



# DECÁLOGO

## PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS REDES SOCIALES



¡Atención!  
las redes sociales  
pueden ser un  
factor de riesgo  
de explotación  
sexual

Dirigido a cuidadores, padres de familia y adolescentes

**#SON PERSONAS,  
#NO OBJETOS**

 **¡Date Like!** 

**# Panamá, libre de Explotación Sexual**

## ¿Qué son redes sociales?

Las redes sociales son plataformas de internet que permiten a las personas conectarse, compartir contenido y generar relaciones:

Las redes sociales pueden ser un canal de sociabilización, entretenimiento, información y aprendizaje.

Existen diferentes tipos de redes sociales, que se pueden clasificar según su uso, temática o público objetivo. Algunos ejemplos son:

- Redes sociales de mensajería e interacción : Whatsapp, Twitter, Facebook e Instagram
- Redes sociales de música vía streaming (en vivo o grabado): SoundCloud, Spotify, Youtube y Foursquare
- Redes sociales profesionales: LinkedIn, Xing o About.me
- Redes sociales de ocio vía streaming (en vivo o grabado): Twitch
- Redes sociales de entretenimiento, contenido compartido: YouTube

## ¿Qué es Control Parental?

El control parental es una herramienta que permite a los padres o cuidadores supervisar y limitar el acceso de sus hijos a contenido digital y a dispositivos electrónicos de manera segura.

El control parental puede ayudar a:

- Bloquear contenido para adultos o ciertos tipos de programas y sitios web
- Regular el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas
- Proteger la configuración del dispositivo
- Seguir la posición actual y el recorrido del dispositivo
- Generar informes con el historial de navegación, búsquedas o reproducción multimedia
- Emitir alertas o interrumpir la navegación al alcanzar determinada hora o límite de tiempo

Los controles parentales pueden estar incorporados en el sistema operativo de un dispositivo o servicio, o bien pueden ser aplicaciones o programas externos.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar negativamente el desarrollo físico, emocional y social de los niños.

## ¿Qué es un decálogo de prevención?

Un decálogo de prevención es un conjunto de recomendaciones que se consideran básicas para desarrollar una actividad. En este caso, las recomendaciones van en miras de la prevención de riesgos a través de redes sociales. Dirigidos a padres, cuidadores y adolescentes, para hacer un uso adecuado de las redes sociales y no ser víctimas de violencia digital/sexual y cibernética.

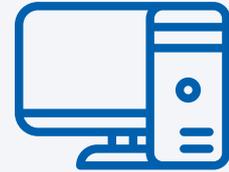
# #SON PERSONAS, #NO OBJETOS

## Recomendaciones para padres y cuidadores:

1

### Comunicación

Es el primer eslabón para cuidar de tus hijos. La comunicación fortalece el vínculo a través de tus palabras y tus acciones.



2

### Conoce

a cada amigo de tus hijos, al igual que los familiares de estos.

3

### Confianza

Bríndale confianza a tus hijos, no los juzgues. La confianza les da seguridad plena para afrontar cualquier obstáculo.



4

### Aprende

Sobre sus gustos y nuevas tendencias digitales, aprende a configurar sus redes para protegerlos del consumo excesivo y de los perpetradores digitales.

5

### Comparte

Tiempo de calidad con tu familia, no uses redes sociales en exceso. Sé un ejemplo para ellos.



# #SON PERSONAS, #NO OBJETOS

Recomendaciones para adolescentes y padres:

6

## Cuidado con las imágenes

No publiques imágenes de tu familia en las redes, ya que no conoces la identidad del que está al otro lado de la pantalla y mucho menos sus reales intenciones



7

## Uso del tiempo

No abusar del tiempo en redes sociales, el uso controlado vale tu seguridad y la de tu familia

8

## Solicitudes de amistad

No aceptes solicitudes de amistad, invitaciones de desconocidos o enlaces de premios "gratis" de videojuegos



9

## Cuéntalo

No guardes ningún secreto virtual, todo cuéntaselo a tus padres.

10

## Denuncia

Si conoces alguna víctima de violencia digital/sexual acude a las instancias de atención primaria del Ministerio Público y denuncia el delito.



520-1051/520-1054



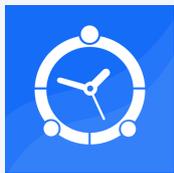
Aquí les dejamos una lista de aplicaciones que te pueden ayudar para la gestión del control parental:



### **Google Family Link**

Es una aplicación que permite restringir, aprobar o bloquear las aplicaciones que su hijo/a quiera descargar de Google Play Store (Android) o App Store (iOS)

- Gestiona control de tiempo
- Supervisión: permite consultar cuánto tiempo usa cada aplicación mediante informes de actividad semanales o mensuales.
- Geolocalización: permite ver la ubicación del dispositivo móvil de tu hijo/a.
- Protección de configuración: permite restringir la modificación de los ajustes de control parental en el sistema Android.



### **Family Time Control Parental**

Es una aplicación que permite administrar el tiempo en pantalla, bloquear mensajes de texto, aplicaciones y sitios web. Gestiona actividades como ubicación, internet, llamadas, bloqueo de aplicaciones. alerta de SOS, alertas de pánico, alertas pick me up (ven por mi)



### **Family Time Control Parental**

SecureKids es un control parental para Android con el que los padres y madres pueden gestionar y controlar los dispositivos de sus hijos e hijas de forma remota. Con el control parental puedes bloquear aplicaciones, páginas web, o incluso bloquear temporalmente todo el dispositivo de tu hijo/a de una forma simple y clara.

De igual forma, dentro de las redes sociales, también puedes realizar ajustes personalizados de control parental y restringir contenidos que no son adecuados para su edad.



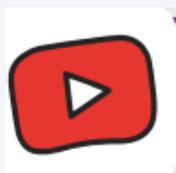
## Instagram

- Puedes activar en configuraciones la opción de “centro para familias” en donde podrás poner límites respecto a cuándo y cuánto tiempo puede usar Instagram.
- Puedes consultar las conexiones de tu hijo y a quienes bloqueó.
- Filtrar contenido, colocar la cuenta privada y decidir si seguir o no a otros usuarios, puedes bloquear comentarios ofensivos. La supervisión va dirigido a adolescentes desde los 13 años hasta los 18 años.



## Tik Tok

- Control de tiempo: permite configurar un periodo de tiempo diario para usar la aplicación.
- Puedes establecer la cuenta como privada.
- Restringir los comentarios o configurar un filtro que bloquea los ofensivos o que contengan una palabra determinada.
- Con el modo restringido impide que se sugieran vídeos inadecuados para los menores.



## Youtube Kids

- Permite adecuar los vídeos dependiendo de la edad de los niños, preescolares (menores de 5 años), niños pequeños (entre 5 y 7 años) y niños mayores (entre 8 y 12 años).
- puedes establecer un tiempo de visualización, y una vez terminado, la aplicación se bloquea automáticamente.
- permite establecer un código PIN o verificar los ajustes resolviendo una operación matemática sencilla.
- puedes bloquear canales y vídeos que consideres inadecuados.

También puedes configurar estas opciones de control parental en aplicaciones de streaming, aplicaciones para ver series, películas etc.



## Netflix

- Como padre puedes crear los perfiles adaptados a su edad y madurez, donde se almacenarán las preferencias según contenidos que visualicen.
- Puedes limitar las series, películas o programas calificados para edades correspondientes en cada perfil.
- Permite bloquear manualmente aquellos contenidos que consideras inadecuados.
- permite establecer un código PIN para proteger el acceso a los ajustes de la aplicación frente a modificaciones no deseadas.



## HBO

- Ofrece una sección KIDS con series, películas o documentales aptos para menores.
- permite establecer un código PIN para proteger el acceso a los ajustes de la aplicación o salir de la sección KIDS.



## Prime video

- Permite establecer perfiles infantiles o con restricción por edad que adaptarán las sugerencias de contenido teniendo en cuenta su historial de visualización.
- Permite establecer un código PIN para proteger el acceso a los ajustes de la plataforma frente a modificaciones no deseadas.
- estas herramientas debe complementarse con supervisión parental, dado que se muestran las descargas de contenido de todos los perfiles.



## Disney+

- Los padres pueden crear un perfil adaptado a las edades de los hijos que permite reproducir los contenidos aptos para dicho perfil.
- Limita las series, películas o programas con rango de edad superior al establecido en el perfil de usuario infantil.
- permite establecer un código PIN o activar una pregunta de seguridad para proteger el acceso a los ajustes de la aplicación frente a modificaciones no deseadas.

## ¿Donde pedir ayuda?

En algunas de las aplicaciones antes mencionadas cuentan con asistencia y soportes de ayuda.

Esto quiere decir que al entrar en las configuraciones de cada aplicación podrán encontrar apartados como:

1. reportar un problema
2. servicio de ayuda
3. ayuda sobre privacidad y seguridad
4. solicitudes de ayuda
5. avisos de seguridad

## ¿Donde puedo encontrar más material informativo?

En la página web del Ministerio Público/CONAPREDES podrá encontrar más materiales de información, como trípticos, videos ilustrativos, etc con referencia a la prevención de violencia sexual, digital y cibernética.

Codigo QR:



## Fuente de información

1. Procuraduría General de la Nación. *Material Informativo. "Redes sociales 2023"*. <https://ministeriopublico.gob.pa/material-informativo/>
2. Instituto Nacional de Ciberseguridad- Internet Segura for Kids (IS4K). *"Guía de herramientas de control parental #Pantallasmasseguras"*. <https://www.incibe.es> y <https://www.is4k.es>.
3. Instituto Nacional de Ciberseguridad - Internet segura for Kids (IS4k) *"Control parental"*. <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental/>





# DECÁLOGO

PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS REDES SOCIALES



Dirigido a cuidadores, padres de familia y adolescentes

**#SON PERSONAS,  
#NO OBJETOS**

 **¡Date Like!** 

**# Panamá, libre de Explotación Sexual**