

Internet es una red de información enorme que no podemos ver ni tocar, que nos permite acceder a servicios y entretenernos desde cualquier dispositivo digital como teléfonos celulares, iPads, tabletas, computadoras, Smart TVs, etc. Estas características pueden llegar a confundir al usuario, y olvidar que así como es un espacio que nos brinda múltiples oportunidades también se pueden encontrar riesgos.

Cuidados al navegar en Internet

Internet es un medio muy utilizado para buscar información y/o entretenerse. Los niños que acceden solos a Internet podrían estar expuestos a:

1. Variedad de contenidos en línea:

Internet permite acceder a una variedad de información que los niños aún no están listos para comprender. Los padres de familia deben acompañarlos al explorar Internet, visitar páginas nuevas, atender dudas o inquietudes sobre contenidos, denunciar abusos, etc.

2. Creación de cuentas en línea o llenado de formularios:

Es importante autorizar y acompañar a sus hijos en la creación de cuentas en línea, como Gmail, YouTube, perfiles en videojuegos, etc. El uso de redes sociales se recomienda a partir de los 13 años, sin embargo los padres que autoricen a sus hijos a utilizarlas antes de esa edad deben llenar juntos el formulario, eligiendo nombres de usuario que no lo identifiquen como menor de edad y creando contraseñas sólidas.

Nota: Es importante que establezcan tiempos y horarios para entretenerse en línea, fomentando siempre “cerrar sesión” después de su uso.

3. Publicaciones compartidas:

Si los niños ya son parte de una red social, deben prestar atención a sus publicaciones, éstas no deben herir o lastimar a otros. Y es muy importante que antes de publicar, los niños se formen el hábito de pedir permiso a las personas involucradas para evitar malos entendidos.

4. Contacto con desconocidos:

Es importante reforzar que, así como no platican con extraños en la calle, tampoco deben hacerlo en Internet. Las personas en línea no siempre son quienes dicen ser. Como padres de familia deben estar atentos para identificar señales que indiquen que el niño o niña hacen nuevas amistades en Internet y así evitar encuentros con extraños.

Cuidados para no revelar datos personales

Los datos personales son todos aquellos que nos identifican, por ejemplo, nombre completo, edad, fecha de nacimiento. En Internet, el correo electrónico y la contraseña también son considerados datos personales; y existen muchas maneras de exponerlos:

- **Al visitar sitios que siembren cookies:** Al visitar una página debemos asegurarnos de que cumpla con elementos como el **https://** y el **candado de seguridad** ubicado en la esquina

superior izquierda. Hay que evitar brindar información personal en páginas que no cuenten con lo arriba mencionado.

- **En el llenado de formularios u ofertas engañosas:** No todos los contenidos disponibles en Internet son verdaderos, por eso es importante nunca hacer caso de ofertas, regalos o premios que soliciten nuestros datos, o dar click en ligas. Asegúrese de sólo brindar su información personal en sitios que cuenten con los elementos de seguridad mencionados anteriormente.
- **En la publicación de fotografías:** Una imagen puede mostrar suficiente información de una persona, como el colegio al que asiste, su ubicación, nombre completo, dirección, etc.
Nota: los padres también incurren en conductas de riesgo al compartir en redes sociales fotografías de sus hijos sin su autorización o en situaciones que revelen datos que los puedan identificar o puedan afectar su imagen en el futuro. (Ej. Imágenes que puedan parecer graciosas pero cuando los niños son más grandes pueden avergonzarlos)

La Identificación Digital

La identificación digital está conformada por los nombres de usuario y contraseñas que utilizamos en nuestras cuentas en línea.

Contraseñas sólidas

Para proteger sus identidades digitales es necesario crear contraseñas sólidas que sean fáciles de recordar pero difíciles de adivinar. Se recomienda crearlas juntos para que practiquen el método seguro de hacerlo y así conozcan las contraseñas de sus hijos, por su seguridad.

Para que una contraseña sea sólida debe cumplir con:

- De 8 a 10 caracteres mezclando mayúsculas y minúsculas.
- Signos de puntuación.
- Ser actualizada cada seis meses.
- Una contraseña diferente por cada cuenta.

La técnica llamada “**Contrafrase**” requiere pensar en una frase breve que incluya algún número y sea fácil de recordar como: **Cristóbal Colón descubrió América en 1492.**

Para crear la contraseña se deben utilizar las iniciales de cada palabra, agregar un signo de puntuación y elegir qué letras serán mayúsculas y minúsculas, por ejemplo:

CCdAe#1492

A través de esta página pueden comprobar qué tan sólidas son las contraseñas creadas:

<https://password.kaspersky.com/es>

Con base a un sistema de prueba y error la página indica el tiempo en que un hacker podría adivinarla. Mientras la contraseña esté asociada a una frase, las probabilidades de que accedan a sus cuentas son menores.