



ENRÉDATE CON SEGURIDADE

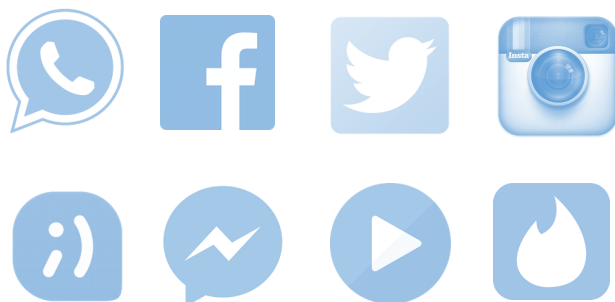
FADEMGA



Plena
inclusión

Galicia





"Enrédate con seguridad" by [FADEMGA Plena inclusión Galicia](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](#).

Puede hallar permisos más allá de los concedidos con esta licencia en www.fademga.org

Índice

Introdución. Que é internet?

Que son as redes sociais? Cales coñecemos?

Usamos ben as redes sociais?

Debes ter coidado.

A importancia da privacidade.

Os arquivos que borro desaparecen?

Os virus informáticos.

Estafas na rede.

Adiccións á tecnoloxía.



Introdución

As redes sociais están moi presentes nas nosas vidas. Hoxe en día temos internet no teléfono móbil polo que pasamos moito tempo conectados.

Debemos ter en conta os perigos das redes sociais cando as utilizamos.

Que é internet?

Internet é unha rede informática a nivel mundial. Emprega a liña telefónica para transmitir a información. Podemos empregar internet para buscar información, comunicarnos, mercar ou traballar.

Hoxe en día podemos conectar moitos aparatos electrónicos a internet: ordenadores, tablets, teléfonos móbiles, televisións e cámaras de fotos.

Que son as redes sociais?

As redes sociais permítennos conectar con xente que coñecemos ou queremos coñecer.

Nas redes sociais podemos compartir información, fotos, documentos, vídeos.

As redes sociais que máis coñecemos son:

Whatsapp



Facebook



Twitter



Tuenti



Messenger



Instagram



Youtube



Usamos ben as redes sociais?

As redes sociais poden ser perigosas.

Debemos ter coidado cando as usamos.

Podes aprender a protexerte con estes consellos:



- Evita publicar nas redes sociais a túa idade, nome e apelidos, lugar de procedencia ou DNI. Podes ser vítima dun roubo de identidade. O roubo de identidade é cando alguén se fai pasar por nós publicando ou enviando mensaxes no noso nome.



- Evita poñer o enderezo da túa casa nas redes sociais. Hai persoas que poden utilizalo para roubarte ou acosarte.

Usamos ben as redes sociais?



- Evita publicar fotos consumindo drogas ou cometendo outro tipo de delitos. Pode darte problemas no teu traballo.

- Evita compartir fotos de contido sexual a través das redes sociais.



- Evita publicar os teus plans de vacacións. Datos como onde marchas, con quen ou canto tempo. Hai persoas que utilizan esta información para roubar nas casas.



Usamos ben as redes sociais?



- Evita publicar unha foto ou poñer un comentario que poda molestar a alguén.
- Antes de compartir un vídeo ou unha foto doutra persoa pide o seu permiso.
- Evita compartir fotos íntimas doutras persoas. Por exemplo enviar fotos dunha amiga en roupa interior.

Usamos ben as redes sociais?

- Evita poñer os teus datos bancarios, ou o número da tarxeta bancaria.



- Evita poñer o teu número de teléfono móbil nas redes sociais.

Podemos darlle o noso número de teléfono aos nosos amigos ou no traballo.

Non debemos colgalo en internet.

Debes ter coidado



WIFI PÚBLICAS

Coidado coas Wifi públicas.

Podemos atoparnos con wifi públicas en:
centros comerciais, cafeterías, aeroportos...

Cando nos conectamos a ese wifi,
non debemos enviar datos importantes.

Hai persoas que nos poden roubar eses datos.

WEBCAM

Debes ter coidado coa webcam
do ordenador.

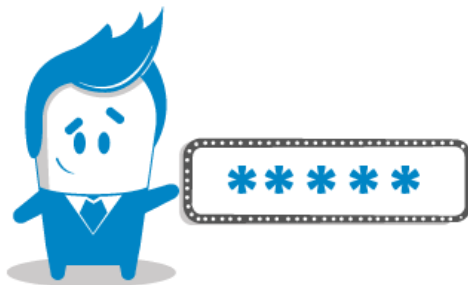
Hai persoas que poden gravarte
sen que o saibas,

e ameazarte con utilizar as imaxes.

Podemos tapar a webcam para evitar
que outras persoas nos graven.



A importancia da privacidade



Os contrasinais non se deben compartir, con elas dás acceso a túa privacidade nas redes sociais, correo electrónico, contas, etc.

Podemos evitar que outra persoa vexa as nosas fotos, vídeos e datos si lle poñemos unha contrasinal ao teléfono.



O contrasinal é un código de números que serve para bloquear o noso teléfono.

A importancia da privacidade



Debemos configurar a privacidade nas redes sociais para evitar problemas, en Facebook, Tuenti ou Instragram.

Podes pedir axuda para configurar a privacidade, a unha persoa de confianza.

Outra persoa pode publicar unha imaxe ou comentario sobre nós en Facebook que non queremos ensinar.

Podemos pedirlle a Facebook que a borre.

Isto chámase “denunciar” unha imaxe ou comentario.

Os arquivos que borro desaparecen?



As fotos, vídeos e comentarios que publicamos nas redes sociais poden verse sempre.

Cando publicamos algo nas redes sociais deixamos de ser os donos desas fotos ou vídeos.

Todo o que facemos en internet queda rexistrado, as páxinas web que visitamos, fotos que subimos, vídeos, etc.

Podes borrar imaxes que publicas nas redes sociais, pero outras persoas poden telas gardadas.

Os virus informáticos

Un virus informático é un programa que se instala no noso ordenador ou teléfono móbil.

Este programa pódenos chegar a través dunha mensaxe ou dun correo electrónico.

O virus pode copiar os nosos arquivos: fotos, documentos ou contrasinais e utilízalos sen o noso permiso.



**Non debemos entrar porque é un virus,
aínda que o envíe un amigo.**

Os virus informáticos

Debemos ter un antivirus instalado no noso ordenador e no noso teléfono.

Podemos descargalo gratis de internet.

Aquí tes varios exemplos de antivirus:



Estafas na rede

Ás veces pódenos chegar mensaxes ao noso teléfono ou correo electrónico, ofrecéndonos premios ou regalos.



Debemos de sospeitar destas mensaxes porque son unha estafa.

Non fagas caso a estas mensaxes, porque intentan roubarche os cartos.



Adiccións á tecnoloxía

Temos unha adicción as novas tecnoloxías cando as usamos moito.

As novas tecnoloxías enganchan, é dicir, fan que queiramos estar sempre conectados, e poñémonos nerviosos cando non podemos facelo.

As adicción afectan negativamente á nosa vida diaria. Podemos volvernos adictos a moitas cousas:

- * Internet e Chat
- * Teléfono móbil
- * Whatsapp
- * Xogos...



Adicións á tecnoloxía

Algúns xogos de ordenador ou teléfono custan cartos, por exemplo: póker, bingo online, apostas, etc

Evita xogar a este tipo de xogos porque podes quedar sen cartos.

Estes xogos tamén poden levarnos a cometer actos ilegais.

Os actos ilegais son os que incumpren as leis. Cando non cumprimos as leis pagamos unha multa ou temos un castigo.



Adiccións á tecnoloxía

**A adicción á tecnoloxía
causa os seguintes problemas:**



- @ Quedamos menos coa xente.
- @ Podemos perder a relación cos nosos amigos, familia e parella.
- @ Pasamos moito tempo coas tecnoloxías e deixamos de facer outras actividades.
- @ Os resultados do noso traballo ou estudo son peores.
- @ Estamos nerviosos e de mal humor.
- @ Podemos ter problemas económicos.
- @ Podemos ter problemas alimenticios.
Comemos de xeito pouco saudable para seguir xogando.

FADEMGA Plena inclusión Galicia

Vía Pasteur, nº53-A

Polígono do Tambre. Santiago de Compostela

Telf. 981 51 96 50

fademga@fademga.org

www.fademga.org

FADEMGA



Subvenciona



Colabora



MIRA POR TI.

NAVEGA CON SEGURIDADE