

SARE SOZIALAK ERABILTZEKO AHOLKUAK



- Pribatutasun ezarpenak erabili
- 'Verificación en dos pasos' erabili
- Sesio hasierak begiratu
- Pasahitza desberdinak erabili



- Babestu zaitez: Salatu, blokeatu...
- Norekin hitz egiten ari garen ezin dugu jakin
- Pentsatu, publikatzen duzuna betirako egongo da
- Guztiakin atsegina izan zaitez
- Egiten dugun guztiak arrastro bat uzten du



- Sexting-a ez da ideia ona
- Kontuz ematen duzun informazioarekin
- Ez daude salbu zure smartphone-ean
- Kontuz gordetzen duzunarekin

INTERNETEN ONDORIOAK DAUDE



DELITUA DA

Beste baten argazkia baimena gabe publikatzea

Norbaitekin izan dugun elkarrizketa pribatua beste bati bidaltzea bere baimena gabe

Norbait WhatsApp talde batean bere baimena gabe sartzea

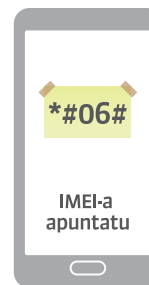
Biluzik dagoen adin txikiko baten argazkia izatea edo bidaltzea

Norbait iraintzea edo mehatsatzea

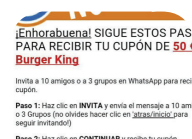
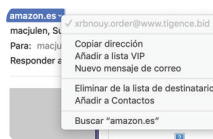
Norbaiten inguruan gezurrak edo zurrumurruak zabaltzea

Beste norbaiten argazkiarekin perfil faltsu bat sortzea
Beste norbaiten email-a edo sare sozial bat ordezkatzea

SMARTPHONE-A BABESTEKO AHOLKUAK



GIZARTE INGENIARITZA



Zein helbidetik bidaltzen den begiratu

Datu pribatuak ez eman

Kontuz loturekin

→ **toma el control**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIGITAL



Smartphones y redes sociales

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Es compartir

CONSEJOS DE USO DE LAS REDES SOCIALES



- Usa las opciones de privacidad
- Activa la 'Verificación en dos pasos'
- Mira los inicios de sesión
- Usa contraseñas diferentes



- Protégete: Denuncia, bloquea...
- No podemos saber con quién hablamos
- Piensa, lo que publicas queda para siempre
- Se amable con todos
- Todo lo que hacemos deja un rastro



- El 'Sexting' no es una buena idea
- Cuidado con la información que das
- No están seguras en tu smartphone
- Cuidado con lo que guardas

EN INTERNET HAY CONSECUENCIAS



ES DELITO

Publicar una foto de alguien sin su permiso

Reenviar una conversación privada que hemos tenido con alguien sin su permiso

Meter a alguien en un grupo de WhatsApp sin su permiso

Tener o enviar imágenes de menores desnudos

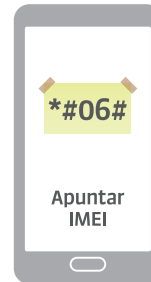
Insultar o amenazar a alguien

Difundir mentiras o rumores sobre alguien

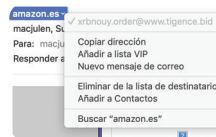
Crear un perfil falso con la imagen de otra persona

Suplantar las redes sociales o el email de alguien

CONSEJOS DE PROTECCIÓN DEL SMARTPHONE



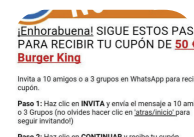
INGENIERIA SOCIAL



Mirar desde qué dirección se manda



No dar datos privados



Cuidado Links



har ezazu kontrola

HEZIKETA DIGITALERAKO PROGRAMA



Smartphone-ak eta sare sozialak

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Zurekin bat

IRIZPIDE OROKORRAK

- 1- Smartphonak eta sare sozialak ez dira jostailuak.
- 2- Elkarrizketekin batera joan behar dira:
 - Erabilpen irizpideak, denborak...
 - Arriskuak eta prebentzioa
 - Argazkiak, online irainak...
 - Sare sozialak eta Internet
 - Pribatutasuna eta azterna digitala
 - Sare sozialetan babesa
 - Ezezagunak
 - Netiketa
- 3- Online jolasak ere sare sozialak dira.

GURASO KONTROLAK

Arauk eta limiteak: Adinak, noiz eta zenbat denbora konektatuak egon daitezke, ze aplikazio eta zerbitzu erabili ditzakete...

Guraso kontrolak: Edukiak filtratu, erabilpen denbora mugatu, egiten dutena ikusi...

Adintxikikoei moldatuta degoen ingurune digitala: erabiltzaile kontuak, haur bilatzaile eta nabigatzaileak...

IRIZPIDEAK ADINETAN BANATUAK

3 - 5 Urte

Erabat kontrolatuta
Arau argiak
Gailuak elkarbanatu
Pribatutasun kontzeptua lantzen hasi: informazio pertsonala ez eman...

6 - 13 Urte

Ingurune kontrolatuak
Erabilpen irizpide egokiak, espiritu kritikoa eta nabigazio segurua
egiteko irizpideak
Elkarrizketak bultzatu
Arau eta limite argiak

+ 13 Urte

Ingurune irekiak
Arrastro digitala
Paktu familiarak: Arau eta limite argiak
Sare sozialen erabilpen egokia
Informazio faltua detektatu
Smartphone eta sare sozialak erabiltzeko gutxieneko adina: +14 urte

GOMENDATUTAKO JARDUERAK

EZAGUPENAK
ELKARBANATU

MUGIKORREN
ZESTA

KONTRATU
FAMILIARRA

PRESTAKETA
DENBORA

SARE SOZIALEN ARRISKUAK

EZEZAGUNAK

EDUKI DESEGOKIAK

GROOMING,

ACOSO
DIGITAL

SEXTING-A

IRUZURRAK

GORPUTZARI
KULTOA

KONTROLA
BIKOTEAN

INFORMAZIO
ASKO ZABALDU
KONTURATU
GABE

LEGEA HAUTSI
KONTURATU
GABE

WEB INTERESGARRIAK

www.macsonrisas.es

www.osi.es

www.is4k.es

www.stophaters.es



toma el control

PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIGITAL



Smartphones y redes sociales

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Es compartir

Infórmate en : fundacionvital.eus

PAUTAS GENERALES

- 1- Smartphones y redes sociales no son juguetes.
- 2- Tienen que ir acompañados de conversaciones:
 - Pautas de uso, tiempos...
 - Riesgos y prevención
 - Fotos, insultos en línea...
 - Redes sociales e Internet
 - Privacidad y Huella digital
 - Protección en redes sociales
 - Desconocidos
 - Netiqueta
- 3- Los juegos online también son redes sociales.

CONTROL PARENTAL

Reglas y límites: Edades, cuándo y por cuánto tiempo pueden estar conectados, tipo de apps y servicios que pueden usar...

Control parental: Filtro de contenidos, limitar el tiempo de uso, monitorizar la actividad que realizan...

Entorno TIC ajustado al/ a la menor: cuentas de usuario, buscadores y navegadores infantiles...

PAUTAS POR EDADES

3 - 5 Años

Supervisión total
Claros con las normas
Compartir los dispositivos
Inicio concepto privacidad:
no dar información personal.

6 - 13 Años

Entornos controlados
Buenas prácticas de uso, espíritu crítico y pautas de navegación segura.
Supervisión, diálogo
Reglas y límites claros

+ 13 Años

Entornos abiertos
La huella digital
Pactos familiares:
Normas y límites claros
Uso adecuado redes sociales
Detectar información falsa
Recomendación de edad uso desmartphones y redes sociales:
+14 años

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

COMPARTIR
CONOCIMIENTOS

CESTO
MÓVILES

CONTRATO
FAMILIAR

PERIODO
PREPARACIÓN

RIESGO EN LAS REDES SOCIALES

DESCONOCIDOS

CONTENIDOS
INADECUADOS

GROOMING,

ACOSO
DIGITAL

SEXTING

ESTAFAS

CULTO AL
CUERPO

CONTROL EN
LA PAREJA

COMPARTIR
MUCHA
INFORMACIÓN
SIN SER
CONSCIENTES

INFRINGIR
LA LEY
SIN DARSE
CUENTA

WEBS INTERESANTES

www.macsonrisas.es

www.osi.es

www.is4k.es

www.stophaters.es



har ezazu kontrola

HEZIKETA DIGITALERAKO PROGRAMA



Smartphone-ak eta sare sozialak

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Zurekin bat

Informatzeko : fundacionvital.eus

SOFTWAREA

Sistema eragilea eta softwarea eguneratuak.
Antibirusa eguneratua.
Denda ofizialetatik edo egileen web orrialdeetatik.
Ulertzen ez duzuna ez onartu.

DOKUMENTUAK

Paperean dauden dokumentu kritikoak giltzapetuak.
Paperak modu egoki batean desegin: Makina txikitzailean.
Dokumentu garrantzitsuak pasahitzarekin babestu: .doc, .pdf.
Zeozer borratu eta gero paper ontzia ustu.
Usb eta diskoak modu seguru batean desegin.

POSTA ELEKTRONIKOA

Babesa: Bi pausoetako autentikazioa, sesio hasierak...
Ordenagailu publikoetatik edo wifi publikoetatik ez erabili.
Ikastetxeko ordenagailuan email pertsonala ez erabili.
Pasahitza modu egoki batean gorde, ez elkarbanatu.
Bidaltzen ditugun dokumentuak pasahitzarekin babestu.

PHISHING-A

Beti igorlearen helbidea begiratu.
Agurra orokorra: Susmagarria.
Informazio pribatua: Ez da email-ez edo telefonoz eskatzen.

ORDENAGAILUA

Antibirusa.
Sarrera pasahitzarekin babestua.
Kontu desberdinak, baimen desberdinak, normala erabili.
Segurtasun kopiak.
Mahai garbien politika.
Kontuz ordenagailuan sartzen ditugun usb-ekin.
Ez erabili sare sozial, email... pertsonalak.
Gailuak ordenagailuan ez kargatu.
"Webcam"-a tapatu.

SARE SOZIALAK

Ikastetxeko informazioa edo pertsonala ez publikatu.
Kontuz ezezagunekin.
Kontuz argazkiekin eta zuzeneko emisioekin:
erakusten duguna kontrolatu.
Sare sozial eta online jolas guztietan salatzeko, ixilaraz-
teko eta blokeatzeko aukera dago.
Online jolasak ere sare sozialak dira.
Sare sozialak bi pausuetako autentikazioarekin babestu.

MALWARE-A SAIHESTU

Web orrialdeak.
Deskargak saihestu.
Musika, pelikulak, app-ak.
App-en deskarga.
Denda ofizialetatik.
Egileen web orrialdeetatik.
Nabigatzaileak babestu.
Traffic Light, Adblock plus.
Kontuz link-ekin.
Kontuz trafiko handia duten web orrialdeekin.
Antibirus faltsuak eta iragarkiak.
Sare sozialak.
Iragarkiak eta loturak.
App edo sare sozialen funtzio berri faltsuak, app faltsuak.
Posta elektronikoa.
Dokumentu atxikitutak: .zip, .doc, .pdf.

TEKNOLOGIA ETA OSASUNA

Postura txarrekin bizkar eta lepo lesio
progesiboak dakartzate.
"Síndrome del túnel carpiano": arratoi ergonomikoak.
Ikusmen nekea: Begiak kliskatu,
iluminazio ona, deskantsatu.
Tendinitis, entzumen lesioak eta sobreestimulazioa



toma el control

PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIGITAL



**GUÍA DE CIBERSEGURIDAD
PARA PROFESORES**

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Es compartir

Infórmate en : fundacionvital.eus

SOFTWARE

Sistema operativo y software actualizados.
Antivirus actualizado.
Desde tiendas oficiales o páginas de desarrolladores.
No aceptes lo que no entiendas.

DOCUMENTOS

Documentos críticos en papel siempre bajo llave.
Desechar papeles de forma segura: trituradora.
Proteger archivos importantes con contraseña: .doc, .pdf.
Vaciar la papelera después de eliminar algo.
Desechar discos externos de forma segura.

CORREO ELECTRÓNICO

Protección: Verificación en dos pasos, inicios de sesión.
No acceder desde ordenadores públicos ni wifis públicas.
No usar correo personal desde el centro educativo.
Guardar la contraseña de forma segura y no compartirla.
Proteger los archivos que enviemos con contraseña.

PHISHING

Mirar siempre la dirección del remitente.
Saludo genérico: Sospechoso.
Información privada: No se pide por mail o teléfono.

ORDENADOR

Antivirus.
Acceso protegido con contraseña.
Diferentes cuentas de usuario,
diferentes privilegios, usar la normal.
Copias de seguridad.
Política de mesas limpias.
Cuidado con los usbs que enchufamos.
No usar correos, redes sociales... personales.
Evitar cargar dispositivos en el ordenador.
Tapar "webcam".

REDES SOCIALES

No publicar información personal ni del centro.
Cuidado con los desconocidos.
Cuidado con las fotos y emisiones en directo:
controlar lo que mostramos.
En todas las redes sociales y juegos online existe la
opción de denunciar, bloquear y silenciar.
Los juegos online también son redes sociales.
Proteger redes sociales, autenticación en dos pasos.

EVITAR MALWARE

Páginas web.
Evitar descargas.
Música, películas, apps.
Descargar apps.
Desde tiendas oficiales.
Páginas de desarrolladores.
Proteger navegadores.
Traffic light y adblock plus.
Cuidado con los links.
Cuidado webs con mucho tráfico de visitas.
Falsos antivirus y anuncios.
Redes sociales.
Anuncios y links.
Nuevas funciones apps o redes sociales, apps falsas.
Correo electrónico.
Documentos adjuntos: .zip, .doc, .pdf.

TECNOLOGÍA Y SALUD

Malas posturas, lesiones progresivas de espalda y cuello.
Síndrome del túnel carpiano: ratones ergonómicos.
Vista cansada: Parpadear a menudo,
buena iluminación, descansar.
Tendinitis, lesiones auditivas y sobreestimulación.



har ezazu kontrola

HEZIKETA DIGITALERAKO PROGRAMA



IRAKASLEENTZAKO
ZIBERSEGURTASUN GIDA

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Zurekin bat

Informatzeko : fundacionvital.eus



NO LO OLVIDES EZ AHAZTU

Todo lo que haces deja un rastro
Egiten duzun guztiak arrastroa uzten du

En internet hay consecuencias
Interneten ondorioak daude

Cuidado con lo que publicas
Puede utilizarse en tu contra
Das demasiada información
*Kontuz publikatzen duzunarekin
Zure aurka erabili daiteke
Informazio gehiegi ematen duzu*

El sexting no es buena idea
Sexting-a ez da ideia ona

Protege tus redes sociales
Zure sare sozialak babestu

Protégete en las redes sociales
Sare sozialetan babestu zaitez

Si quedas con alguien de Internet
Nunca vayas solo/a
Queda en un sitio público
*Interneteko norbaitekin geratzen bazara
Ez joan bakarrik
Beti leku publiko batean gelditu*

2019

URTARRILA 2019 ENERO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OTSAILA 2019 FEBRERO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARTXOA 2019 MARZO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APIRILA 2019 ABRIL

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIATZA 2019 MAYO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

EKAINA 2019 JUNIO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

UZTAILA 2019 JULIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABUZTUA 2019 AGOSTO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IRAILA 2019 SEPTIEMBRE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

URRIA 2019 OCTUBRE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AZAROA 2019 NOVIEMBRE

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ABENDUA 2019 DICIEMBRE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

The logo for Vital Fundación consists of the word "Vital" in a stylized, rounded font. Each letter is filled with a different color: 'V' is blue, 'i' is green, 't' is yellow, 'a' is orange, and 'l' is red. The letters are slightly overlapping and have a soft shadow effect.

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Zurekin bat · Es compartir

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14