

Índice

Abreviaturas	13
---------------------------	----

Capítulo I

Aterrizando y fijando conceptos clave	15
--	----

I.1. Introducción.....	15
I.2. Redes sociales más utilizadas por los menores.....	23
I.3. ¿Cuánto sabes?.....	27
I.4. Glosario	28
I.5. Además, tienes que conocer...¡Las Redes Sociales «anónimas»!.....	38
I.6. Más allá de «las típicas»: otras Redes Sociales que debes conocer ...	41

Capítulo II

Problemas que pueden surgir de un uso inadecuado y cómo afrontarlos	49
--	----

II.1. Principales problemas que pueden surgir de un uso inadecuado, inconsciente o «no acompañado» de la tecnología en general y de las Redes Sociales en particular	49
II.1.a. Cyberbullying o Ciberacoso.....	52
II.1.b. <i>Happy Slapping</i>	64
II.1.c. <i>Grooming</i>	65
II.1.d. Sexting.....	72
II.1.e. Sextorsión.....	76
II.1.f. Sexcasting	78
II.1.g. Suplantación de identidad	80
II.1.h. El temible —y terrible— desenlace: el suicidio.....	83

II.1.i.	Sadfishing.....	87
II.1.j.	Tecnoestrés.....	88
II.1.k.	Obesidad.....	91
II.1.l.	Desaparición del aburrimiento.....	93
II.1.m.	Pedofilia.....	95
II.1.n.	Pornografía.....	97
II.1.o.	Dismorfia	104
II.1.p.	Acoso incesante: Stalking	105
II.1.q.	Cibercontrol	108
II.1.r.	«Adicción».....	110
II.1.s.	Una breve alusión a los videojuegos y a la ludopatía	141
II.2.	Normativa aplicable ¡Sólo para que lo sepas!	149
II.3.	¿Estáis «enferm@s»? ¡Compruébalo!.....	152

Capítulo III

Pautas prácticas para educar sobre el uso de redes sociales —y de tecnología en general—		159
III.1.	¡Educalo! Invierte tiempo en y con el menor.....	159
III.1.a.	Había vida antes de Internet...y la sigue habiendo.....	164
III.1.b.	Configura todas las opciones de privacidad y seguridad tanto del móvil como de la tablet y de cada una de las Redes Sociales	165
III.1.c.	Déjales claro que hay tres grandes mitos sobre Internet y sobre las Redes Sociales que son falsos.....	173
III.1.d.	Dile que descargue apps solo de tiendas oficiales.....	175
III.1.e.	Anímale a que siga a cuentas oficiales que te informen de las últimas noticias	175
III.1.f.	En la medida de lo posible, dile que evite conectarse a Wi-Fi pública.....	176
III.1.g.	¡Intenta que no sea víctima del Diógenes digital!	177
III.1.h.	Transmítele un mensaje claro: ¡No te fíes de todo lo que ves en Internet!.....	180
III.1.i.	Haz uso de los mecanismos para denunciar publicaciones..	184
III.1.j.	La mejor herramienta: el Canal prioritario	186
III.1.k.	Paso obligatorio: que piense (tanto el adulto como el menor) dos —o tres o cuatro o cinco— veces antes de publicar: Tiene más consecuencias de lo que crees	192
III.1.l.	Ten a mano el IMEI de tu móvil	198
III.1.m.	Haz copias de seguridad de la información importante de tus dispositivos.....	199
III.1.n.	Configura el contacto de emergencia en el móvil.....	201

III.1.o.	Explícale lo que son las listas Robinson.....	203
III.1.p.	Sigue a cuentas interesantes ¡y no sólo a los influencers a los que sigue todo el mundo!.....	204
III.1.q.	Haz egosurfing con frecuencia.....	205
III.1.r.	¡Sácale partido a los Retos!.....	207
III.1.s.	Dales vías de ayuda.....	210
III.1.t.	Controla lo que Google sabe de ti.....	211
III.1.u.	Recuérdale que sus datos valen dinero ¡Mucho dinero!.....	211
III.1.v.	¡Ojo con las estafas!.....	215
III.1.w.	No indexar.....	217
III.1.x.	¿Quién utiliza a quién? O, mejor dicho, ¿Qué utiliza a quién?.....	217
III.2.	En tu mano como padre/madre está.....	218
III.2.a.	Hacérselo divertido, sencillo, atractivo...¡e importante!.....	218
III.2.b.	Firmar un pacto/contrato (el formato no es lo importante) que regule todas estas cuestiones.....	219
III.2.c.	¡Predicar con el ejemplo!.....	220
III.2.d.	Hacer uso de controles parentales, filtros para niños etc.....	223
III.2.e.	Hacer egosurfing «por el menor».....	225
III.2.f.	Ejercer el derecho al olvido en nombre de tu hij@.....	226
III.2.g.	Tomar acciones legales, si es necesario.....	228
	III.2.g.1. Para profundizar.....	228
III.2.h.	Limitar el horario y los lugares/momentos/acontecimientos en los que no se debe usar el móvil.....	235
	III.2.h.1. No al phubbing.....	235
	III.2.h.2. No al Vamping.....	238
III.2.i.	Estar informado de todas las novedades en materia de ciberseguridad e informar a los menores.....	238
III.2.j.	Estar pendiente de las publicaciones de los menores ¡y tomar medidas si es necesario!.....	242
III.2.k.	Limita el «Sharenting y Oversharing».....	247
III.2.l.	¡Cuéntale casos reales!.....	258
III.2.m.	No te canses de hablar con ellos de este tema.....	259
III.2.n.	Créate cuenta en todas las Redes Sociales que utilicen tus hij@s.....	262

Capítulo IV

Profundiza en el lado positivo de las Redes Sociales.....	269
IV.1. Ideas para sacar provecho a todo el tiempo que invertimos en Internet y en las Redes Sociales.....	269

IV.1.1.	Hazlo por tu «yo del futuro».....	270
IV.1.2.	Configura el móvil en inglés o en otro idioma que quieras perfeccionar	272
IV.1.3.	Utiliza —y fuérsate a cumplir— los límites de tiempo de uso de cada una de las Redes Sociales.....	272
IV.1.4.	No procrastines ¡Concéntrate!	281
IV.1.5.	Cada mes haz una lista de tres cosas buenas que te hayan aportado las Redes Sociales y/o la tecnología en su conjunto ¡incluso la inteligencia artificial!	282
IV.1.6.	Practica el anti-Diógenes digital con cierta frecuencia	285
IV.1.7.	Ordena aplicaciones en carpetas por «finalidad»	287
IV.1.8.	Aprende y fuérsate (fuérsale) a esperar	287
IV.1.9.	Habla, mínimo una vez a la semana, durante un tiempo largo con alguien que no sea millennial.....	289
IV.1.10.	Sé consciente de cómo se ve «La luna con pantalla».....	290
IV.1.11.	Cada «x» veces que hagas algo online, hazlo una offline.....	291
IV.1.12.	Utiliza las Redes Sociales para hacer algo que implique movimiento físico ¡cuida tu salud!	302
IV.1.13.	Utiliza el modo avión de vez en cuando	302
IV.1.14.	No aceptes solicitudes de amistad de todo el mundo, de desconocidos, de gente que «te fuerza»	302
IV.1.15.	Sé la mejor versión 2.0 de ti mismo que puedas ser	304
IV.1.16.	Cierra sesión siempre que entres desde un dispositivo que no sea el tuyo.....	305
IV.1.17.	Cada semana publica algo positivo.....	305
IV.1.18.	Utilízalas para hacer el bien ¡de todas las maneras en que se te ocurra!.....	306
IV.1.19.	Descárgate aplicaciones verdaderamente útiles para ti	307
IV.1.20.	¡Utilízalas como herramienta y no al revés!.....	308
IV.2.	Recomendaciones de cuentas	312

Capítulo V

¿The end?...¡Todavía no!.....	325
V.1. Tener una presencia en Internet sana y saludable. ¡Deja una huella que merezca la pena seguir!	329
V.2. El tiempo vuela —para los menores también— ¡que no se arrepientan de un tiempo «excesivo» invertido con una pantalla!	331
V.3. La educación relacionada con la tecnología no acaba nunca	332

Anexos

¡Manos a la obra!	333
A. Casos reales.....	334
El caso de «Nico»	335
El caso de Paula Vázquez.....	335
El caso de Carmen Lomana	336
El caso de Amaia	337
El caso de Sergi Guardiola.....	337
El caso de Aurora Acosta.....	338
El caso de María Pombo.....	338
El caso en el que el Tribunal Supremo afirmó que es delito reenviar la foto de alguien desnudo	339
El caso del hombre que fue despedido por difundir a través de WhatsApp un vídeo de su jefe haciendo deporte.....	340
El caso en que los padres de dos menores tuvieron que pagar más de 2.800 euros de multa porque sus hijos humillaron a una compañera de clase a través de un grupo de WhatsApp.....	342
El caso en el que se impuso 2.700 euros de multa y 2 años de cárcel por suplantar la identidad en Tuenti	342
El caso del hombre que se hizo pasar por un adolescente en Redes Sociales para obtener fotografías sexuales y fue condenado a 15 años de prisión.....	343
El caso de «la vecina rubia»	344
El caso del estudiante repartidor de Glovo.....	344
El caso del menor que extorsionó a otro menor para que le enviara fotos íntimas.....	346
El caso del hombre que publicó imágenes íntimas de una tercera persona en su cuenta de WhatsApp.....	346
El caso del Colegio que fue condenado a pagar, de manera solidaria con los padres y la aseguradora, por un caso de acoso escolar	347
B. Pautas prácticas para configurar privacidad y ciberseguridad ¡de manera práctica! En las principales redes sociales.....	347
C. Materiales de interés creados por terceros que Davara&Davara recomienda consultar.....	373
D. Ideas, sugerencias, recomendaciones y directrices de Davara&Davara sobre diferentes temas	389