



ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA  
CONSEJO DIRECTIVO CENTRAL

Montevideo, 4 de diciembre de 2024

**ACTA N°43**

**RES. N° 3220/24**

**Exp. 2024-25-1-000425**

Vm/dbh/pm/sg

**VISTO:** el plan “*Tu voz, tu acción, tu centro*”, de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP);

**RESULTANDO:** I) que por Resolución N°914, Acta N°13 de fecha 7 de mayo de 2024 del Consejo Directivo Central, aprobó el referido Plan, en el que se establecieron las estrategias de prevención y resolución de conflictos en base a los enfoques transversales para el abordaje de la convivencia en los centros educativos, incluyendo la perspectiva de derechos humanos, inclusión, participación, gestión institucional y territorial con énfasis en la participación de los estudiantes;

II) que en el eje de participación, la empresa “NETGATE” (empresa proveedora de servicios en internet) presentó un proyecto de sensibilización y capacitación sobre ciberseguridad para estudiantes, proponiendo sea integrado en el sistema educativo, en cooperación y coordinación con ANEP;

III) que en dicho marco la Dirección de Derechos Humanos eleva para su consideración el “*Manual de Internet y Redes Sociales para adolescentes y jóvenes*” agregado de fs.42 a 57 de obrados, elaborado con base en el libro “*Guía de Seguridad de un Hacker. como proteger tus datos, tu familia y tu negocio de las amenazas digitales*, de Cesar Cerrudo 2024;

III) que en el mismo se sostiene que internet y las redes sociales son herramientas poderosas que ofrecen infinitas

oportunidades para aprender, socializar y entretenerse, sin embargo, es fundamental usarlas de manera responsable y segura, mantenerse informado, proteger su privacidad y disfrutar de la era digital con responsabilidad;

**CONSIDERANDO:** I) que la Dirección Ejecutiva de Políticas Educativas expresa que el manual ofrece un contenido claro y bien organizado lo que facilita la comprensión de los temas abordados, como herramienta capacita a los jóvenes para enfrentar los desafíos del mundo digital con conocimiento y responsabilidad, por lo que eleva las actuaciones con opinión favorable, a efectos de ser tratadas por el Consejo Directivo Central;

II) que en mérito a lo que surge informado en obrados, y en atención a que el material referido servirá como guía fundamental para la seguridad de adolescentes y jóvenes en el uso de redes sociales, así como para sus familias, pudiendo tener herramientas para obtener su mayor potencial y en contrapartida, contrarrestar el efecto negativo y consecuencias del uso inadecuado de las mismas, se estima pertinente aprobar el “*Manual de Internet y Redes Sociales para adolescentes y jóvenes*” elevado por la Dirección de Derechos Humanos;

**ATENTO:** a lo expuesto y a lo establecido en el artículo 60 de la Ley N°18.437 del 12 de diciembre de 2008 en redacción dada por el artículo 153 de la Ley N°19.889 de fecha 9 de julio de 2020;

**EL CONSEJO DIRECTIVO CENTRAL DE LA ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA, resuelve:**

1) Aprobar el “*Manual de Internet y Redes Sociales para adolescentes y jóvenes*” elaborado con base en el libro “*Guía de Seguridad de un Hacker: como proteger tus datos, tu familia y tu negocio de las amenazas digitales*, de Cesar Cerrudo 2024, elevado por la Dirección de Derechos Humanos, que luce de fs. 42 a 57 de obrados y que forma parte de la presente resolución.

2) Encomendar a la Dirección de Comunicación Institucional dar la más amplia difusión al manual de referencia.



ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA  
CONSEJO DIRECTIVO CENTRAL

Comuníquese a las Direcciones Generales de Educación, al Centro de Formación en Educación y a las Direcciones Ejecutivas de Políticas Educativas y Gestión Institucional. Cumplido, pase a la Dirección de Comunicación Institucional sus efectos.

Dra. Isabel Solís Pressa  
Secretaria Administrativa  
ANEP - CODICEN

Dra. Virginia Cáceres Batalla  
Presidenta  
ANEP - CODICEN



Navegando por Internet y las redes sociales como un jefe

# Manual de Internet y redes sociales para adolescentes y jóvenes



ANEP

NETGATE®

Este material se elaboró con base en el libro *Guía de Seguridad de un hacker: cómo proteger tus datos, tu familia y tu negocio de las amenazas digitales*, de César Cerrudo (2024).

**Redacción**

Equipo de Netgate:

César Cerrudo

Santiago Pereira

Agustina Perez Comenale

Jorge Pereyra

**Corrección de estilo**

Gabriela Basaldúa

**Diseño gráfico**

Diego Cadenas

**Ilustraciones**

Freepik



**ANEP**

ADMINISTRACIÓN  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

### AUTORIDADES

#### Consejo Directivo Central

PRESIDENTA / Dra. Virginia Cáceres Batalla  
CONSEJERO / Dr. Juan Gabito Zóboli  
CONSEJERA / Prof. Dora Graziano Marotta  
CONSEJERA / Mtra. Daysi Iglesias  
CONSEJERO / Prof. Julián Mazzoni  
SECRETARIA GENERAL / Dra. Camila Senar Borad

#### Dirección General de Educación Inicial y Primaria

DIRECTORA GENERAL / Mtra. Mag. Olga de las Heras Casaballe  
SUBDIRECTOR / Lic. Mtro. Eduardo García Teske  
SECRETARIA GENERAL / Dra. Esc. Bettina Recchia González  
INSPECTORA TÉCNICA / Mtra. Liliana Pereira

#### Dirección General de Educación Secundaria

DIRECTORA GENERAL / Prof. Lic. Jenifer Cherro Pintos  
SUBDIRECTORA / Dra. Mag. Maris Montes Sosa  
SECRETARIO GENERAL / Dr. Bautista Duhagon Serrat  
DIRECTORA DE PLANEAMIENTO Y EVALUACIÓN EDUCATIVA / Prof. Patricia Kuzma

#### Dirección General de Educación Técnico Profesional

DIRECTOR GENERAL / Prof. Ing. Agr. Juan Pereyra De León  
SUBDIRECTORA / Dra. Laura Otamendi Zakarián  
SECRETARIA GENERAL / Prof. Dra. Lila Curbelo Salvo  
DIRECTORA TÉCNICA DE GESTIÓN ACADÉMICA / Lic. Laura Bianchi

#### Dirección Ejecutiva de Políticas Educativas (Codicen)

DIRECTORA EJECUTIVA / Dra. Adriana Aristimuño

#### Dirección Ejecutiva de Gestión Institucional (Codicen)

DIRECTOR EJECUTIVO / Ec. Héctor Bouzón

### EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE

#### Coordinación General

Gloria Canclini - Dirección de Derechos Humanos  
Tamhara González - Dirección de Derechos Humanos

BIENVENIDOS AL MUNDO DIGITAL. ESTE MANUAL ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A NAVEGAR DE MANERA SEGURA Y EFECTIVA POR INTERNET Y LAS REDES SOCIALES. Y TE PROPORCIONA HERRAMIENTAS Y CONOCIMIENTOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO ESTAS PLATAFORMAS.



## Contenido

<b>1. Entendiendo Internet</b> .....	5
1.1. ¿Qué es Internet? .....	5
1.2. Búsqueda de información .....	6
<b>2. Seguridad en internet</b> .....	7
2.1. Protección de datos personales.....	7
2.2. Navegación segura .....	8
<b>3. Redes sociales</b> .....	9
3.1. Uso responsable.....	9
3.2. Gestión de la privacidad.....	10
<b>4. Comunicación digital</b> .....	11
4.1. Etiqueta en línea .....	11
4.2. Correo electrónico y mensajería .....	12
<b>5. Educación y recreación en línea</b> .....	13
5.1. Aprendizaje en línea.....	13
5.2. Entretenimiento.....	14
<b>En síntesis</b> .....	15



# Entendiendo Internet

## 1.1. ¿Qué es Internet? Internet es una red global de computadoras interconectadas que permite compartir información y recursos

Internet, una red global que conecta a millones de dispositivos en todo el mundo, es una herramienta fundamental en nuestras vidas. Este material explora la naturaleza, el funcionamiento y el impacto de Internet, proporcionando una perspectiva integral para entender su rol en la sociedad moderna.

**Orígenes y desarrollo.** Internet nació en la década de los sesenta como un proyecto de investigación militar en los Estados Unidos, llamado Arpanet. Su objetivo era crear una red de comunicación que pudiera sobrevivir a condiciones extremas. Con el paso del tiempo, evolucionó desde un uso estrictamente militar y académico hasta convertirse en una herramienta pública y global. Hoy en día, Internet interconecta a personas, empresas e instituciones, facilitando el flujo de información a una escala sin precedentes.

**Funcionamiento de Internet.** Internet funciona mediante un complejo sistema de protocolos y tecnologías. En su núcleo, utiliza el Protocolo de Internet (IP) y el Protocolo de Control de Transmisión (TCP) para garantizar que los datos se envíen de un punto a otro de manera confiable. Cada dispositivo conectado a Internet tiene una dirección IP única, que actúa como una dirección postal digital, asegurando que la información llegue al destinatario correcto.

**Impacto social y cultural.** El impacto de Internet en la sociedad es inmenso. Ha transformado la manera en que nos comunicamos, trabajamos, aprendemos y nos entretenemos. Con el advenimiento de las redes sociales, ha cambiado nuestras interacciones sociales permitiendo conectar con personas de todo el mundo instantáneamente. Además, Internet ha democratizado el acceso a la información, aunque también ha planteado desafíos como la desinformación, la privacidad y la seguridad en línea.

**Desafíos y perspectivas futuras.** A pesar de sus beneficios, Internet presenta desafíos significativos. La brecha digital, que se refiere a la disparidad en el acceso y uso de Internet entre diferentes grupos sociales, es un problema persistente. Además, la ciberseguridad se ha convertido en una preocupación primordial, ya que los riesgos de fraude, espionaje y ataques cibernéticos crecen con la expansión de la red.

**Internet es más que una red de computadoras; es un ecosistema digital que ha remodelado todos los aspectos de la sociedad. Su evolución continúa, impulsada por innovaciones en tecnología, economía y cultura. Comprender Internet es esencial para navegar en el mundo contemporáneo, aprovechando sus oportunidades y enfrentando sus desafíos con conocimiento y responsabilidad.**





## 1.2. Búsqueda de información. Utiliza motores de búsqueda confiables. Aprende a diferenciar entre fuentes fiables y no fiables

En la era digital, la habilidad para buscar y evaluar información es fundamental. Este material aborda la importancia de utilizar motores de búsqueda confiables y cómo distinguir entre fuentes fiables y no fiables, una competencia esencial para los adolescentes en la sociedad de la información.

**Utilización de motores de búsqueda confiables.** La búsqueda de información comienza con el uso de motores de búsqueda confiables, herramientas diseñadas para rastrear y organizar la información disponible en Internet. Google, Bing y DuckDuckGo son ejemplos destacados, cada uno con características únicas, como el respeto a la privacidad o la personalización de resultados. La selección de un motor de búsqueda confiable es el primer paso para acceder a información verificada y relevante.

**Evaluación de la fiabilidad de las fuentes.** Distinguir entre fuentes fiables y no fiables es un aspecto crítico de la búsqueda de información. Aquí se presentan criterios para evaluar la fiabilidad de una fuente:

- **Autoridad:** Verifica quién está detrás de la información. Una fuente es más confiable si es reconocida en su campo o sector.
- **Actualización:** Considera la fecha de publicación. La información debe ser actual para ser relevante.
- **Evidencia:** Busca fuentes que respalden sus afirmaciones con pruebas como estadísticas, estudios, o investigaciones.
- **Objetividad:** Evalúa si la fuente presenta la información de manera equilibrada o si tiene un sesgo evidente.
- **Propósito:** Reflexiona sobre el propósito de la fuente: informar, persuadir, entretener o vender.

**Desarrollo de habilidades críticas.** Para navegar efectivamente en el mar de información de Internet, es esencial desarrollar habilidades críticas de pensamiento. Estas habilidades permiten analizar y cuestionar la información encontrada, facilitando la identificación de fuentes confiables y la detección de posibles sesgos o desinformación.

**En un mundo saturado de información, la capacidad de buscar de manera eficiente y evaluar críticamente las fuentes es más importante que nunca. Los adolescentes, al desarrollar estas habilidades, estarán mejor equipados para tomar decisiones informadas y navegar con confianza en el espacio digital. La búsqueda de información confiable es una puerta hacia el conocimiento, la educación y una participación cívica activa y consciente.**



## Seguridad en internet

### 2.1. Protección de datos personales. No compartas información personal sin verificar la seguridad del sitio. Utiliza contraseñas fuertes y cámbialas regularmente

En la era digital, la protección de datos personales es fundamental para nuestra seguridad y privacidad. Este material explora la importancia de ser cautelosos al compartir información personal en línea, la necesidad de verificar la seguridad de los sitios web y la importancia de utilizar contraseñas fuertes y cambiarlas regularmente.

**La importancia de la privacidad de datos.** La privacidad de datos se refiere a nuestro derecho a controlar cómo se recopila, utiliza y comparte nuestra información personal. En Internet la información puede difundirse rápidamente y a gran escala, por lo que proteger nuestros datos personales es fundamental para evitar abusos como el fraude, el robo de identidad o el acoso en línea.

**Verificación de la seguridad de los sitios web.** Antes de introducir datos personales como nombres, direcciones o información financiera en un sitio web, es esencial verificar su seguridad. Busca indicadores como la presencia de HTTPS en la URL, que indica una conexión segura, y revisa la reputación del sitio mediante comentarios de usuarios o verificaciones de fiabilidad en línea.

**La importancia de las contraseñas fuertes.** Una contraseña fuerte es la primera línea de defensa contra el acceso no autorizado a tus cuentas personales. Una contraseña fuerte debe incluir una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos, y tener una longitud mínima de 12 caracteres. Evita usar información personal, como fechas de nacimiento o nombres, ya que son más fáciles de adivinar.

**Cambio regular de contraseñas.** Cambiar las contraseñas regularmente es una práctica recomendada de seguridad. Esto limita el tiempo durante el cual una contraseña robada puede ser utilizada para acceder a tus cuentas. Se recomienda cambiar las contraseñas al menos cada tres a seis meses y no reutilizar contraseñas entre distintas cuentas.

**La protección de datos personales en Internet es una responsabilidad compartida. Adoptar prácticas de seguridad, como verificar la seguridad de los sitios web, usar contraseñas fuertes y cambiarlas regularmente, puede ayudar a proteger nuestra información personal de amenazas digitales. Al tomar medidas proactivas, podemos disfrutar de los beneficios de Internet de manera segura y confiada.**



## 2.2. Navegación segura. Instala software antivirus y mantenlo actualizado. Evita hacer clic en enlaces sospechosos

Navegar por Internet de manera segura es fundamental para proteger nuestra información personal y evitar amenazas digitales. Este material se enfoca en la importancia de instalar software antivirus y mantenerlo actualizado, y de ser cautelosos con los enlaces en los que se hace clic.

**La importancia del software antivirus.** El software antivirus es una herramienta esencial para detectar, prevenir y eliminar software malicioso de nuestros dispositivos. Estos programas maliciosos, o malware, pueden dañar el dispositivo, robar información personal o incluso encriptar archivos para pedir rescate. Instalar un software antivirus confiable es el primer paso para protegerse; sin embargo, la protección no termina con la instalación.

**Mantenimiento de actualizaciones del antivirus.** Las amenazas cibernéticas están en constante evolución, lo que hace que el software que ayer era efectivo hoy pueda ser insuficiente. Por eso es importante mantener el software antivirus actualizado. Las actualizaciones frecuentes aseguran que el software pueda reconocer y neutralizar las amenazas más recientes. Activar las actualizaciones automáticas puede garantizar que siempre estemos protegidos con la última versión disponible.

**Cuidado con los enlaces sospechosos.** Una práctica común de ciberdelincuentes es el uso de enlaces maliciosos, diseñados para engañar y llevar a los usuarios a sitios web dañinos o para descargar malware. Estos enlaces pueden encontrarse en correos electrónicos, en mensajes de texto o en sitios web. Es necesario ser escéptico ante enlaces de procedencia dudosa, especialmente si prometen ofertas demasiado buenas para ser verdad o solicitan información personal.

**Educación y concienciación.** Además de las medidas técnicas, la educación en seguridad cibernética es clave. Comprender los riesgos y conocer las estrategias para mitigarlos puede hacer una gran diferencia. Los programas de concienciación sobre seguridad cibernética en escuelas y comunidades pueden equipar a los adolescentes con el conocimiento necesario para navegar por Internet de forma segura.

**La navegación segura en Internet requiere una combinación de herramientas técnicas, como el software antivirus y las prácticas cuidadosas de navegación, junto con una sólida educación en seguridad cibernética. Al mantener los dispositivos protegidos, ser cautelosos con los enlaces en los que hacemos clic y educarnos sobre los riesgos en línea, podemos disfrutar de las vastas oportunidades que Internet ofrece, minimizando los riesgos para nuestra seguridad y privacidad.**



## Redes sociales

### 3.1. Uso responsable. Piensa antes de publicar: no compartas contenido ofensivo o inapropiado. Respeta la privacidad de los demás

Las redes sociales son una parte integral de la vida de muchos adolescentes y ofrecen una plataforma para expresarse, interactuar y conectar con otros. Este material aborda la importancia de un uso responsable de estas plataformas y enfatiza en la necesidad de pensar antes de publicar, evitar compartir contenido ofensivo o inapropiado y respetar la privacidad de los demás.

**Pensar antes de publicar.** Antes de compartir contenido en las redes sociales, es fundamental reflexionar sobre su impacto potencial. Una vez publicado, el contenido puede ser visto por una audiencia amplia y es difícil de retirar completamente. Lo que se publica en Internet puede tener consecuencias duraderas y afectar la reputación personal y la de otros. Por lo tanto, es importante preguntarse: ¿Es necesario compartir esto? ¿Cómo afectará a los demás? ¿Cómo me sentiría si alguien más publicara esto sobre mí?

**Evitar contenido ofensivo o inapropiado.** Las redes sociales deben ser un espacio seguro y respetuoso para todos. Publicar contenido ofensivo, discriminatorio o que incite al odio puede causar daño y contribuir a una cultura negativa en línea. Es esencial ser conscientes de la diversidad de audiencias en las redes y entender que lo que puede parecer inofensivo para algunos puede ser hiriente para otros. Además, este tipo de contenido puede tener repercusiones legales o disciplinarias.

**Respetar la privacidad de los demás.** Respetar la privacidad en las redes sociales significa no compartir información personal de otros sin su consentimiento, incluyendo fotos, conversaciones o datos personales. La privacidad es un derecho y violarlo puede dañar la confianza y las relaciones personales. Además, es importante ajustar la configuración de privacidad en las propias cuentas para controlar quién puede ver y compartir la información personal.

**El uso responsable de las redes sociales es esencial para crear un entorno digital seguro y respetuoso. Reflexionar antes de publicar, evitar contenido ofensivo o inapropiado y respetar la privacidad de los demás son principios clave que los adolescentes deben practicar en su vida digital. Al hacerlo no solo protegen su bienestar y el de otros, sino que también contribuyen a una comunidad en línea más positiva y acogedora.**





### 3.2. Gestión de la privacidad. Configura la privacidad de tus cuentas para controlar quién ve tus publicaciones. Sé cauteloso con las solicitudes de amistad de desconocidos

La gestión de la privacidad en las redes sociales es crucial para proteger la información personal y mantener el control sobre quién puede acceder a nuestras publicaciones y nuestros datos. Este material destaca la importancia de configurar adecuadamente la privacidad de las cuentas y ser cautelosos con las solicitudes de amistad de desconocidos.

**Configuración de la privacidad de las cuentas.** La configuración de privacidad en las redes sociales permite controlar quién ve tus publicaciones, quién puede etiquetarte en fotos, quién tiene acceso a tu información personal y más. Es esencial revisar y ajustar estas configuraciones regularmente para asegurarse de que coincidan con el nivel de privacidad deseado. Las opciones de privacidad pueden variar entre plataformas, pero generalmente incluyen configuraciones para hacer las cuentas visibles solo para amigos o seguidores aprobados, en lugar de al público en general.

**Cuidado con las solicitudes de amistad de desconocidos.** Aceptar solicitudes de amistad de desconocidos puede exponer tu información personal a riesgos. Es importante ser selectivo al aceptar solicitudes de amistad, priorizando personas que conoces y en quienes confías. Al interactuar en redes sociales, a veces la percepción de anonimato o distancia puede llevar a bajar la guardia, pero es fundamental recordar que detrás de cada perfil hay individuos reales que podrían tener malas intenciones.

**Educación y concienciación sobre la privacidad.** Entender los riesgos asociados con la sobreexposición en redes sociales y cómo gestionar la privacidad debe ser parte de la educación digital de los adolescentes. Las escuelas, padres y plataformas de redes sociales tienen el deber de proporcionar la información y herramientas necesarias para que los jóvenes puedan tomar decisiones informadas sobre su privacidad en línea.

**La gestión de la privacidad en las redes sociales es un aspecto esencial del uso responsable de estas plataformas. Ajustar las configuraciones de privacidad para controlar quién ve tus publicaciones y ser cautelosos con las solicitudes de amistad de desconocidos son medidas fundamentales para proteger tu información personal. Al tomar estas precauciones, los adolescentes pueden disfrutar de las ventajas de las redes sociales, manteniendo al mismo tiempo su privacidad y seguridad.**



## Comunicación digital

# 4

### 4.1. Etiqueta en línea. Sé cortés y respetuoso en tus comunicaciones. Evita el ciberacoso y reporta cualquier comportamiento inapropiado

La etiqueta en línea, o netiqueta, se refiere al conjunto de normas de cortesía y buen comportamiento en el entorno digital. Este material aborda la importancia de ser cortés y respetuoso en las comunicaciones en línea, evitando el ciberacoso y reportando comportamientos inapropiados.

**La importancia de la cortesía y el respeto.** La cortesía y el respeto son fundamentales en cualquier forma de comunicación, incluida la digital. En un mundo donde las interacciones en línea pueden ser instantáneas y anónimas, mantener una comunicación respetuosa ayuda a construir un entorno positivo y seguro. Esto implica pensar cuidadosamente antes de publicar o enviar mensajes, considerando cómo nuestras palabras pueden afectar a los demás.

**Evitar el ciberacoso.** El ciberacoso, que incluye comportamientos como insultos, difamación o amenazas en línea, es un problema serio que puede tener efectos duraderos en las víctimas. Es vital evitar participar en tales comportamientos y ser conscientes de cómo nuestras acciones en línea pueden afectar a otros. Fomentar un entorno en línea seguro y de apoyo es responsabilidad de todos.

**Reportar comportamientos inapropiados.** Parte de mantener una buena etiqueta en línea es estar dispuestos a reportar comportamientos inapropiados. Muchas plataformas digitales ofrecen herramientas para reportar abusos o contenido inadecuado. Utiliza estas herramientas cuando sea necesario ayuda a las autoridades de la plataforma a tomar medidas y mantener un espacio seguro y respetuoso para todos.

**Educación en etiqueta digital.** La educación en etiqueta digital es clave para entender y aplicar las normas de comportamiento en línea. Los programas educativos deben incluir formación sobre cómo comunicarse de manera efectiva y respetuosa en el entorno digital, así como sobre las consecuencias del ciberacoso y la importancia de reportar actividades sospechosas o malintencionadas.

**La etiqueta en línea es un aspecto esencial de la ciudadanía digital, que requiere ser cortés y respetuoso, evitar el ciberacoso y reportar comportamientos inapropiados. Al fomentar una comunicación digital positiva y respetuosa, podemos contribuir a crear un entorno en línea más seguro y acogedor para todos.**





## 4.2. Correo electrónico y mensajería. No abras correos o descargas de remitentes desconocidos. Utiliza firmas de correo electrónico para una imagen profesional

El correo electrónico y las aplicaciones de mensajería son herramientas esenciales de comunicación en el mundo digital actual. Este material se centra en la importancia de manejar estas herramientas de manera segura y profesional, enfatizando en la necesidad de ser cauteloso con correos y descargas de remitentes desconocidos y en la utilidad de las firmas de correo electrónico.

**Seguridad en el correo electrónico y la mensajería.** La primera regla de la seguridad en el correo electrónico y la mensajería es no abrir mensajes o archivos adjuntos de fuentes desconocidas o sospechosas. Los ciberdelincuentes a menudo utilizan correos electrónicos y mensajes para distribuir malware o realizar ataques de phishing, intentando engañar a los destinatarios para que revelen información personal o financiera. Siempre verifica la autenticidad del remitente antes de interactuar con el contenido del mensaje.

**Identificación de correos electrónicos y mensajes fraudulentos.** Los correos electrónicos y mensajes fraudulentos a menudo contienen señales de alerta, como errores gramaticales, solicitudes urgentes de información personal o enlaces a sitios web sospechosos. Es necesario educarse y estar al tanto de estas señales para evitar caer en trampas cibernéticas.

**Profesionalismo a través de las firmas de correo electrónico.** Las firmas de correo electrónico son una herramienta poderosa para añadir profesionalismo a tus comunicaciones. Una firma bien diseñada puede incluir tu nombre, puesto, información de contacto y hasta el logotipo de la empresa o institución. Esto no solo proporciona una apariencia profesional, sino que también ofrece a los destinatarios una forma fácil de identificar y contactar al remitente.

**Educación continua en comunicación digital.** La educación continua en el uso seguro y profesional del correo electrónico y la mensajería es esencial. Los adolescentes deben estar al tanto de las mejores prácticas y las tendencias actuales en comunicación digital para navegar con seguridad y efectividad en el entorno en línea.

**El correo electrónico y la mensajería son herramientas fundamentales en la comunicación digital de hoy. Navegar por ellos de manera segura evitando correos y descargas de remitentes desconocidos y utilizando firmas de correo electrónico para añadir profesionalismo son prácticas esenciales. Al adoptar estos hábitos, los adolescentes pueden proteger su información y presentarse de manera profesional en el mundo digital.**



## Educación y recreación en línea

### 5.1. Aprendizaje en línea. Aprovecha cursos y recursos educativos disponibles en la red. Gestiona tu tiempo eficientemente

El aprendizaje en línea se ha convertido en una herramienta esencial para la educación de los adolescentes y ofrece acceso a una amplia gama de cursos y recursos educativos. Este material se centra en cómo aprovechar estas oportunidades y gestionar el tiempo de manera eficiente para maximizar los beneficios del aprendizaje digital.

**Aprovecha cursos y recursos educativos en la red.** El aprendizaje en línea ofrece una variedad de recursos educativos, desde cursos en plataformas especializadas hasta tutoriales en video y lecturas en línea. Estos recursos pueden complementar la educación formal y permitir el aprendizaje autónomo en áreas de interés personal o profesional. Para aprovechar al máximo estos recursos, es importante seleccionar programas y materiales de fuentes confiables y reconocidas que ofrezcan contenidos actualizados y de calidad.

**Personalización del aprendizaje.** Una de las ventajas del aprendizaje en línea es la capacidad de personalizar la experiencia educativa. Los estudiantes pueden elegir cursos que se ajusten a sus intereses, necesidades y ritmos de aprendizaje. Esta personalización facilita un aprendizaje más profundo y significativo, permitiendo a los adolescentes explorar sus pasiones y orientar su educación hacia sus objetivos futuros.

**Gestión eficiente del tiempo.** La flexibilidad del aprendizaje en línea viene acompañada del reto de gestionar el tiempo de manera eficiente. Es fundamental establecer un horario regular de estudio, crear un entorno propicio para el aprendizaje y evitar distracciones. La autodisciplina y la organización son claves para aprovechar las ventajas del aprendizaje en línea sin caer en la procrastinación.

**El equilibrio entre el aprendizaje y otras actividades.** Mantener un equilibrio saludable entre el estudio en línea y otras actividades es esencial para evitar el agotamiento y mantener una vida equilibrada. Es importante dedicar tiempo al ocio, a la actividad física y a la socialización, actividades que son fundamentales para el bienestar general.

**El aprendizaje en línea ofrece una oportunidad sin precedentes para acceder a educación de calidad y personalizar la experiencia de aprendizaje. Aprovechar estos recursos y gestionar el tiempo eficientemente puede abrir puertas a nuevas oportunidades y enriquecer la experiencia educativa. Los adolescentes, al abrazar el aprendizaje en línea con responsabilidad y proactividad, pueden prepararse para un futuro exitoso en un mundo cada vez más digitalizado.**





## 5.2. Entretenimiento. Hay una amplia gama de opciones, desde juegos hasta streaming de música y video

El entretenimiento en línea se ha convertido en una parte esencial de la vida cotidiana y ofrece una amplia gama de opciones que van desde juegos hasta plataformas de streaming de música y video. Este material explora las diversas formas de entretenimiento digital disponibles y cómo los adolescentes pueden aprovecharlas de manera positiva y equilibrada.

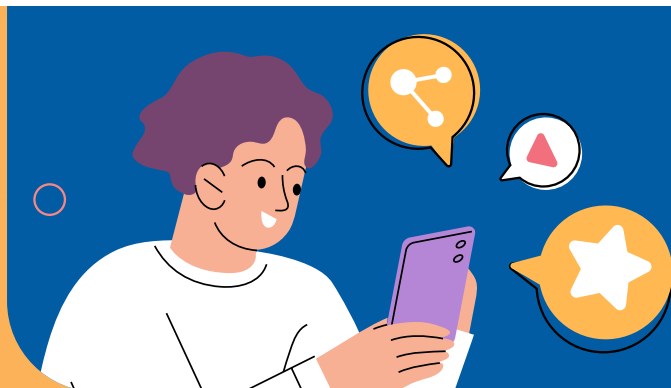
**Diversidad en el entretenimiento en línea.** El mundo digital ofrece una variedad casi infinita de opciones de entretenimiento. Los videojuegos, por ejemplo, no solo sirven como una forma de diversión, sino también como medios para desarrollar habilidades estratégicas, de resolución de problemas y sociales. Por otro lado, las plataformas de streaming de música y video permiten acceder a una vasta biblioteca de contenidos, desde películas y series hasta conciertos y álbumes musicales, satisfaciendo todos los gustos y preferencias.

**Beneficios del entretenimiento digital.** El entretenimiento en línea puede tener numerosos beneficios, incluyendo la relajación, el alivio del estrés y el fomento de la creatividad. Además, muchas formas de entretenimiento digital ofrecen oportunidades para la interacción social, conectando a los adolescentes con comunidades de intereses similares alrededor del mundo.

**Uso responsable y consciente.** Si bien el entretenimiento en línea ofrece muchas ventajas, es fundamental utilizarlo de manera responsable. Esto implica ser consciente del tiempo dedicado a actividades digitales y evitar que interfieran con responsabilidades como el estudio, el trabajo y las interacciones personales. La gestión del tiempo y el establecimiento de límites son esenciales para mantener un equilibrio saludable entre el entretenimiento digital y otras actividades de la vida.

**Fomentar la diversidad y la calidad.** Dado el vasto panorama del entretenimiento en línea, es importante fomentar la diversidad y la calidad en las opciones de entretenimiento. Explorar diferentes tipos de contenidos puede enriquecer la experiencia y promover un entendimiento más amplio de las culturas y perspectivas globales.

**El entretenimiento en línea ofrece un mundo de posibilidades que pueden enriquecer la vida de los adolescentes de muchas maneras. Desde los videojuegos hasta las plataformas de streaming. Estas herramientas digitales no solo proporcionan diversión, sino que también ofrecen oportunidades para el aprendizaje y la socialización. Utilizar estas opciones de manera responsable y equilibrada es clave para disfrutar de los beneficios del entretenimiento digital mientras se mantiene un estilo de vida saludable y productivo.**



## En síntesis

Internet y las redes sociales son herramientas poderosas que ofrecen infinitas oportunidades para aprender, socializar y entretenerse. Sin embargo, es fundamental usarlas de manera responsable y segura. Mantente informado, protege tu privacidad y disfruta de la era digital con responsabilidad.

**El poder de Internet y las redes sociales.** Internet es una fuente inagotable de información y conocimiento, mientras que las redes sociales han transformado las interacciones sociales, eliminando las barreras geográficas y temporales. Estas plataformas permiten conectar con personas de todo el mundo, compartir experiencias y perspectivas y acceder a una diversidad de contenido educativo y de entretenimiento.

**La responsabilidad en el uso digital.** Con el gran poder de estas herramientas viene una gran responsabilidad. El uso consciente y responsable implica entender cómo nuestras acciones en línea pueden afectarnos a nosotros mismos y a los demás. Esto incluye pensar críticamente sobre la información que consumimos y compartimos, respetar la privacidad y la dignidad de las personas y ser conscientes de nuestra huella digital.

**Protección de la privacidad.** La protección de la privacidad es un aspecto crítico del uso responsable de internet y las redes sociales. Esto significa ser prudentes con la información personal que compartimos, utilizar configuraciones de privacidad para controlar el acceso a nuestro contenido y estar alerta ante las amenazas de seguridad como el phishing o el robo de identidad.

**Mantenerse informado y crítico.** Vivir en la era digital requiere una actitud activa y crítica hacia la información. Esto implica verificar la fiabilidad y la fuente de la información antes de aceptarla como verdadera o compartirla con otros. La educación en alfabetización digital es crucial para desarrollar habilidades críticas que permitan discernir entre fuentes fiables y no fiables.

**Disfrutar con responsabilidad.** Finalmente, disfrutar de Internet y las redes sociales de manera responsable significa encontrar un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y fuera de línea. Es esencial reconocer cuándo la tecnología interfiere con nuestras vidas y tomar medidas para garantizar que nuestro bienestar no se vea comprometido.

INTERNET Y LAS REDES SOCIALES SON HERRAMIENTAS PODEROSAS QUE, UTILIZADAS CON RESPONSABILIDAD Y CONCIENCIA, PUEDEN ENRIQUECER NUESTRAS VIDAS DE MANERA SIGNIFICATIVA. AL MANTERNOS INFORMADOS, PROTEGER NUESTRA PRIVACIDAD Y GESTIONAR NUESTRO TIEMPO Y RECURSOS DIGITALES DE FORMA CONSCIENTE, PODEMOS APROVECHAR AL MÁXIMO LAS OPORTUNIDADES QUE OFRECE LA ERA DIGITAL, GARANTIZANDO UN ENTORNO EN LÍNEA SEGURO Y POSITIVO PARA TODOS.





**ANEP**

CONSEJO  
DIRECTIVO  
CENTRAL

DIRECCIÓN  
DE DERECHOS  
HUMANOS