

---

## No te despistes, navega seguro por internet

[Internet y las redes sociales](#) se han convertido en una forma esencial de comunicación para la mayor parte de la gente. Es una forma de seguir en contacto con amigos, encontrar información para hacer deberes, trabajos escolares, seleccionar sitios que visitar o donde leer las últimas noticias.

Además de todos los [sitios donde entrar y cosas que hacer](#), Internet ofrece multitud de formas de malgastar el tiempo e incluso de meterse en líos y puedes encontrar gente que no siempre tiene buenas intenciones.

### ¿Cómo puedo navegar por internet de forma segura?

La clave está en protegerte cuando estés conectado. A continuación te damos una serie de consejos para que tu [navegación sea lo más segura](#) posible.

1. Mantén a toda costa el anonimato. Esto es, mantén la privacidad de toda la información personal. No facilites nombre, dirección, teléfono, claves..., etc. Si alguien te los pide, piensa que es una señal de aviso de que puede haber segundas intenciones.
2. Si vas a crear una dirección de correo electrónico, un alias o identificador, se recomienda usar una combinación de letras y números que no deje saber el sexo del usuario.
3. En los chats usa un apodo que no sea el de tu alias o identificador para que así, si tienes que dejar una conversación que no te guste, no sepan tu identificador ni puedan seguirte a través del correo electrónico.
4. Las amistades que hagas *on line* límitalas al mundo virtual. Conocer personalmente a los amigos que se han hecho por Internet tiene más riesgos. Es muy fácil fingir ser algo que no se es cuando no se ve ni se habla cara a cara con la otra persona.
5. Si aun así quieres conocer a las amistades que has conocido por internet pide permiso a tus padres y que te acompañen cuando os encontréis.
6. No mandes nunca fotografías tuyas a desconocidos. Y si ves fotos en alguna página que te molestan sal de esa página.
7. El correo electrónico y la mensajería instantánea son grandes inventos, pero para tu seguridad no leas ni abras mensajes o ficheros que te envíe gente desconocida.
8. Si quieres comprar o hacer algo por internet que pueda costar dinero a ti o a tu familia, hazlo siempre con el

permiso o ayuda de tus padres.

9. Forma un equipo con tus padres, enseñándoles a navegar y ellos te darán unas pautas a seguir para pasarlo bien navegando siempre de forma segura.

10. Se una persona fuerte y responsable y di “no” a todo lo que te propongan si piensas que no le va a gustar a tus padres.

### Enlaces de interés

- [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net). *PantallasAmigas* es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- [kidsandteensonline.com](http://kidsandteensonline.com). *Kids and teens online. Niños y adolescentes en internet.*

---

**Fecha de publicación:** 5-04-2016

**Autor/es:**

- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)
- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

