



MANTENGÁMOS SEGUROS A NUESTROS JÓVENES ONLINE

Kid de soporte para padres, profesores y orientadores.

CYBERVENGERS
www.cybervengers.club

¿De qué va todo esto?

Episodio #1
Phishing, p.5



Episodio #3
Noticias falsas, p.9



Episodio #2
Ciberbullying, p.7



Episodio #4
Robo de identidad, p.11



Episodios #5, #6
E-adicciones, p.13, p.15

Tu rol
p.4 y 17



Mantener a los jóvenes seguros online es un problema real.

Se ha incrementado las consecuencias para los adolescentes respecto a las amenazas digitales: ausencias escolares, soledad, depresión o incluso peor...

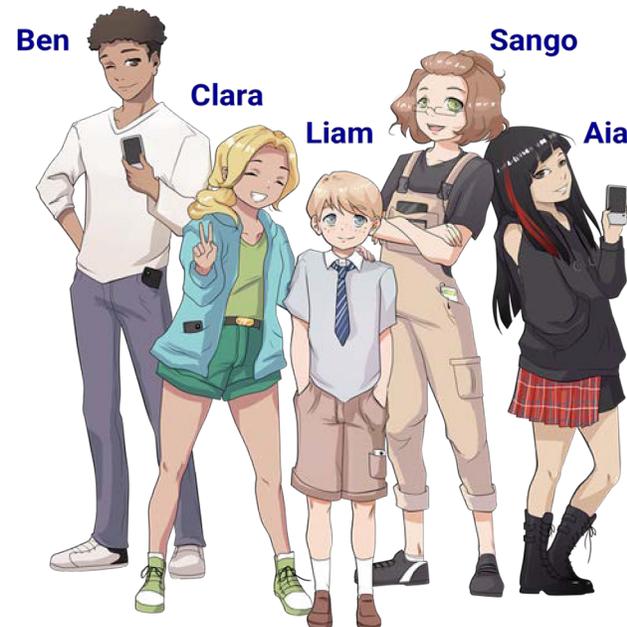
Los ciberriesgos son una realidad que puede tener gran impacto en la gente joven. Es importante entender como reconocerlos para poder evitarlos.

El sitio web www.cybervengers.club aloja 6 episodios de la serie manga CyberVengers centrada en 5 riesgos que pueden encontrar online los jóvenes entre 11 y 14 año:

- Phishing
- Cyberbullying
- Noticias falsas
- Robo de identidad
- E-adicciones

Contenido adicional: *quizzies* and elementos para compartir y mostrar (posters y animaciones/GIFs).

Una forma divertida y educativa para visibilizar los riesgos entre la gente joven.



¿Qué significa Ciber?

(del griego kubernán, gobernar)

Prefijo usado para formar palabras relacionadas con Internet.

Diccionario Larousse

Ejemplos de ciber riesgos: ciberataque, ciberadicción, cyberbullying, noticias falsas, phishing, adicción al juego, violencia, contenido ofensivo, terrorismo, virus, sexting (contenido sexual), pedofilia, estafas, adicción a las pantallas, photoshopped y/o images alteradas, ciberespionaje, robo de la propiedad intelectual, etc.

¿Quiénes son los cybervengers?

Un grupo de amigos con gran personalidad con los que nos embarcaremos en sus inusuales aventuras relacionadas con las amenazas online, diseñadas para jóvenes de entre 11-14 años. Aia, Ben, Clara, Sango y Liam fundan el club CyberVengers. Son ayudados por Sage y Roby, un robot que ellos mismos crearon.

Cuál es tu rol?

Acompañamiento

El sitio web está diseñado para ser usado de forma autónoma por jóvenes de entre 11 y 14 años. Sin embargo, puede ser beneficioso dar soporte y tener sesiones de debate individuales y en grupo sobre el contenido. Tu rol es guiarlos a la vez que aprenden.

Como familia

- Animar a los hijos e hijas a leer los webtoon de los CyberVengers en un smartphone o ordenador.
- Empezar un diálogo con ellos basado en los quiz o en la experiencias que ellos hayan podido tener u oír.

Como coach de una sesión de visibilidad sobre los riesgos con un grupo de jóvenes

Organiza la charla (1 hora) en lugar con conexión a internet, donde los jóvenes puedan expresarse de forma segura y con confianza.

- Invita a que lean uno o más webtoons de los CyberVengers en sus smartphones.
- Imprime con antelación algunas copias para aquellos que no tengan smartphones disponibles.



Da de 3 a 5 minutos para la lectura de cada episodio.

- Asegúrate de que han entendido el contenido realizando el quiz (3 preguntas por episodio)
- Invítalos a compartir sus experiencias personales y haz preguntas para guiar la conversación del grupo.
- A través de la sesión, escucha atentamente, no expreses juicios, y se amable.

What are webtoons?

Los Webtoons son un tipo de webcómic (cómic diseñados para Internet) originarios de Corea del Sur. Están diseñados para leer online navegando verticalmente de arriba hacia abajo, con un formato rectangular especialmente pensado para las pantallas de los smartphones.



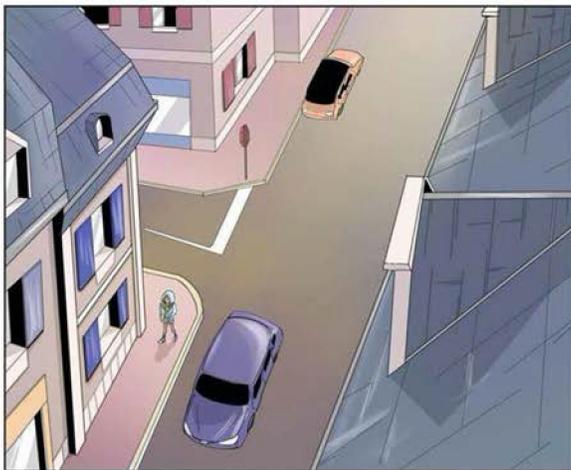
Cosas a evitar

Cuestionar

las experiencias, los eventos o las emociones sentidas.

Juzgar a los jóvenes

que comparten haber sido víctimas de bullying



El phishing

DRAGONES Y OVEJAS

Episodio 1

Sinopsis del episodio

Cuando las clases acaban, todo el mundo está contento, excepto Clara, que va directa a su guarida, "Arreglo todo". Ben y Sango están allí, y ella les explica que pulsó de forma accidental un link y ha sido víctima de phishing. ¿Qué debería hacer? ¿Cómo solucionar el problema? Los CyberVengers intentarán ayudarla a resolver este ciberataque.

Propósito del episodio

Entender mejor y prevenir el phishing.

¿Qué es phishing?

El phishing es un tipo de ciberataque que consiste en contactar a una o más personas por correo electrónico, teléfono o mensaje de texto, haciéndose pasar por alguien (una persona o empresa) la cual podrían conocer.

El ataque puede ser un intento de robar datos confidenciales, como información personal, datos bancarios o contraseñas, o cifrar datos, por ejemplo, en una computadora, y retenerlos para pedir un rescate.

Los datos personales sustraídos pueden utilizarse para hacerse pasar por el interesado (ver episodio 4), robar dinero, atacar a sus contactos, etc.



EPISODIO 1

QUIZ Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

Recibes un email o mensaje de texto de un desconocido diciendote que cliques en un link. ¿Qué haces?

A Respondo o clico en el link del email o del mensaje de texto

No! Ignora el correo electrónico o el mensaje de texto y cuéntaselo a tus padres o a otro adulto. Muéstrales lo que recibiste y diles si has hecho algo en particular. No hay vergüenza en decir la verdad: le pasa a todo el mundo, incluso a los adultos.

B | Respondo enfadado/a y trato de solucionarlo por mi cuenta

No! Contraatacar o vengarse no ayudará. Las personas que colocan estas trampas son muy inteligentes. Ignora el correo electrónico o el mensaje de texto y cuéntaselo a tus padres o a un adulto. Muéstrales lo que recibiste y diles si has hecho algo en particular. No hay vergüenza en decir la verdad: le pasa a todo el mundo, incluso a los adultos.

C - Ignoro el email y se lo digo a mis padres o a un adulto en ese mismo momento

¡Bien hecho! Respuesta correcta. Nunca debe hacerlo solo o tomar las cosas en sus propias manos cuando trate con hackers (personas malas). No hay vergüenza en haber hecho clic en un enlace incorrecto, por ejemplo. Le pasa a todo el mundo, incluso a los adultos.

PREGUNTA 2

Estas deseando recibir un email de Clara de los CyberVengers. ¿Puedes decir cual es su dirección de email real?

A | clara.cybervengers@mailurgent.com

No! Los hackers (personas malas) a menudo tienen una dirección de email que tiene un pequeño error o una palabra extraña. Antes de responder, verifica la dirección de email para asegurarte de que no haya errores o palabras extrañas que no deberían estar en una dirección de email. En este ejemplo, es la palabra "urgente".

B | clara@cybervengers.com

No! Antes de responder a un email, verifica si hay errores ortográficos, como dos letras iguales, como la "v" en este ejemplo.

C | Clara.cybervengers@gmail.com

No! Antes de responder a email, verifica el nombre de dominio (@hotmail.com, @orange.fr, @gmail.com, etc.) al final de la dirección de email. Estas direcciones son muy fáciles de crear y pueden usarse para engañarte. Intenta asegurarte de que la dirección de la que proviene el email sea confiable.

D | clara@cybervengers.club

¡Bien hecho! Respuesta correcta. Esta dirección de email no contiene palabras raras ni errores ortográficos, y su nombre de dominio es el mismo que el del sitio web de CyberVengers.

PREGUNTA 3

En este episodio, Clara fue engañada a través de un email que recibió. Un hacker le ofreció puntos extras en el juego. ¿Qué emociones intentaron despertar los hackers?

A | Hambre

No! Si tienes hambre, ve a la nevera... y vuelve listo para recordar que los hackers suelen jugar con la empatía (bondad, simpatía), el miedo, el sentido de urgencia, la curiosidad o incluso la codicia (el deseo de ganar algo).

B | Miedo

¡Bien hecho! Una de las respuestas correctas. El miedo, además de la curiosidad, el sentido de urgencia, la codicia (querer ganar algo) y la empatía (bondad, simpatía) son las principales emociones que los hackers intentan provocar.

C | Curiosidad

¡Bien hecho! Una de las respuestas correctas. El miedo, además de la curiosidad, el sentido de urgencia, la codicia (querer ganar algo) y la empatía (bondad, simpatía) son las principales emociones que los hackers intentan provocar.



Preguntas para debatir

¿Conoces a alguien que haya sido víctima de phishing?

¿Cómo puede reconocer a un hacker?

¿Qué deberías hacer si eres engañado y te asusta decírselo a alguien? ¿Qué puedes hacer si eres víctima de phishing?

¿Qué podría hacerte clicar en un link? ¿Querer ganar un premio? ¿Un email urgente?



Ciberbullying

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Episodio 2

Sinopsis del episodio

Liam, de 13 años, ha estado lidiando con una situación complicada durante los últimos días. Sus compañeros de clase estaban riéndose de él a sus espaldas y susurrando sobre él después de la clase. Clara y Ben, que lo vieron todo, van a la guarida para hablar con Sango al respecto. No tienen ni idea de lo que están a punto de descubrir... ¡Otro nuevo caso para el equipo de CyberVengers!



Propósito del episodio

Enseñar a las víctimas o testigos de ciberacoso cómo prevenir y afrontar el acoso online.

¿Qué es ciberbullying?

El ciberbullying se refiere a todas las formas de acoso que utilizan medios digitales (redes sociales, correo electrónico, publicaciones, mensajes de texto, etc.). También conocido como acoso en línea, generalmente implica el uso de lenguaje despectivo, intimidatorio o amenazante.

El ciberbullying puede tomar muchas formas. Por ejemplo, intimidación, insultos, burlas o amenazas, difundir rumores, crear una discusión, grupo o página en un sitio web de redes sociales con el objetivo de herir a un compañero de clase y/o publicar una foto o video que muestre a la víctima de manera negativa.



EPISODIO 2

QUIZ Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

¿Qué es el ciberbullying?

A | Un acto intencionado y agresivo, online (internet, redes sociales, etc.), de forma reiterada, con la intención de herir, asustar, o burlarse de alguien.

Sí. El ciberbullying incluye burlas, insultos, amenazas o la publicación de fotos vergonzosas sin el conocimiento de la víctima.

B | Una nueva forma de red social para compartir

No. El ciberbullying es cuando hay una serie de ataques repetidos en línea (internet, redes sociales, etc.) destinados a dañar, asustar o burlarse de alguien.

C | Pasar mucho tiempo en internet

No. El ciberbullying es cuando hay una serie de ataques repetidos en línea (internet, redes sociales, etc.) destinados a dañar, asustar o burlarse de alguien.

PREGUNTA 2

¿Qué debemos hacer si tus amigos amenazan o insultan a un compañero de clase en las redes sociales?

A Ignorarlo, porque es algo que no me atañe

No. No hacer nada significa que estás dejando que tus amigos acosen a alguien. Si eres testigo de este acto grave, no te quedes quieto. Trata de hablar con tus amigos y cuéntaselo rápidamente a un adulto de confianza.

B | Intentar razonar con ellos y contárselo a un adulto responsable.

Sí. Esto es lo primero que debe hacer si eres testigo ciberbullying.

C | Comentar o darle "me gusta" en las redes sociales

No. Esto es ciberbullying pasivo. Darle a "me gusta" o comentar de forma mezquina aumenta su impacto. No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.

PREGUNTA 3

Si se burlan de ti en las redes sociales, ¿qué deberías hacer?

A | Contárselo a un adulto responsable (padre o madre, profesor, familiar, policía, etc.)

Sí. Eso es lo primero que debes hacer. No te avergüences. Estás siendo acosado; un adulto de confianza puede ayudar..

B | B - Bloquear a los contactos que se están burlando de ti

Sí. Estas personas te están acosando online. Solo acepta solicitudes de amistad de personas que conoces y en las que confíes en las redes sociales. Además, ten mucho cuidado con lo que dices y las imágenes que publicas online.

C | Reportar al contacto y las publicaciones a la red social

Sí. Esto puede conducir a la eliminación del usuario y sus publicaciones de la red social.

D | Contraatacar inmediatamente publicando una foto embarazoso de la persona que te está atacando

No! Vengarte de tu abusador te convierte en un ciberbully también. Esto empeorará la situación y también puede llevarte a ser castigado también.



Preguntas para debatir

¿Conoces a alguien que haya sido víctima de cyberbullying?

¿Cómo se reconoce a un cyberbully?

¿Por qué alguien puede sentir vergüenza al hablar sobre el cyberbullying?

¿Qué debes hacer si tú eres ciberacosado?

¿Qué debes hacer si un amigo tuyo está siendo ciberacosado?

¿Con quié debates debemos hablar cuando vemos un acto de cyberbullying?



Noticias falsas

ÚLTIMAS NOTICIAS

Episodio 3

Sinopsis del episodio

A las 7 de la mañana, los cuatro jóvenes CyberVengers recibieron el mismo mensaje: terribles noticias! Se reúnen para hablar sobre ellos y se dan cuenta que no todo es lo que parece.



Propósito del episodio

Para aprender a detectar, identificar y evitar noticias falsas.



¿Qué son noticias falsas?

Las noticias falsas son información falsa que tiene como objetivo manipular y desinformar para engañar e influir en las opiniones de las personas sobre un tema específico (economía, ideología, religión, política, etc.). Puede ser contenido escrito, imágenes o videos. Los titulares son siempre llamativos y el contenido es inventado o falsificado para aumentar el número de personas que visitan el sitio web.

Por ejemplo, a veces las personas publican artículos y videos que prueban que la Tierra es plana o anuncian desastres naturales que nunca suceden.



EPISODIO 3

QUIZ Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

En 1939, ¿qué historia inventada fue contada en la radio y creída por la gente que escuchaba el programa?

A | La dimisión del presidente

No! La respuesta está en el episodio ;)

B | La Tierra estaba siendo invadida por Marcianos

Sí! Orson Welles, un famoso cineasta, hizo un programa de radio donde leyó La guerra de los mundos, una historia sobre una invasión marciana de la Tierra. Aparentemente, mucha gente pensó que realmente sucedió.

C | Un ataque zombie

No! La respuesta está en el episodio ;)

PREGUNTA 2

¿Cómo puedes comprobar si una noticia que has oído es cierta?

A | Es compartida por sitios de noticias confiables

Sí! ¡Antes de creer algo, siempre verifica la fuente!

B | Es publicada en las redes sociales

No! Hay muchas noticias falsas que circulan en las redes sociales. Sé escéptico de cualquier cosa que leas allí.

C | Tiene una fotografía

No! Ten cuidado con las imágenes editadas, falsificadas o distorsionadas que pueden usarse para hacer que las noticias falsas parezcan reales.

C | Tiene detalles inconsistentes

Sí! Si una fecha no coincide con la historia, o si una imagen es diferente del pie de foto que la acompaña, ¡entonces debes sospechar!

PREGUNTA 3

¿Cómo puedes darte cuenta de que estás tratando con noticias falsas?

A | Los titulares son tan impactantes que te hacen querer saber más

Sí. Trata la información sensacionalista con precaución y verifícala con otras fuentes confiables.

B | Imágenes que parecen montajes

Sí. Las fotos editadas se pueden usar para hacer que las noticias falsas parezcan creíbles. Las fotos también pueden ser reales pero tomadas de otro contexto, como una foto de una película de vampiros que anuncia un ataque en tu ciudad.

C | Fuentes no oficiales anunciando exclusivas

Sí. Los sitios web no reconocidos que afirman tener la verdad a menudo comparten noticias falsas. Si varias fuentes conocidas no están compartiendo las noticias, ¡probablemente no sea cierto!



Preguntas para debatir

¿Conoces a alguien que alguna vez haya creído y difundido noticias falsas?

¿Cómo puedes saber si algo es una noticia falsa?

¿De dónde sacas tus noticias?
¿Cómo se puede saber la diferencia entre noticias reales y falsas?

Cuando lees una noticia, ¿qué te puede hacer dudar si es verdad?

¿Cuál es el peligro de la difusión de noticias falsas?



Robo de identidad

!LOS HACKERS NO SE ANDAN CON TONTERIAS!

Episodio 4



Sinopsis del episodio

Ben es uno de los estudiantes más populares de la escuela. Es querido y admirado por todos, el capitán del equipo de baloncesto, el que nunca falla una canasta, ni la ocasión de regalar una sonrisa amistosa.

Sin embargo, durante los últimos días, nadie hablará con él. Todo el mundo lo está evitando. ¿Qué está sucediendo? ¿Qué le está pasando?



Propósito del episodio

Sepa cómo evitar la piratería de datos, que puede conducir al robo de identidad.



¿Qué es robo de datos?

Es robo datos confidenciales como identificadores y contraseñas para acceder a información importante almacenada online o en un teléfono, tablet o ordenador. De esta forma, el "hacker" informático puede acceder a fotos, vídeos, conversaciones privadas... Se trata de un delito penado por la ley.

¿Qué es robo de identidad?

Al acceder a estos datos confidenciales, el hacker puede robar la identidad de la persona, hacerse pasar por ella y dañar su reputación mediante la publicación de contenido malicioso.

EPISODE 4

QUIZ Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

Para ti, hackear datos es:

A | ¡Ayudar a Jack Sparrow a encontrar su barco! 😊

No! Olvídate de Piratas del Caribe. Concéntrate en asegurar el acceso a tu teléfono, tablet o ordenador. Si alguien conoce tus datos de inicio de sesión (nombre de usuario, contraseña...), puede hacker tus datos y robar tu información. Un consejo: ¡mantén en secreto sus códigos de acceso!

B | Intercambiar regalos con un amigo

No! Hackear datos significa usar los identificadores de otra persona (nombre de usuario, contraseña...) para acceder a fotos o videos, o para enviar mensajes en su lugar. Esto es lo que le pasó a Ben.

C | Robar y usar una cuenta de Internet o contraseña

Sí! ¡Esto es serio! Es un acto castigado por la ley. Para evitar que tus datos y cuentas sean pirateados, elije identificadores (nombre de usuario, contraseña...) que sean difíciles de adivinar. No los compartas con nadie. Y no lo olvides: ¡crea un inicio de sesión diferente para cada una de tus cuentas!

PREGUNTA 2

¿Qué contraseña crees que es más difícil de hackear?

A | ABCDEFG

No! Estas son solo las primeras letras del alfabeto. Demasiado fácil de adivinar. Además, no contiene letras minúsculas ni caracteres especiales. Esta es la receta para una contraseña segura: tome la primera letra de cada palabra de una frase que sepa de memoria + un carácter especial (@, #, &, ! ...) + su número favorito + las dos primeras letras del sitio te estás registrando. Alterna letras mayúsculas y minúsculas y ¡listo!

B | CeTbDtFp&1

Sí! Esta contraseña es (casi) imposible de adivinar. ¡Buen trabajo! Has descubierto qué es una contraseña segura. Un consejo: incluso si tus contraseñas son súper seguras, no las compartas, ni siquiera con un amigo. ¿Le prestarías tu cepillo de dientes a un amigo? ¡Tus contraseñas no son diferentes!

C | ben120409

No! Esta contraseña tiene un nombre y una fecha de nacimiento. Demasiado fácil de adivinar. Y no tiene letras mayúsculas ni un carácter especial. Esta es la receta para una contraseña segura: tome la primera letra de cada palabra de una frase que sepa de memoria + un carácter especial (@, #, &, ! ...) + su número favorito + las dos primeras letras del sitio te estás registrando. Alterna letras mayúsculas y minúsculas y ¡listo!

PREGUNTA 3

¿Es Ben una víctima de robo de identidad?

A | Si

Sí! Alguien robó el cuaderno donde había escrito todos los detalles de su cuenta y los usó para robar su identidad (se hizo pasar por Ben). Esta persona malintencionada luego envió mensajes crueles a sus compañeros de clase, pero podría haber hecho cosas aún peores, como publicar imágenes perturbadoras o usar la tarjeta bancaria registrada en su teléfono para comprar bonos de "Dragones y ovejas" como en el episodio 1. Este es un acto punible por ley.

B | No

No! Usurpar, según la definición del diccionario, es apropiarse de poder, estado o propiedad sin tener derecho a ello, mediante violencia o hurto. Es un acto penado por la ley. En el caso de Ben, fue la información de su cuenta la que fue robada. Afortunadamente, inmediatamente le dijo a sus padres y al director de la escuela. El ladrón fue encontrado y todo el lío se resolvió rápidamente.



Preguntas para debatir

¿Alguien que conoces ha sido víctima de *hacking*? ¿Que les pasó a ellos? ¿Qué piensas al respecto?

¿Crees que tu inicio de sesión (nombre de usuario + contraseña) es seguro?

Intente crear una contraseña que sea difícil de adivinar.

Ejemplo:

- Toma la primera letra de cada palabra de una frase que sepas de memoria, como "Es estúpido que te hackeen". Agrega un carácter especial y tu número favorito.
- Letras mayúsculas y minúsculas alternas
- Agregue las primeras letras del sitio donde se está registrando (por ejemplo, Tiktok)

Esta contraseña es fuerte "EeqTH?8".



E-adicciones (1/2)

ATRAPADO POR LAS PANTALLAS

Episodio 5

Sinopsis del episodio

Durante las vacaciones, Sango se quedó en la ciudad. Cuando el resto de los CyberVengers se unen a ella, ya no la reconocen, están muy preocupados. ¿Qué le ha pasado a ella? ¿Cómo pueden ayudar? Y esta vez, ¿Sage estará ahí para ellos?

Propósito del episodio

Comprender qué es una e-adicción y que cualquiera puede quedar atrapado y volverse adicto.



¿Qué es una e-adicción?

Una adicción es una dependencia de un producto como el tabaco, el alcohol o la(s) droga(s)/medicamento(s), o la comida. Una e-adicción es una adicción* a cualquier tipo de pantalla, como un televisor, una tablet, un ordenador, un teléfono o una videoconsola. Cuando una persona adicta no puede acceder a la fuente de su adicción, experimentará manifestaciones físicas y psicológicas de abstinencia que pueden ser graves y requerir atención de emergencia. En el caso de una adicción a la pantalla, la persona puede volverse triste, agresiva, aislada, cansada y generalmente desinteresada. A menudo necesitan la ayuda de un médico para detener este comportamiento.

* Una adicción es una patología caracterizada por el consumo o uso excesivo y repetido de algo que puede llegar incluso a volverse obsesivo hasta el punto de perturbar la vida diaria de la persona.



EPISODIO 5

QUIZ Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

¿Qué tienen en común Sango y Sage en este episodio y que preocupa a sus amigos?

A | Se han vuelto adictos a las pantallas de sus computadoras o teléfonos.

¡Bien hecho! ¡Esa es la respuesta correcta! No pueden vivir sin sus pantallas. ¡Es como si sus vidas dependieran de ellas! Así que solo piensan en aislarse para conectarse. No les interesa nada más. Sin sus pantallas, se molestan fácilmente. Y esto les puede pasar tanto a adolescentes como a adultos.

B | Ambos llevan gafas.

No! Aunque sea cierto (¡eres muy observador!), eso no es lo importante de este episodio. Es más bien que ambos se han vuelto adictos (enganchados) a sus pantallas (TV, tablet, ordenador, teléfono, videoconsola...). Ya no pueden vivir sin estar conectados. Y esto puede ser dramático porque no les interesa nada más. Se aíslan de la vida real, de sus amigos y familiares, de la escuela, de la naturaleza.

C | No tuvieron la oportunidad, como el resto de la pandilla, de ir de excursión.

No! Incluso si es cierto, eso no es lo que debemos recordar acerca de nuestros héroes. Ambos se han vuelto adictos (enganchados) a las pantallas de sus computadoras o teléfonos. No pueden vivir sin estar conectados. Esto puede ser dramático porque no les interesa nada más: ni los amigos ni la familia, ni la escuela, ni la naturaleza... ¡nada! Una adicción a veces compensa una necesidad; es importante identificar esta situación para salir de ella. Un médico realmente puede ayudar.

PREGUNTA 2

¿Cómo puedes saber si alguien que conoces tiene una adicción a la pantalla?

A | Solo piensan en comer.

No! Es cierto que pensar en comer todo el tiempo no es normal. Esto se llama adicción o dependencia de la comida. Cuando alguien sufre adicción a la pantalla (TV, tablet, ordenador, teléfono, videoconsola...), es porque ya no puede prescindir de ella y dedica todo su tiempo a ella. A menudo, se enojan con cualquier cosa que los distraiga del juego, el espectáculo o los *reels* que están en su pantalla. Habla con la persona, si puedes, para entender lo que está pasando y sugiérele que hable con un adulto.

B | Duermen durante la clase.

¡Bien hecho! ¡Esa es la respuesta correcta! Alguien que es adicto a las pantallas (TV, tablet, ordenador, teléfono, videoconsola...) a menudo cambia de comportamiento: duerme cuando no debe, puede enfadarse por nada, no habla con nadie, rechaza cualquier actividad con amigos o familia. La adicción a las pantallas te hace sentir cansado e irritable. Si notas que uno de tus amigos no duerme lo suficiente, por el motivo que sea, sugiérele que hable contigo al respecto.

C | Invitan a sus amigos a su casa todos los días.

No! A menudo sucede lo contrario. Si, como Sango, uno de tus amigos no quiere verte o hablar con sus mejores amigos, cuida de esa persona. Habla con ellos. Trate de entender lo que está pasando. El diálogo es a menudo una solución. Y por supuesto, ¡no dudes en hablar con un adulto de confianza!

PREGUNTA 3

¿Cómo puedes ayudar a alguien que sufre de una adicción a la pantalla?

A | Dejarlos solos.

No! Esa es la peor solución. Una persona adicta a las pantallas busca aislarse para no ser molestada. Incluso pueden comportarse de forma agresiva con cualquiera que quiera distraerlos. Trate de tener una conversación con ellos. Habla con un adulto de confianza que pueda darte buenos consejos. Y recuerda, esto le puede pasar a cualquiera, adolescente o adulto. De hecho, ¿sus padres podrían estar enganchados a sus pantallas?

B Al contrario, hablando con ellos

¡Bien hecho! ¡Esa es la respuesta correcta!

Las mejores muestras de amistad que puedes ofrecerle a tu amigo son entender lo que le está pasando y aconsejarle que lo hable con un adulto de confianza o, si es necesario, con un médico o un psicólogo para que le ayude. El diálogo es siempre una buena solución.

C | Debes ayudarlos y permanecer cerca de ellos compartiendo su pasión por su pantalla.

No! Esta no es una buena solución porque también corre el riesgo de engancharte a las pantallas. Esta adicción viene poco a poco. Esa es la trampa. No abandones a la persona, quédate con ella y sugiérele actividades que puedan hacer juntos, como salidas con otros amigos. Verás, pronto olvidarán esta obsesión, ¡al igual que Sango!



Preguntas para debatir

¿Conoces a alguien que haya sido adicto a la pantalla de su teléfono o ordenador? ¿Que les pasó a ellos? ¿Qué piensas al respecto?

¿Tus padres u otros adultos que conoces han dado un buen ejemplo?

En tu opinión, para dormir bien y descansar tu cerebro, debes apagar tu teléfono:

- ¿10 minutos. antes de ir a la cama o
- al menos 1 hora antes de dormir?

(Debes apagar su teléfono al menos 1 hora antes de acostarse).

En el transcurso de un día en casa, ¿sabes cuánto tiempo pasas sin teléfono, tablet, videojuego, etc.?



E-addictions (2/2)

INFLUENCIA PELIGROSA

Episodio 6

Resumen del episodio

Ai'a ha cambiado. En las últimas semanas, parece estar más interesada en su popularidad en las redes sociales que en sus amigos de CyberVengers. Está dispuesta a hacer muchas cosas para « hacer ruido » en línea y atraer « likes » de sus amigos virtuales, incluso hacer travesuras graves...

Objetivo del episodio

Aprender a identificar las señales de adicción a las redes sociales y protegerse de la mala influencia de algunos « amigos » virtuales.

Definiciones

Influencia: afectar o cambiar cómo alguien o algo se desarrolla, se comporta o piensa. La influencia puede ser buena o mala.*

Like: mostrar que piensas que algo es bueno en una red social.*

Buzz: conversación interesada o emocionada sobre un nuevo producto, un evento o una persona.*

Lo que nos dice la ciencia de la adicción: « Likes » y « buzz » pueden perturbar el circuito de recompensa en el cerebro. Es crucial saber cómo identificar las señales de adicción a la red: aumento del tiempo pasado en las redes sociales, aislamiento de los lazos sociales en la vida real, miedo pánico a perder un teléfono, nerviosismo...

Encuentra más información sobre la adicción a la redes en el episodio 5.

* Diccionario de Cambridge



EPISOD 6

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

PREGUNTA 1

¿Cuáles de los cambios de Aïa pueden alertar a sus amigos sobre sus problemas?

A | Ella miente a sus amigos.

Verdadero. Aïa dice que se lastimó al resbalar en la ducha cuando en realidad lo hizo mientras respondía a un peligroso desafío para ser popular en las redes sociales. Atención: la adicción a las redes sociales puede hacer que las personas digan mentiras.

B | Ella los evita y ya no tiene tiempo para pasar con ellos.

Verdadero! Cuando alguien cambia repentinamente su comportamiento hacia los demás, necesitamos preguntarnos sobre ese cambio. La adicción a las redes sociales a menudo hace que las personas se aislen de su círculo social anterior.

C | En casa, evita las cenas familiares y en general evita a su familia.

Verdadero! Escapar de la familia y creer que se puede reemplazar por amigos "virtuales" es uno de los principales riesgos de la adicción a las redes sociales, al igual que la búsqueda de "likes" que hacen felices a las personas en el momento, pero que crean un gran vacío después.

PREGUNTA 2

¿Qué riesgos toma Aïa para recibir "likes"?

A | Herirse a sí misma.

Verdadero. para impresionar a sus amigos virtuales y obtener "likes", siente que tiene que publicar videos espectaculares y termina corriendo riesgos al aceptar desafíos aburridos y peligrosos.

B | Ninguno.

Falso, para impresionar a sus amigos virtuales y obtener "likes" de ellos, está lista para correr riesgos innecesarios y peligrosos.

C | Perder a sus amigos.

Verdadero! Al descuidar a sus amigos de la vida real y centrarse en los virtuales, puede perder a sus amigos y terminar estando sola.

PREGUNTA 3

¿Debería uno limitar el tiempo frente a las pantallas para lograr liberarse de las redes sociales?

A | Sí.

Verdadero. La primera cosa que hay que hacer cuando empezamos a ser adictos a las redes sociales en particular, y a las pantallas en general, es controlar y limitar el tiempo que estamos frente a ellas. Reconocer el tiempo que se pasa frente a las pantallas es algo bueno ya que a menudo subestimamos este tiempo. Algunas aplicaciones pueden ayudar a controlar este tiempo. Luego, necesitamos fijar un tiempo razonable frente a la pantalla y mantenerlo. Podemos pedir apoyo a nuestros padres o a un adulto si es necesario.

B | No.

Falso, reducir el tiempo de pantalla es crucial para liberarse de las redes sociales y de la adicción que pueden crear. Decidir apagar las pantallas a una hora determinada, no llevar teléfonos al dormitorio y recibir ayuda de amigos o adultos puede ayudar a recuperar el control de nuestro tiempo, de nuestra vida y a limitar la influencia que las emociones creadas por las redes sociales tienen sobre nosotros.

C | Depende...

Verdadero. Algunos de nosotros tienen la capacidad natural de gestionar su tiempo de pantalla, pero no es la mayoría de las personas. Entonces, sí, limitar voluntariamente el tiempo de pantalla suele ser lo primero que hay que hacer. Y si no podemos manejarlo solos, probablemente significa que ya estamos adictos, por lo que necesitamos buscar ayuda de un padre o un adulto.



Sugerencias para entablar un diálogo

Al igual que Aïa, alguna vez has mentido para impresionar a amigos virtuales?

¿Tienes algún ejemplo de usar las redes sociales para una buena causa?

¿Alguna vez hiciste algo estúpido para hacer « Buzz » o atraer « likes » en línea?

CYBERVENGERS.CLUB ES UNA PLATAFORMA QUE OFRECE MANGAS EDUCATIVOS ENFOCADA EN LOS RIESGOS ONLINE QUE ENFRENTAN LOS JÓVENES DE 11 A 14 AÑOS.

Alberga el siguiente contenido: una serie de episodios manga, un kit educativo para adultos, cuestionarios y extras educativos (carteles, GIF, episodios en blanco y negro para imprimir).

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS, PROFESORES Y ENTRENADORES

- **Presenta a los niños y niñas los CyberVengers**

Como webtoon (leer online en las páginas de Episodios)

En papel (descargar en la página de bonus para imprimir)

- **Anímalos a unirse a ti como embajador/a de CyberVengers**

Involúcralos en una discusión sobre los temas tratados en los episodios. Invítalos a compartir sus propias experiencias o las de sus amigos.

No juzgues sus palabras e historias. Ofrézceles la oportunidad de probar sus conocimientos respondiendo las preguntas del cuestionario en cada episodio.

Comparte los CyberVengers (a través de pósters, GIF...) y anima a los niños y niñas a que te sigan para educar a sus amigos. Considere usar los bonus de la plataforma (perfiles de personajes para descubrir, carteles para imprimir, GIF para descargar y compartir en las redes sociales, versiones imprimibles de clips para colorear ...)

¡Descubre el sitio www.CYBERVENGERS.club ahora! ¿Preguntas?

¿Comentarios? Escríbenos a cybervengers@axa.com

Ciberriesgos abordados en las aventuras de los CyberVengers

- Phishing: página 5
- Cyberbullying: página 7
- Noticias falsas: página 9
- Robo de identidad : página 11
- E-adicciones: página 13, página 15

Más episodios en 2024!

