

TUS DERECHOS
SEGÚN LA

CARTA

de derechos digitales

Derecho a la privacidad y protección reforzada como menor en entornos digitales.

Derecho a la alfabetización en educación digital para usar internet de forma crítica y segura.

Derecho a la salud y bienestar digital, evitando adicciones y malos hábitos.

Derecho a la libertad de expresión y participación, con garantías de seguridad y respeto.



Los riesgos que no vemos

Internet también es un espacio público, donde convivimos, aprendemos y nos expresamos. Pero, así como en la vida real, la igualdad y el respeto son esenciales para que sea un lugar seguro para todas las personas. En el entorno digital, los estereotipos, el acoso o la exposición a contenidos dañinos pueden reproducir desigualdades y violencias que afectan especialmente a los más jóvenes. Reconocer estos riesgos y hablar de ellos abiertamente es el primer paso para

construir una red más justa e igualitaria, donde todos puedan participar sin miedo. Defender la igualdad en internet no es solo denunciar lo que está mal, sino también actuar con empatía y responsabilidad. Significa no compartir contenidos ofensivos, no juzgar ni humillar, y usar la tecnología para crear espacios positivos y de apoyo. Cada mensaje, comentario o publicación puede contribuir a cambiar la cultura digital: una en la que el respeto, la diversidad y la seguridad sean la norma, y no la excepción.

Los riesgos que no vemos

68,5 % de jóvenes españoles afirma que vio pornografía por primera vez antes de los 16 años (Fundación FAD, 2023).

CONTENIDO NOCIVO DE FÁCIL ACCESO

- **Exposición a violencia**
- **Pornografía**
- **Desinformación**

SIEMPRE ES MEJOR SI...

- No asumes que todo lo que ves en línea es verdad.
- No asocias la sexualidad al consumo de pornografía.
- Reflexionas sobre lo que consumes en internet.

1 de cada 10 adolescentes (11-15 años) ha practicado ciberacoso (OCDE, 2021).

CONDUCTA ACTIVA DAÑINA

- **Ciberacoso**
- **Trolling**
- **Retos peligrosos**

SIEMPRE ES MEJOR SI...

- No compartes ni reenvías contenidos ofensivos o íntimos de otros ya que puede incurrir en responsabilidad penal.
- No insultas ni participas en retos virales peligrosos o que puedan hacer daño a terceros.

Un 23 % de menores entre 12 y 15 años asegura haber recibido alguna petición de carácter sexual por parte de un adulto en internet (Ortega-Barón, J. 2022).

CONTACTO CON DESCONOCIDOS

- **Grooming**
- **Sextorsión**
- **Solicitudes inapropiadas**

SIEMPRE ES MEJOR SI...

- No compartes datos personales sin reflexionar.
- No aceptas solicitudes de desconocidos ni envías imágenes íntimas.
- No compartes ni reenvías contenidos ofensivos o íntimos de otros.
- Denuncias conductas inapropiadas.

31,5 % de adolescentes españoles usa internet más de 5 horas diarias; 58,4 % duerme con su móvil (UNICEF, 2022).

CONSUMO EXCESIVO

- **Problemas de concentración**
- **Adicción a las pantallas**
- **Pérdida de la noción entre el mundo digital y analógico**

SIEMPRE ES MEJOR SI...

- No pasas muchas horas seguidas conectado/a.
- Buscas ayuda cuando desconectar supone una dificultad.

PALABRAS CLAVE PARA ENTENDER Y AMPLIAR

Adicción o dependencia a Internet

Uso excesivo y descontrolado de la red que interfiere en la vida personal, académica o laboral.

Ciberacoso

Hostigar o humillar a alguien en redes o internet, de forma repetida y con intención de dañar.

Dependencia tecnológica

Necesidad compulsiva de usar dispositivos digitales que afecta la vida diaria.

Difusión no consentida de contenido íntimo

Publicación o envío de imágenes, videos o información privada sin el permiso de la persona involucrada.

Dignidad humana

Valor intrínseco de toda persona que debe ser respetado, protegido y garantizado también en entornos digitales.

Discriminación algorítmica

Resultado de sesgos en algoritmos que generan decisiones injustas, favoreciendo o perjudicando a ciertos grupos de personas.

Efecto espectador digital

Tendencia de los usuarios a observar situaciones de acoso o violencia en línea sin intervenir ni denunciar.

Grooming

Cuando un adulto se gana la confianza de un menor en internet para obtener fotos, videos o encuentros sexuales.

Nomofobia

Miedo o ansiedad intensa a estar sin el teléfono móvil o sin conexión a Internet.

Responsabilidad digital

Actitud ética y consciente en el uso de la tecnología, respetando la privacidad, los derechos de otros y las normas de comportamiento en línea.

Sexting

Envío o recepción de fotos o videos sexuales por internet o móvil.

Sextorsión

Chantaje mediante la amenaza de divulgar contenido íntimo.

Trolling

Provocar o molestar en foros o redes para generar conflictos o discusiones.

Violencia digital o ciber-violencia

Cualquier forma de agresión, acoso o manipulación ejercida a través de medios tecnológicos.