

INDICACIONES SOBRE SEGURIDAD EN LA RED ORIENTADAS AL ALUMNADO

1. Uso Seguro de Contraseñas

- No compartas tus contraseñas con nadie, ni siquiera con tus amigos.
- Crea contraseñas fuertes que incluyan letras, números y símbolos.
- Cambia tu contraseña periódicamente y nunca utilices contraseñas fáciles de adivinar como "123456" o "contraseña".

2. Navegación Segura en Internet

- Evita hacer clic en enlaces o descargar archivos de sitios web desconocidos o sospechosos.
- No compartas información personal en línea, como tu dirección, número de teléfono o información escolar.
- Utiliza sitios web seguros (HTTPS) cuando realices transacciones en línea o ingreses información personal.

3. Uso Responsable de las Redes Sociales

- Piensa antes de publicar: no compartas fotos, videos o información que puedas lamentar más tarde.
- Ajusta la configuración de privacidad de tus redes sociales para controlar quién puede ver tus publicaciones y datos personales.
- No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en la vida real.

4. Seguridad de Dispositivos y Aplicaciones

- Mantén tus dispositivos (computadoras, tablets, móviles) actualizados con las últimas versiones de software y aplicaciones.
- Instala y utiliza un antivirus y antimalware en tus dispositivos.
- No descargues aplicaciones o juegos de fuentes no confiables o no oficiales.

5. Uso Seguro de la Wifi

- Conéctate sólo a redes wifi seguras y de confianza.
- Evita conectarte a redes wifi públicas sin protección o abiertas.
- Siempre desconéctate de las redes wifi cuando no las estés utilizando.

6. Identificación de Amenazas y Estafas

- Aprende a reconocer correos electrónicos de *phishing* o intentos de estafa.
- Desconfía de mensajes o llamadas que soliciten información personal o financiera.
- Consulta con un adulto o profesor si tienes dudas sobre la autenticidad de un mensaje o solicitud en línea.

7. Uso Apropiado de los Recursos del Colegio



- Utiliza los recursos tecnológicos del colegio de manera responsable y para fines educativos.
- Respeta las normas de uso de la tecnología y la red establecidas.
- Informa a un profesor o adulto si encuentras contenido inapropiado o comportamiento sospechoso en línea.

8. Comunicación con Adultos de Confianza

- Habla con tu padre o madre, profesorado o tutor/a si tienes preocupaciones o problemas relacionados con la seguridad en línea.
- No dudes en pedir ayuda o consejo si te encuentras en una situación incómoda o amenazante en línea.



ORIENTACIONES PARA EL BIENESTAR DIGITAL DEL ALUMNADO

Para promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología y los medios digitales se recomienda:

1. Tiempo de Pantalla

- Establece límites de tiempo para el uso de dispositivos y pantallas diariamente.
- Haz pausas frecuentes durante el uso de dispositivos para descansar la vista y moverte.

2. Descanso Nocturno

- Evita usar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.
- Establece una hora de apagado de dispositivos antes de irte a dormir.

3. Postura y Ergonomía

- Mantén una buena postura al usar dispositivos y ajusta la altura y ángulo de la pantalla para evitar la tensión en el cuello y la espalda.
- Utiliza sillas ergonómicas y coloca los dispositivos a la altura de los ojos para mantener una posición cómoda.

4. Descansos Activos

- Realiza actividades físicas y descansos activos entre las sesiones de estudio en línea o uso de dispositivos.
- Realiza estiramientos y ejercicios sencillos para aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación.

5. Relaciones Sociales en Persona

- Dedicar tiempo para interactuar y socializar con amigos y familiares en persona, no sólo a través de mensajes o redes sociales.
- Participa en actividades grupales, deportes o hobbies que te permitan conectar con otros fuera del entorno digital.

6. Desconexión Digital

- Dedicar tiempo sin dispositivos, como caminar al aire libre, leer un libro o practicar un hobby que te guste.
- Establece momentos y espacios libres de tecnología en tu rutina diaria.

7. Autoevaluación y Reflexión

- Reflexiona sobre tu uso de la tecnología y cómo te hace sentir a nivel emocional, mental y físico.



- Identifica señales de estrés, ansiedad o dependencia digital y busca ayuda si es necesario.

8. Privacidad y Seguridad Personal

- Aprende a proteger tu privacidad en línea y a configurar adecuadamente las opciones de privacidad en redes sociales y aplicaciones.
- Sé consciente de los riesgos de compartir información personal o sensible en línea y establece límites claros sobre qué compartir y con quién.

9. Conexión con la Naturaleza

- Conecta con la naturaleza y disfruta de actividades al aire libre como caminatas, paseos en bicicleta, etc.
- La conexión con la naturaleza puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y equilibrar tu bienestar general.

10. Comunicación Abierta

- Habla con tu padre o madre, profesorado o tutor/a sobre tus experiencias y sentimientos relacionados con el uso de la tecnología y el bienestar digital.
- No dudes en pedir apoyo o consejo si sientes que necesitas equilibrar mejor tu tiempo y uso de dispositivos.

