esa página.



- Asegúrate que tu ordenador
tiene un antivirus.
La mayoría de páginas tienen virus
que pueden estropear tu móvil
o tu ordenador.



- Si ves pornografía por internet,
mira que los videos sean respetuosos
y no haya violencia.

- Nunca llames a ningún teléfono,
ni hagas caso a ningún mensaje
que aparezca en la página,
¡Seguro que es un engaño!.



- Pon una pegatina en la webcam
cuando no la uses.

- Si utilizas internet para ligar,
sigue los consejos
que te damos en esta guía.





¿A dónde me puedo dirigir?

Sí tienes algún duda puedes ir a:

Plena inclusión Comunidad Valenciana

Allí puedes hablar con las profesionales del área de Adicciones.



Policía Nacional

Su teléfono es **915.822.751**

Su página web: www.policia.es/denunweb/denuncias



Llama al **062**,

Oficina de Atención de la Guardia Civil



Mira la

Oficina de seguridad del Internauta.

Su página web es <http://www.osi.es>



Visita la página del

Centro Internet + Segura

Su página web es <http://www.centrointernetsegura.es>



¿Dónde encuentro más información?





Plena inclusión CV

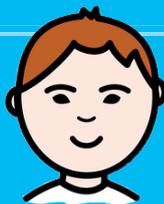
C/ QUART, 29, BAJO, 46001 / 963 923 733 / www.plenainclusioncv.org

Plena inclusión Comunidad Valenciana está formada por asociaciones de personas con discapacidad intelectual y sus familias, en la Comunidad Valenciana.

La misión de Plena inclusión Comunidad Valenciana es ayudar a que cada persona con discapacidad intelectual y su familias tenga una vida mejor.

También defender sus derechos y conseguir que estén incluidas en la sociedad.

Plena inclusión Comunidad Valenciana quiere una sociedad más justa y solidaria.



 **Plena
inclusión**
Comunidad
Valenciana

Publicación financiada por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL