

Índice

Dedicatoria	11
Abreviaturas.....	13

Capítulo I

Aterrizando y fijando conceptos clave sobre redes sociales	15
I.1. Introducción.....	15
I.2. Redes sociales más utilizadas por los menores.....	22
I.3. ¿Cuánto sabes?.....	24
I.4. Glosario.....	25
I.5. Además, tienes que conocer...¡Las Redes Sociales «anónimas»!.....	34
I.6. Más allá de «las típicas»: otras Redes Sociales que debes conocer ...	38

Capítulo II

Problemas que pueden surgir de un uso inadecuado de las redes sociales y cómo afrontarlos	49
II.1. Principales problemas que pueden surgir de un uso inadecuado, inconsciente o «no acompañado» de las Redes Sociales.....	49
II.1.a. Ciberbullying o Ciberacoso.....	51
II.1.b. Happy Slapping.....	62
II.1.c. Grooming.....	63
II.1.d. Sexting.....	67
II.1.e. Sextorsión.....	71
II.1.f. Sexcasting	73
II.1.g. Suplantación de identidad	74
II.1.h. Sadfishing.....	77
II.1.i. Tecnoestrés	78

II.1.j.	Obesidad.....	80
II.1.k.	Desaparición del aburrimiento.....	82
II.1.l.	Pedofilia.....	84
II.1.m.	Pornografía.....	85
II.1.n.	Dismorfia Snapchat.....	87
II.1.o.	Acoso incesante: Stalking	88
II.1.p.	Cibercontrol	90
II.1.q.	Adicción	92
II.1.r.	Una breve alusión a los videojuegos	115
II.2.	Normativa aplicable ¡Solo para que lo sepas!	121
II.3.	¿Estáis «enferm@s»? ¡Compruébalo!	124

Capítulo III

Pautas prácticas para educar sobre el uso de redes sociales.....	131
III.1. ¡Educale! Invierte tiempo en y con el menor	131
III.1.a. Había vida antes de Internet...y la sigue habiendo.....	136
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	136
III.1.c. Déjales claro que hay tres grandes mitos sobre Internet y sobre las Redes Sociales que son falsos.....	141
III.1.d. Dile que descargue apps solo de tiendas oficiales.....	142
III.1.e. Anímale a que siga a cuentas oficiales que te informen de las últimas noticias	143
III.1.f. En la medida de lo posible, dile que evite conectarse a Wi-Fi pública	143
III.1.g. ¡Intenta que no sea víctima del Diógenes digital!	145
III.1.h. Transmítele un mensaje claro: ¡No te fíes de todo lo que ves en Internet!	147
III.1.i. Haz uso de los mecanismos para denunciar publicaciones..	151
III.1.j. Paso obligatorio: que piense dos —o tres o cuatro o cinco— veces antes de publicar: Tiene más consecuencias de lo que crees	153
III.1.k. Ten a mano el IMEI de tu móvil	161
III.1.l. Haz copias de seguridad de la información importante de tus dispositivos.....	162
III.1.m. Configura el contacto de emergencia en el móvil.....	163
III.1.n. Explícale lo que son las listas Robinson.....	166
III.1.o. Sigue a cuentas interesantes ¡y no solo a los influencers a los que sigue todo el mundo!.....	167
III.1.p. Haz egosurfing con frecuencia	168
III.1.q. ¡Sácale partido a los Retos!	170

III.1.r.	Dales vías de ayuda	172
III.1.s.	Controla lo que Google sabe de ti	173
III.1.t.	Recuérdale que sus datos valen dinero ¡Mucho dinero!	173
III.1.u.	¡Ojo con las estafas!	177
III.1.v.	No indexar	178
III.1.w.	¿Quién utiliza a quién? O, mejor dicho, ¿Qué utiliza a quién?	179
III.2.	En tu mano como padre/madre está	180
III.2.a.	Hacérselo divertido, sencillo, atractivo...¡es importante!	180
III.2.b.	Firmar un pacto/contrato (el formato no es lo importante) que regule todas estas cuestiones	181
III.2.c.	¡Predicar con el ejemplo!	181
III.2.d.	Hacer uso de controles parentales, filtros para niños etc.....	184
III.2.e.	Hacer egosurfing «por el menor»	185
III.2.f.	Ejercer el derecho al olvido en nombre de tu hij@	186
III.2.g.	Tomar acciones legales, si es necesario	187
III.2.g.1.	Para profundizar	188
III.2.h.	Limitar el horario y los lugares/momentos/acontecimientos en los que no se debe usar el móvil	194
III.2.h.1.	No al phubbing	194
III.2.h.2.	No al Vamping	196
III.2.i.	Estar informado de todas las novedades en materia de ciberseguridad e informar a los menores	196
III.2.j.	Estar pendiente de las publicaciones de los menores ¡y tomar medidas si es necesario!	199
III.2.k.	Limita el «Sharenting y Oversharing»	204
III.2.l.	¡Cuéntale casos reales!	206
III.2.m.	No te canses de hablar con ellos de este tema	207
III.2.n.	Créate cuenta en todas las Redes Sociales que utilicen tus hij@s	210
III.3.	Frases/Ideas clave sobre las que reflexionar	213
III.4.	Pelis, series y documentales para ver y comentar	227
III.5.	Influencers que, quizás, sigan los menores	231

Capítulo IV

Profundiza en el lado positivo de las redes sociales	241
IV.1. Ideas para sacar provecho a todo el tiempo que invertimos en Internet y en las Redes Sociales	241

IV.1.1.	Hazlo por tu «yo del futuro».....	242
IV.1.2.	Configura el móvil en inglés o en otro idioma que quieras perfeccionar.....	244
IV.1.3.	Utiliza —y fuérzate a cumplir— los límites de tiempo de uso de cada una de las Redes Sociales.....	245
IV.1.4.	No procrastines ¡Concéntrate!.....	246
IV.1.5.	Cada mes haz una lista de tres cosas buenas que te hayan aportado las Redes Sociales	247
IV.1.6.	Practica el anti-Diógenes digital con cierta frecuencia	248
IV.1.7.	Ordena aplicaciones en carpetas por «finalidad»	250
IV.1.8.	Aprende y fuérzate (fuérzale) a esperar	250
IV.1.9.	Habla, mínimo una vez a la semana, durante un tiempo largo con alguien que no sea millenial.....	251
IV.1.10.	Sé consciente de cómo se ve «La luna con pantalla».....	252
IV.1.11.	Cada «x» veces que hagas algo online, hazlo una offline.....	252
IV.1.12.	Utiliza las Redes Sociales para hacer algo que implique movimiento físico ¡cuida tu salud!	255
IV.1.13.	Utiliza el modo avión de vez en cuando	255
IV.1.14.	No aceptes solicitudes de amistad de todo el mundo, de desconocidos, de gente que «te fuerza»	255
IV.1.15.	Sé la mejor versión 2.0 de ti mismo que puedas ser	256
IV.1.16.	Cierra sesión siempre que entres desde un dispositivo que no sea el tuyo.....	256
IV.1.17.	Cada semana publica algo positivo	257
IV.1.18.	Utilízalas para hacer el bien ¡de todas las maneras en que se te ocurra!.....	257
IV.1.19.	Descárgate aplicaciones verdaderamente útiles para ti	259
IV.1.20.	¡Utilízalas como herramienta y no al revés!.....	259
IV.2.	Recomendaciones de cuentas	262
IV.3.	Bonus track: ¡Casos reales!	271
IV.3.1.	El caso de «Nico».....	272
IV.3.2.	El caso de Paula Vázquez.....	273
IV.3.3.	El caso de Carmen Lomana.....	273
IV.3.4.	El caso de Amaia	274
IV.3.5.	El caso de Sergi Guardiola.....	274
IV.3.6.	El caso de Aurora Acosta	275
IV.3.7.	El caso de María Pombo	276
IV.3.8.	El caso en el que el Tribunal Supremo afirmó que es delito reenviar la foto de alguien desnudo	277
IV.3.9.	El caso del hombre que fue despedido por difundir a través de WhatsApp un vídeo de su jefe haciendo deporte.....	277

IV.3.10. 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.....	279
IV.3.11. El caso en el que se impuso 2.700 euros de multa y 2 años de cárcel por suplantar la identidad en Tuenti.....	279
IV.3.12. 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	280
IV.3.13. El caso de «la vecina rubia»	281
IV.3.14. El caso del estudiante repartidor de Glovo	281

Capítulo V

¡Manos a la obra!.....	283
V.1. Implementa privacidad y seguridad ¡de manera práctica! en las principales Redes Sociales	283
V.1.1. WHATSAPP.....	284
V.1.2. INSTAGRAM.....	294
V.1.3. TIKTOK	302
V.2. Y ahora ¿qué? ¡Esto es solo el principio!.....	305