

USO DEL MÓVIL CON RESPONSABILIDAD

APRENDE • PROTEGE • RESPETA • CONECTA

Guía práctica para navegar seguro,
cuidar de ti y de los demás



Internet es un lugar increíble.
Úsalo con cabeza, respeto y responsabilidad.

Seguritos.es
Seguridad para grandes peques.

Pequeñas decisiones hoy,
un gran futuro mañana.

Este libro te acompaña para aprender a usar el móvil
de forma segura, responsable y respetuosa.

Aquí encontrarás consejos, actividades y herramientas
para proteger tu información, cuidar de los demás
y disfrutar de todo lo positivo que la tecnología
puede ofrecer.



EN ESTE LIBRO APRENDERÁS:



A proteger tu
información



A navegar
seguro



A tratar a los
demás con respeto



A pedir y ofrecer
ayuda



A tomar buenas
decisiones

MI COMPROMISO

Usaré el móvil con responsabilidad para...

- ✓ Cuidarme a mí mismo.
- ✓ Cuidar a los demás.
- ✓ Respetar las normas.
- ✓ Disfrutar de lo positivo de la tecnología.
- ✓ Construir un mejor mundo digital.

¡Recuerda!

No estás solo.
Siempre puedes pedir
ayuda a tus padres,
maestros o cuidadores.
Ellos siempre están
para apoyarte.

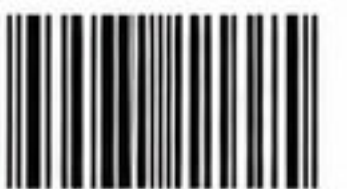


JUNTOS HACEMOS INTERNET UN LUGAR MEJOR

¡Usa tu móvil con responsabilidad cada día!



Sé positivo. Sé amable. Sé responsable.
El mundo digital también depende de ti.



¿QUÉ ES EL MÓVIL Y PARA QUÉ SIRVE?



El móvil puede ser muy útil, pero también debemos usarlo con responsabilidad.



1
Nico recibe su primer móvil
¡Está muy ilusionado!



2
Lo usa para llamar a su familia,
buscar información y hacer tareas.



3
Poco a poco, pasa demasiado tiempo
con el móvil y deja otras actividades
que también son importantes.



4
EL MÓVIL ES UNA HERRAMIENTA
✓ Sirve para comunicarnos
✓ Para aprender
✓ Para informarnos
✓ Para divertirnos
✓ Para resolver necesidades
Un adulto le explica que el móvil es
una herramienta útil, no un juguete
sin límites. Hay que usarlo con equilibrio
y responsabilidad.

LO QUE APRENDEMOS



- ★ El móvil sirve para muchas cosas buenas.
- ★ Puede ayudarnos a comunicarnos, aprender e informarnos.
- ★ No debemos usarlo demasiado ni dejar otras actividades importantes.
- ★ Usarlo con cabeza y con normas nos hace más libres y más seguros.

PREGUNTAS PARA PENSAR

1 ¿Para qué usas el móvil que sea útil y positivo?

2 ¿Qué otras actividades te gustan hacer además del móvil?



NORMAS BÁSICAS DE USO



En casa tenemos normas para usar el móvil con responsabilidad.



LO QUE APRENDEMOS



- ✓ Acordar normas es mejor que prohibir sin explicar.
- ✓ El móvil no debe quitar tiempo a las personas que queremos.
- ✓ El diálogo y los límites nos ayudan a usarlo mejor.
- ✓ En familia, lo más importante es estar presentes.

PREGUNTAS PARA PENSAR

1 ¿Qué normas tenéis en casa para usar el móvil?



2 ¿Por qué es importante guardar el móvil en algunos momentos?



RECUERDA: Acordar, hablar y escuchar es la mejor forma de usar bien el móvil.

SALUD VISUAL Y POSTURA



Cuidar nuestra vista y postura cuando usamos el móvil nos ayuda a sentirnos mejor.



Nico usa el móvil muy cerca de los ojos durante mucho tiempo.



Aparece encorvado, con dolor de cuello y cansancio en los ojos.



Un adulto le enseña a cuidar su vista y a tener buena postura.



Ahora usa el móvil con buena postura, a la distancia adecuada y haciendo pausas.

LO QUE APRENDEMOS



PREGUNTAS PARA PENSAR

- ¿Qué puedes hacer cada 20 minutos para descansar la vista?
 - Mirar la pantalla más de cerca.
 - Mirar algo a lo lejos durante 20 segundos.
 - Seguir mirando el móvil sin parar.
- ¿Por qué es importante sentarse derecho al usar el móvil?



RECUERDA: Cuida tus ojos y tu postura. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

SUEÑO Y DESCANSO



Dormir bien es importante para nuestra salud
y para tener energía cada día.



Nico mira el móvil en la cama
antes de dormir.



Pasan los minutos... y los minutos.
Sigue despierto.



Por la mañana, se levanta cansado,
de mal humor y le cuesta concentrarse.



Ahora deja el móvil fuera del dormitorio
antes de dormir y descansa mejor.
¡Duerme bien y se siente genial! 😊

LO QUE APRENDEMOS



Las pantallas activan nuestro cerebro
y nos cuesta dormir.



Dormir bien ayuda a aprender, recordar
y estar de buen humor.



Lo mejor es dejar el móvil fuera del
dormitorio al menos 1 hora antes de dormir.



Un buen descanso es clave para un
uso saludable del móvil.

¡Tu cuerpo y
tu mente te lo
agradecerán!



PREGUNTAS PARA PENSAR

1 ¿Qué pasa si usamos el móvil
justo antes de dormir?



2 ¿Qué puedes hacer tú para
dormir mejor cada noche?



RECUERDA: Dormir bien no es perder tiempo, ¡es ganar salud y energía!

RESPECTO Y BUEN TRATO

¡El respeto nos hace mejores!



En internet también hay personas.
Hablemos y actuemos siempre con respeto.

1



¡Qué buena foto! 😊

Me gusta tu dibujo 😊

¡Gracias por compartir! ❤️

Nico usa el móvil para enviar mensajes amables y positivos a sus amigos.

2



¡Eres fea!

¡Tonta!

Lucía ve que alguien escribe comentarios ofensivos sobre otra compañera y no le gusta.

3



No hagas caso, eres importante y muy valiosa. ❤️

Lucía decide apoyarla y le escribe palabras bonitas para animarla.

4



EN INTERNET COMO EN LA VIDA:

- ✓ Respeto
- ✓ Amabilidad
- ✓ Empatía
- ✓ Buen trato

Nico y Lucía recuerdan que todos merecemos respeto, también en internet.

LO QUE APRENDEMOS



Detrás de cada pantalla hay una persona con sentimientos.



Hablar con amabilidad hace que todos nos sintamos bien.



Si ves algo que no te gusta, no lo compartas y busca ayuda.



El respeto en internet crea un ambiente mejor para todos.



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Por qué es importante ser amable y respetuoso cuando usamos el móvil?



2

¿Qué puedes hacer si ves que alguien trata mal a otra persona en internet?



RECUERDA: Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti.

CRÍTICAS EN INTERNET: ¿CÓMO NOS AFECTAN?



Es importante saber que en internet es muy fácil que te critiquen.

Lo que hoy haces, te lo pueden hacer a ti.

1

No sabes dibujar 😞
Eres muy feo 😡
Tonto, jajaja 😂
Nadie te quiere 😞

Nico publica su dibujo en internet y algunas personas lo critican.

2

¿Por qué dicen eso de mí?
Me siento mal...

Las críticas hirientes pueden hacer que nos sintamos tristes, inseguros o con miedo.

3

No dejes que esas palabras te hagan daño.
Tú eres valioso. ❤️

Lucía le recuerda a Nico que su valor no depende de lo que dicen los demás.

4

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- 🛡️ No responder a las críticas.
- 💬 Pedir ayuda a un adulto.
- ❤️ Bloquear a quien nos lastima.
- ★ Recordar que valemos mucho.

Hay muchas formas de cuidarnos y protegernos de las críticas en internet.

LO QUE APRENDEMOS



Las críticas en internet pueden lastimar, pero no definen quién eres.



Lo que hoy haces, te lo pueden hacer a ti.



No respondas a las críticas hirientes.



Pide ayuda a un adulto de confianza.



Recuerda: eres valioso, único e importante.



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Por qué pueden lastimar las críticas en internet?



2

¿Qué puedes hacer si alguien te critica de forma hiriente en internet?



3

¿A quién puedes pedir ayuda si te sientes mal por algo que te dijeron en internet?



RECUERDA: Lo que hoy haces, te lo pueden hacer a ti.
Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti.

INFORMACIÓN SEGURA Y CONFIABLE



En internet hay mucha información.
Aprendemos a buscar, comprobar y no creer todo.

1

Necesito
hacer un trabajo
sobre los volcanes.



Nico busca información para su tarea
en internet.

2

¿ES UNA INFORMACIÓN
CONFIABLE?

- ✓ ¿Quién lo escribe?
¿Es un experto?
- ✓ ¿Está en una página
seria y conocida?
- ✓ ¿Tiene fecha
actualizada?
- ✗ ¿Parece un
contenido falso
o exagerado?

Antes de creerla, se hace preguntas
para saber si es confiable.

3

¡Esta página es de
un museo y explica
muy bien los volcanes!

Nico y Lucía eligen páginas confiables
y comparan la información.

4

REGLAS DE INFORMACIÓN SEGURA

- ✓ Buscar en páginas confiables.
- ✓ Comprobar la información.
- ✓ No creer todo lo que vemos.
- ✓ Preguntar a un adulto
si no estamos seguros.

Usa información confiable para aprender
mejor y hacer su trabajo con calidad.

LO QUE APRENDEMOS



No toda la información en internet
es verdadera.



Debemos comprobar y comparar
antes de creer.



Si tenemos dudas, preguntamos
a un adulto.



Usar información confiable nos ayuda
a aprender mejor y tomar buenas decisiones.

¡Piensa,
compara y elige
información
confiable!



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Qué preguntas podemos hacernos
para saber si una información
es confiable?



2

¿Por qué es importante no creer
todo lo que vemos en internet?



RECUERDA: Informarse bien es el primer paso para aprender y tomar buenas decisiones.

HUELLA DIGITAL

Lo que hacemos en internet deja huellas.
Pensemos antes de publicar.



1

Nico sube una foto divertida.

Parece algo simple, pero esa foto queda en internet.

2

Otras personas pueden guardarla, compartirla o usarla sin pedir permiso.

3

Por eso es importante pensar antes de publicar algo.

Lo que publicamos hoy, puede afectar nuestro futuro.

4

Piensa antes de publicar.

Cuida tu información personal.

Respetar la privacidad de otros.

No compartas todo lo que haces.

Usar internet con responsabilidad nos protege a nosotros y a los demás.

LO QUE APRENDEMOS



Cada acción en internet deja una huella.



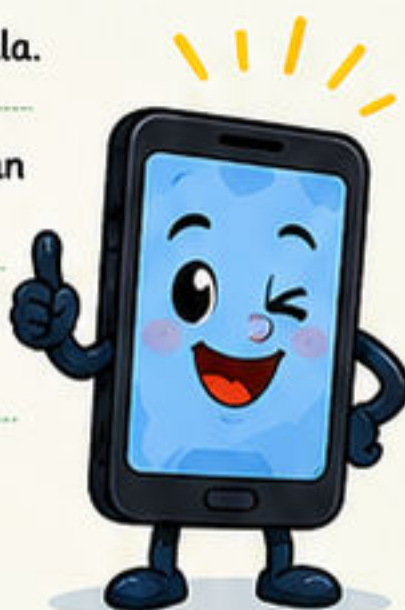
Es fácil que otros guarden o compartan nuestras fotos o mensajes.



Pensar antes de publicar nos ayuda a evitar problemas.



Proteger nuestra privacidad es cuidarnos a nosotros mismos.



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Qué puedes hacer antes de publicar algo en internet?

2

¿Por qué es importante cuidar nuestra huella digital?



RECUERDA: Cada cosa que publicas puede quedarse para siempre.
Piensa, cuida y respeta.

HUELLA DIGITAL: LO QUE DEJAMOS EN INTERNET

Todo lo
que haces en
internet deja
huella.



Pensemos antes de publicar.
Nuestra huella digital nos acompaña siempre.

1



Cada vez que publicamos fotos, comentarios, ubicaciones o videos, dejamos información sobre nosotros.

2



Esa información puede quedarse en internet por mucho tiempo, incluso cuando la borramos.

3



ANTES DE PUBLICAR,
PREGÚNTATE:

- ☒ ¿Es algo que quiero que todos vean?
- ☒ ¿Me sentiría bien con esto en el futuro?
- ☒ ¿Estoy cuidando mi privacidad y la de otros?

Pensar antes de publicar nos ayuda a cuidar nuestra imagen y nuestra seguridad.

4



Cuidemos nuestra huella digital para tener una presencia positiva y segura en internet.

LO QUE APRENDEMOS



Nuestra huella digital es todo lo que dejamos en internet.



Lo que publicamos puede quedarse para siempre.



Pensar antes de publicar nos protege a nosotros y a los demás.



Podemos construir una huella positiva siempre.

PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Qué es la huella digital?

2

¿Por qué es importante pensar antes de publicar algo en internet?

3

¿Qué tipo de huella digital te gustaría dejar en internet?



RECUERDA: Piensa, decide y publica con responsabilidad.
Tu huella digital te acompaña siempre.

REDES SOCIALES: USO RESPONSABLE Y SEGURO

¡Tú decides
cómo usarlas
mejor!



Las redes sociales pueden ser divertidas y útiles,
pero también tienen riesgos. **¡Usémoslas con responsabilidad!**

1



- ✓ Conectar con amigos y familiares.
- ✓ Compartir cosas que nos gustan.
- ✓ Aprender y enterarnos de cosas nuevas.



Las redes sociales nos permiten muchas cosas positivas si las usamos bien.

2



Personas desconocidas.

Comentarios ofensivos.

Pérdida de privacidad.

Pasar demasiado tiempo conectado.

También pueden existir riesgos si no tenemos cuidado al usarlas.

3



PARA USAR LAS REDES DE MANERA SEGURA:

- ✓ No compartas información personal (dirección, colegio, teléfono, contraseñas).
- ✓ Acepta solicitudes solo de personas que conoces.
- ✓ Piensa antes de publicar.
- ✓ Administra tu tiempo.
- ✓ Si algo te incomoda, habla con un adulto de confianza.

Podemos protegernos siguiendo algunas recomendaciones importantes.

4



El uso responsable de las redes sociales nos ayuda a disfrutar lo mejor y evitar problemas.

LO QUE APRENDEMOS



Las redes sociales tienen beneficios cuando las usamos con responsabilidad.



Existen riesgos como desconocidos, comentarios ofensivos y pérdida de privacidad.



Podemos protegernos cuidando nuestra información, nuestro tiempo y nuestras publicaciones.



Si algo nos incomoda, siempre podemos pedir ayuda a un adulto de confianza.



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Cuáles son algunos beneficios de las redes sociales?



2

¿Qué riesgos pueden existir en las redes sociales?



3

¿Qué recomendaciones seguirías para usarlas de manera segura?



4

¿A quién puedes pedir ayuda si algo te incomoda en las redes sociales?



RECUERDA: Usa las redes sociales con responsabilidad.
Tú tienes el control.

CIBERACOSO: NO ESTÁS SOLO, PIDE AYUDA

El respeto
también es
online.



El ciberacoso es cuando alguien te molesta, amenaza, humilla o acosa a través de internet o del móvil.

Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal.

1



El ciberacoso puede ocurrir en redes sociales, chats, juegos online o por mensajes.

2

Puede hacerte sentir:

- Triste
- Asustado
- Enojado
- Solo
- Sin ganas



Nadie merece ser tratado así.
No es tu culpa.

3

¿QUÉ PUEDES HACER?

- No respondas.
- Bloquea y reporta al agresor.
- Guarda las pruebas (capturas, mensajes).
- Habla con alguien de confianza.

Contar lo que pasa es un acto de valentía.



Pedir ayuda es el primer paso para estar mejor.

4

¿A QUIÉN PUEDES PEDIR AYUDA?

- A tu familia.
- A tus profesores o orientadores.
- A tus amigos de confianza.
- Líneas de ayuda y páginas especializadas.

Hay personas que pueden ayudarte.



Siempre hay alguien dispuesto a escucharte y apoyarte.

LO QUE APRENDEMOS



El ciberacoso puede dañar a las personas.



Nadie merece ser insultado, humillado o amenazado.



Pedir ayuda es importante y valiente.



Juntos podemos crear un internet más amable y seguro para todos.



PREGUNTAS PARA PENSAR

1

¿Qué es el ciberacoso?



2

¿Cómo te puede hacer sentir el ciberacoso?



3

¿Qué pasos puedes seguir si eres víctima de ciberacoso?



4

¿A quién puedes pedir ayuda si lo necesitas?



RECUERDA: No estás solo. Pide ayuda, habla y confía.
Juntos hacemos de internet un lugar mejor.

INFORMACIÓN EN INTERNET: PIENSA, VERIFICA Y COMPARTE

No todo
lo que lees
es cierto.



En internet no todo es verdadero.
Verifica la información antes de compartirla.

1

¿Será verdad?

NOTICIA IMPACTANTE

¡BEBER AGUA DE LIMÓN CURA TODO!

¡COMPÁRTELO AHORA!

A veces vemos información que parece muy sorprendente o increíble.

2

¿CÓMO VERIFICAR?

- Busca la información en otras fuentes confiables.
- Revisa quién publicó la información y cuál es su propósito.
- Consulta a un adulto o a un experto si tienes dudas.
- Revisa la fecha: puede ser información antigua.

Verificar nos ayuda a saber si la información es verdadera y confiable.

3

ANTES DE COMPARTIR, PREGÚNTATE:

- ¿Es verdadera esta información?
- ¿De dónde viene?
- ¿Quién la publicó?
- ¿Cuándo fue publicada?
- ¿Puede hacer daño a alguien?

Pensar antes de compartir evita que propaguemos información falsa o dañina.

4

Compartir información verdadera y útil nos hace mejores ciudadanos digitales.

LO QUE APRENDEMOS



No toda la información en internet es verdadera.



Verificar la información es fundamental antes de compartirla.



Preguntar a un adulto o experto nos ayuda a tomar mejores decisiones.



Compartir información verdadera contribuye a un internet más seguro y confiable.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- ¿Por qué es importante verificar la información antes de compartirla?
- ¿Qué herramientas o acciones puedes usar para saber si una información es verdadera?
- ¿Qué puede pasar si compartimos información falsa?
- ¿A quién puedes pedir ayuda si tienes dudas sobre una información que ves en internet?



RECUERDA: Piensa, verifica y comparte con responsabilidad.
Así construimos un internet mejor para todos.

BIENESTAR DIGITAL: EQUILIBRA TU TIEMPO EN INTERNET

¡Usa internet
sin que internet
te use a ti!



Internet es una herramienta muy útil,
pero es importante encontrar un equilibrio.
Tu bienestar también importa.

1

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EQUILIBRIO?



Pasar demasiado
tiempo en internet
puede causar:

- Cansancio
- Estrés
- Problemas de sueño
- Menos tiempo para lo importante

Un buen equilibrio mejora tu salud, tus relaciones
y tu rendimiento en tus actividades diarias.

2

PLANIFICA TU TIEMPO

Organizar tu tiempo te ayuda a disfrutar
de internet sin descuidar lo demás.

- Establece horarios
para usar internet.
- Define cuánto tiempo
vas a estar conectado.
- Cumple tus tareas
y responsabilidades
antes de conectarte.

PLAN
DEL DÍA

- ☐ Tareas ☒
- ☐ Deporte ☒
- ☐ Familia ☒
- ☐ Internet ☒



Planificar te ayuda a tener tiempo para todo
lo que es importante.

3

HAZ PAUSAS Y DESCONECTA

Descansar de las pantallas también
es cuidar de ti.

- Haz pausas cada cierto
tiempo.
- Mira a tu alrededor,
estira tu cuerpo.
- Disfruta de actividades
fuera de las pantallas.



Desconectar por momentos te ayuda
a sentirte mejor y a tener más energía.

4

USA INTERNET CON INTENCIÓN

Pregúntate siempre si lo que haces en internet
te aporta algo positivo.

- Elige contenido que te
educe, inspire o entretenga
de manera sana.
- Evita lo que te hace sentir
mal, te compara o te distrae
demasiado.
- Usa internet para aprender,
crear, compartir y conectar
de forma positiva.



Tú decides cómo usar internet
y qué impacto tiene en tu vida.

LO QUE APRENDEMOS

- El equilibrio digital mejora tu bienestar
físico y emocional.
- Planificar tu tiempo te permite cumplir
con tus responsabilidades.
- Hacer pausas y desconectar es importante
para tu salud.
- Usar internet con intención te ayuda
a crecer y ser feliz.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- 1 ¿Por qué es importante encontrar un equilibrio
en el uso de internet?
- 2 ¿Cómo puedes planificar mejor tu tiempo en internet?
- 3 ¿Qué actividades disfrutas hacer cuando te desconectas
de las pantallas?
- 4 ¿Qué tipo de contenido positivo puedes buscar
o compartir en internet?



RECUERDA: El equilibrio digital está en tus manos.
Usa internet como una herramienta, no como una obligación.

CONTRASEÑAS SEGURAS: TU LLAVE DIGITAL

Una buena contraseña te da seguridad y tranquilidad.



Una contraseña segura protege tu información y te ayuda a mantenerte seguro en internet.

¡Cuida tu llave digital!

1

¿QUÉ ES UNA CONTRASEÑA?

Es una palabra o combinación de caracteres que usamos para proteger nuestras cuentas y datos personales.

Ejemplos:

- 123456
- contraseña
- PaS7!Luz#2024

Una contraseña segura es difícil de adivinar y fácil de recordar para ti.

2

CARACTERÍSTICAS DE UNA CONTRASEÑA SEGURA

- Usa letras mayúsculas y minúsculas.
- Incluye números.
- Usa símbolos especiales (!, @, #, \$, %, etc.).
- Que tenga 8 caracteres o más.

Mientras más segura sea tu contraseña, mejor protegida estará tu información.

3

BUENAS PRÁCTICAS

- No compartas tus contraseñas con nadie.
- No uses la misma contraseña en todas tus cuentas.
- Cámbiala regularmente.
- Usa un administrador de contraseñas si lo necesitas.

Pequeños hábitos pueden hacer una gran diferencia en tu seguridad.

4

¿QUÉ PUEDE PASAR SI NO PROTEGES TU CONTRASEÑA?

- Pueden entrar a tus cuentas sin permiso.
- Pueden robar tu información personal.
- Pueden suplantar tu identidad y hacerte daño.
- Puedes perder fotos, archivos o trabajos importantes.

Proteger tu contraseña es protegerte a ti y a las personas que te importan.

LO QUE APRENDEMOS

- La contraseña es tu llave digital.
- Una contraseña segura protege tu información y tu privacidad.
- No compartir tu contraseña y cambiarla regularmente son hábitos importantes.
- La seguridad en internet comienza por cuidar tus contraseñas.

PREGUNTAS PARA PENSAR

- 1 ¿Por qué es importante tener una contraseña segura?
- 2 ¿Qué características debe tener una buena contraseña?
- 3 ¿Qué buenas prácticas puedes seguir para cuidar tus contraseñas?
- 4 ¿Qué podría pasar si alguien descubre tu contraseña?



RECUERDA: Tu contraseña es personal y secreta.
Cúidala como cuidas las llaves de tu casa.

COMPARTE CON CUIDADO: LO PERSONAL ES PERSONAL

Lo que
compartes hoy,
puede quedarse
para siempre.



En internet, no toda la información
se debe compartir.

Piensa antes de publicar.

1

¿QUÉ INFORMACIÓN ES PERSONAL?

Información personal
puede ser:

- Tu dirección.
- Tu número de teléfono.
- Tu fecha de nacimiento.
- Tu escuela o rutinas.
- Fotos privadas o íntimas.
- Información de tu familia o amigos.



Esta información puede usarse para hacerte
daño o causar problemas.

2

¿POR QUÉ DEBEMOS TENER CUIDADO?

- Personas desconocidas pueden hacer un mal uso de tu información.
- Pueden molestarte, amenazarte o hacerte daño.
- Lo que publicas en internet puede quedarse para siempre.
- Puedes poner en riesgo a las personas que te rodean.



Compartir sin pensar puede traerte
consecuencias difíciles de cambiar.

3

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Piensa antes de publicar.
- Pregunta a un adulto si tienes dudas sobre qué compartir.
- Usa la configuración de privacidad en tus redes y aplicaciones.
- Acepta como amigos o contactos solo a personas que conoces.
- No compartas fotos de otras personas sin su permiso.



Pequeñas decisiones pueden protegerte
a ti y a los demás.

4

PIENSA EN LAS CONSECUENCIAS

- ¿Quién puede ver lo que compartes?
- ¿Puede esta información lastimarte o avergonzarte en el futuro?
- ¿Quedará publicada para siempre?
- ¿Está bien para las personas que aparecen en tus publicaciones?



Antes de compartir, piensa en cómo te sentirías
hoy y también en el futuro.

LO QUE APRENDEMOS

- No toda la información debe compartirse en internet.
- La información personal puede ser peligrosa si cae en manos equivocadas.
- Pensar antes de publicar y configurar la privacidad nos ayuda a estar más seguros.
- Proteger nuestra información también protege a las personas que queremos.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- 1 ¿Qué tipo de información personal nunca deberías compartir?
- 2 ¿Por qué es importante pensar antes de publicar algo?
- 3 ¿Qué puedes hacer para proteger tu información en internet?
- 4 ¿Cómo puedes cuidar a las personas que aparecen en tus publicaciones?



RECUERDA: Lo personal es personal.
Comparte con cuidado, protege tu información y la de los demás.

CIBERACOSO: ACTÚA Y PIDE AYUDA

No estás solo, siempre hay alguien que puede ayudarte.



El ciberacoso no es tu culpa.
Pedir ayuda es un acto de valentía.

Actúa y protege tu bienestar.

1 RECONOCE EL CIBERACOSO

Puede ocurrir cuando:

- Te insultan o te humillan por mensajes.
- Te amenazan o te asustan.
- Intentan que compartas imágenes personales.
- Te excluyen o te dejan fuera de grupos.



Reconocerlo es el primer paso para poder detenerlo.

2 NO COMPARTAS IMÁGENES PERSONALES

- No compartas fotos, videos ni información personal con nadie.
- Una imagen puede quedarse en internet para siempre.
- Piensa antes de enviar: ¿la compartirías con cualquiera?



Tu privacidad te protege.
Lo que compartes hoy puede afectarte mañana.

3 NO CONFÍES EN DESCONOCIDOS

- En internet no siempre sabemos quién está al otro lado.
- Las personas pueden fingir ser quienes no son.
- No aceptes solicitudes ni hables con desconocidos.
- Si alguien te incomoda, aléjate y bloquea.



No sabemos quién puede estar detrás.
Cuidate y protege tu seguridad.

4 REPORTA Y BUSCA SOLUCIONES

- Reporta el acoso en la red social o plataforma.
- Si es necesario, pide ayuda a las autoridades o a un adulto de confianza.
- Ajusta la privacidad de tus cuentas y dispositivos.
- Recuerda: mereces respeto y un entorno seguro.



Reportar ayuda a detener el acoso y a proteger a más personas.

LO QUE APRENDEMOS

- El ciberacoso no es tu culpa.
- No respondas, guarda pruebas y bloquea al agresor.
- No compartas imágenes personales ni información privada.
- No confíes en desconocidos, no sabemos quién puede estar detrás.
- Pide ayuda a personas de confianza y reporta.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- 1 ¿Qué situaciones pueden ser ciberacoso?
- 2 ¿Por qué no debemos compartir imágenes personales?
- 3 ¿Por qué es importante no confiar en desconocidos en internet?
- 4 ¿Qué puedes hacer si alguien te acosa en internet? ¿A quién puedes pedir ayuda?



RECUERDA: No estás solo. Actúa, pide ayuda y confía.
Tu bienestar es lo más importante.

NAVEGA SEGURO: CUIDA TU MUNDO DIGITAL

Navega seguro,
piensa antes
de hacer clic y
pide ayuda si la
necesitas.



Internet es un lugar increíble para aprender,
crear y conectar, pero también hay riesgos.
Usa la tecnología con responsabilidad y cuida de ti y de otros.

1 PIENSA ANTES DE HACER CLIC

-  No hagas clic en enlaces sospechosos.
-  Verifica que los sitios sean seguros (https:// y candado).
-  Desconfía de ofertas que parecen demasiado buenas para ser verdad.
-  No abras correos o archivos de desconocidos.



Un clic puede cambiar tu experiencia.
Piensa y decide con cuidado.

2 PROTEGE TU INFORMACIÓN

-  Usa contraseñas seguras y cámbialas regularmente.
-  No compartas tu información personal (dirección, escuela, teléfono, contraseñas, etc.).
-  Configura la privacidad en tus redes y aplicaciones.
-  Cierra sesión cuando termines de usar tus cuentas.



Tu información es valiosa.
Protéjela siempre.

3 TRATA A LOS DEMÁS CON RESPETO

-  Sé amable en tus mensajes y comentarios.
-  No hagas ni digas cosas que puedan herir a otros.
-  No participes en el acoso ni lo compartas.
-  Si ves que alguien es tratado mal, pide ayuda.



Internet es mejor cuando todos
nos tratamos bien.

4 PIDE AYUDA SI LO NECESITAS

-  Si algo te incomoda, asusta o te confunde, habla con un adulto de confianza.
-  No tienes que resolverlo solo o sola.
-  Tus padres, maestros o cuidadores están para apoyarte y ayudarte.
-  Pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.



No estás solo. Siempre hay personas
que te quieren y pueden ayudarte.

LO QUE APRENDEMOS

-  Piensa antes de hacer clic.
-  Protege tu información personal.
-  Trata a los demás con respeto en internet.
-  Pide ayuda cuando lo necesites.
-  Usa la tecnología de forma responsable y equilibrada.



PREGUNTAS PARA PENSAR

- 1 ¿Por qué es importante pensar antes de hacer clic?
- 2 ¿Qué información personal nunca debes compartir?
- 3 ¿Cómo puedes tratar con respeto a los demás en internet?
- 4 ¿A quién puedes acudir si necesitas ayuda?



RECUERDA: Navegar seguro es cuidar de ti y de los demás.
¡Disfruta de todo lo bueno que internet tiene para ofrecer!

EXAMEN FINAL

CIBERACOSO Y NAVEGACIÓN SEGURA

Lee con atención cada pregunta y responde lo mejor que puedas.

¡Tú puedes hacerlo!

Recuerda:
usa internet
con cuidado,
respeto y
responsabilidad.



1 OPCIÓN MÚLTIPLE: Marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es el ciberacoso?

- ☐ a) Un juego en internet.
- ☐ b) Un acto para dañar, molestar o humillar a alguien usando medios digitales.
- ☐ c) Una forma de hacer amigos en redes sociales.



2. ¿Qué NO debes hacer en internet?

- ☐ a) Respetar a los demás.
- ☐ b) Compartir tu contraseña.
- ☐ c) Pedir ayuda si la necesitas.



3. ¿Qué debes hacer si alguien te incomoda en internet?

- ☐ a) Ignorarlo y no decir nada.
- ☐ b) Guardar evidencia y pedir ayuda a un adulto.
- ☐ c) Responder con insultos.



4. ¿Por qué no debes confiar en desconocidos en internet?

- ☐ a) Porque pueden ser aburridos.
- ☐ b) Porque no sabemos quién está detrás de la pantalla.
- ☐ c) Porque siempre quieren ser amigos.



2 VERDADERO (V) O FALSO (F): Escribe V o F según corresponda.

- 1. Está bien compartir mi dirección y teléfono en redes sociales. ☐
- 2. El ciberacoso puede hacer daño a las personas. ☐
- 3. Si alguien me acosa en internet, es mejor no contarle a nadie. ☐
- 4. Puedo bloquear y reportar a personas que me molestan. ☐
- 5. No pasa nada si comparto fotos personales con mis amigos. ☐
- 6. Mis padres o cuidadores pueden ayudarme si tengo problemas en internet. ☐

3 UNE CON UNA LÍNEA cada situación con la mejor acción.

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 1. Alguien te insulta por mensajes. | • | • | Bloquea y reporta a esa persona. |
| 2. Recibes una solicitud de amistad de un desconocido. | • | • | No aceptes y verifica quién es. |
| 3. Alguien te pide fotos personales. | • | • | No compartas nada y avisa a un adulto. |
| 4. Ves una publicación que te hace sentir mal. | • | • | Habla con alguien de confianza. |

4 COMPLETA LAS ORACIONES con la palabra correcta del recuadro.

privacidad - respeto - contraseña - confianza - ayuda

- 1. Debemos tratar a los demás con _____ en internet.
- 2. Nunca compartas tu _____ con nadie.
- 3. Tu _____ es importante, protege tu información personal.
- 4. Si tienes un problema, pide _____ a un adulto.
- 5. Habla con personas de _____ que te quieran y te apoyen.

5 RESPONDE BREVEMENTE.

- 1. ¿Qué es el ciberacoso?

- 2. ¿Por qué es importante no compartir imágenes personales?

- 3. ¿Qué puedes hacer si alguien te acosa en internet?

- 4. ¿Por qué es importante pedir ayuda a tus padres o cuidadores?

6 OBSERVA CADA SITUACIÓN Y ESCRIBE QUÉ HARÍAS.

1. Un compañero te manda mensajes ofensivos por un juego en línea.



2. Un desconocido te pide tu número de teléfono por redes sociales.



3. Ves una foto de un amigo que fue publicada sin su permiso y otros se burlan.



7 SELECCIONA todas las acciones que te ayudan a navegar seguro. (Puedes marcar más de una opción)

- ☐ Compartir mi ubicación en tiempo real.
- ☐ Usar contraseñas seguras y cambiarlas.
- ☐ No responder a mensajes ofensivos.
- ☐ Mantener mi información personal en privado.
- ☐ Aceptar solicitudes de desconocidos.
- ☐ Pedir ayuda a mis padres o cuidadores.
- ☐ Publicar fotos de otras personas sin permiso.



¡FELICITACIONES! Has terminado tu examen.

Recuerda: actúa con respeto, pide ayuda y navega seguro siempre.

MI CARNET DE USO DEL MÓVIL CON RESPONSABILIDAD

Usa tu móvil
con cabeza,
respeto y
responsabilidad.



¡Felicidades! Has completado tu formación y estás
preparado para usar el móvil con responsabilidad.

Recorta tu carnet, complétalo y llévalo siempre contigo.

CARNET OFICIAL

USO DEL MÓVIL CON RESPONSABILIDAD

CERTIFICACIÓN SUPERADA



Pega aquí
tu foto



Nombre: _____



Fecha: _____



Reconozco que me comprometo a usar el móvil
con respeto, seguridad y responsabilidad.



Protejo mi
información



No comparto
imágenes personales



Trato a los demás
con respeto



Pido ayuda si la
necesito



Navego seguro
y con cuidado

MIS COMPROMISOS

Me comprometo a:

- ☒ Usar el móvil solo el tiempo acordado.
- ☒ No compartir información ni imágenes personales.
- ☒ No confiar en desconocidos.
- ☒ Tratar a los demás con respeto.
- ☒ Pedir ayuda si veo o vivo algo que me incomoda.
- ☒ Usar internet de forma segura y responsable.
- ☒ Cuidar mi privacidad y la de los demás.



Yo me comprometo a cumplir
estas reglas cada día.

Firma: _____



ACUERDO DE PADRES O CUIDADORES

Nosotros, como padres o cuidadores, apoyamos este compromiso
y acompañaremos a nuestro hijo/a para que use el móvil con
responsabilidad.

Nombre: _____

Firma: _____

Nombre: _____

Firma: _____

SI NO SE CUMPLE, HAY CONSECUENCIAS



Si no se respetan las reglas del uso responsable del móvil,
los padres firmantes podrán retirar este carnet y aplicar
la sanción acordada.



Sanción acordada: _____

Fecha: _____

Firma padre/madre/tutor 1: _____ Firma padre/madre/tutor 2: _____