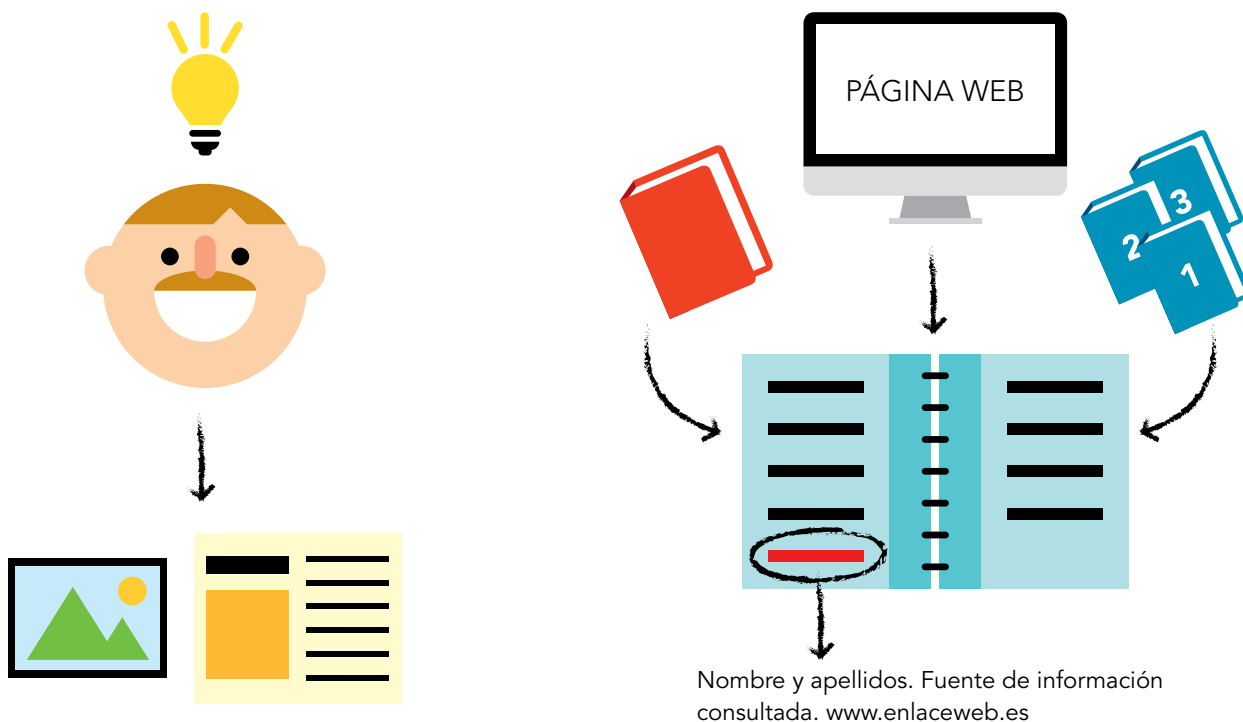


USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA IV

En la Red puedes encontrar fácilmente una inmensa cantidad de textos, imágenes y vídeos. Pero el hecho de que te resulten tan accesibles no significa que no tengas que seguir ciertas reglas para poder utilizarlos.

Reglas básicas para utilizar los contenidos de la Red



1

Ten siempre presente que cualquier texto, imagen o vídeo ha sido creado por una o varias personas que tienen sobre ellos los llamados **derechos de autoría** o de **propiedad intelectual**. Esto significa que solo esas personas pueden autorizar el uso de esa información de forma libre o bajo determinadas condiciones, y que no podemos utilizarla sin su consentimiento.

2

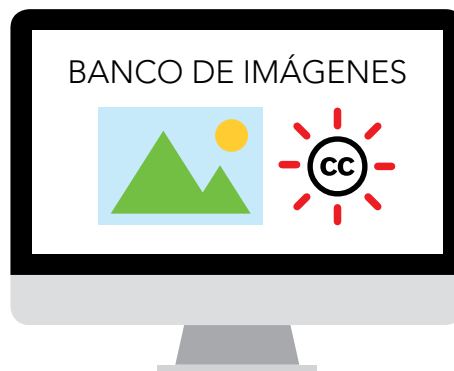
Si para elaborar un contenido utilizas fuentes de información como páginas web, libros, enciclopedias, etc., **tienes** que indicar, de forma bien clara, cuál es la **fuentes** consultada (es decir: quién es el **autor** o la **autora** del contenido o de dónde has extraído la información) y, siempre que sea posible, hacer **enlaces web** al contenido.

Reglas básicas para utilizar los contenidos de la Red



3

Los buscadores no son un banco de imágenes y vídeos, solo te ayudan a localizar contenidos. Muchos de los que aparecen tras una búsqueda tienen derechos de autoría y no se pueden utilizar sin el consentimiento de sus creadores.



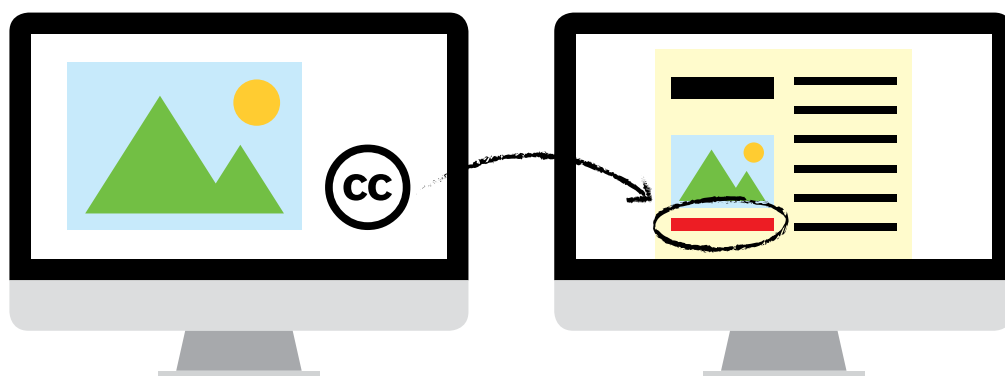
4

Si necesitas utilizar imágenes de la Red, recurre a algún banco de imágenes que contenga imágenes que puedan ser utilizadas libremente o bajo determinadas condiciones de uso. Muchas de esas imágenes tienen **licencia Creative Commons**.

Qué son y cómo usar las licencias Creative Commons

Creative Commons es una organización sin ánimo de lucro para compartir y usar los contenidos de Internet a través de contratos de autoría.

Las licencias Creative Commons pueden ser de diferente tipo en función de las condiciones de publicación de la imagen. Por ejemplo, algunas autorizan a publicar imágenes para fines no comerciales, otras únicamente permiten descargar la imagen, etc.



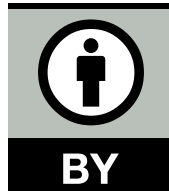
Los tipos de licencias Creative Commons

Las características que pueden aparecer en las licencias Creative Commons se indican en los sellos indicativos. Pueden combinarse entre sí para crear las licencias. Son las siguientes:



Creative Commons.

Sello para indicar que la imagen tiene licencia Creative Commons.



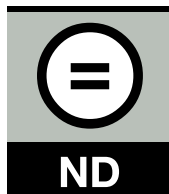
Reconocimiento.

La publicación de la imagen requiere la autorización por parte del propietario o propietaria de la imagen.



No comercial.

La publicación de la imagen para usos comerciales está limitada.



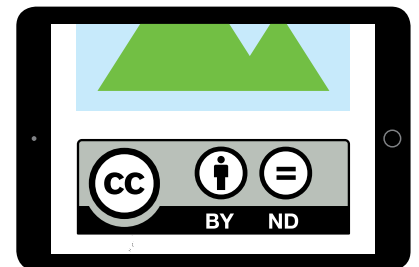
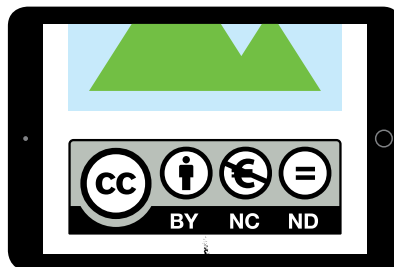
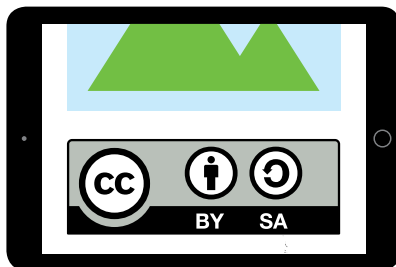
Sin obras derivadas.

La imagen no puede estar modificada en la publicación.



Compartir.

La imagen puede ser modificada en la publicación, pero, entonces, la publicación debe tener el mismo tipo de licencia Creative Commons.



Sellos indicativos de algunos tipos de licencias Creative Commons.

USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA IV

Autoevaluación

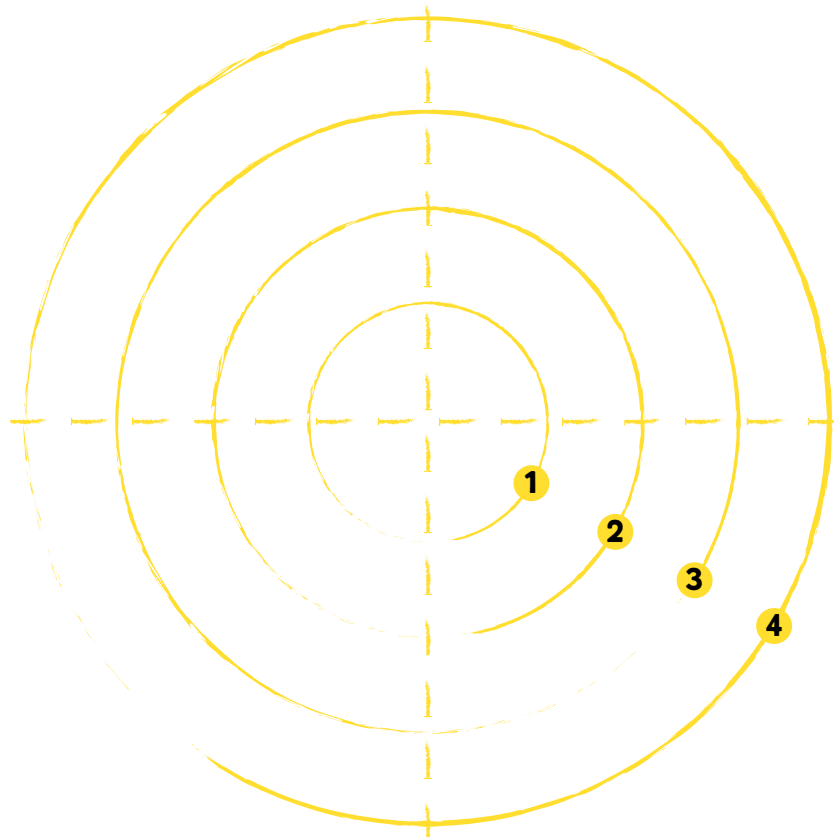
Reflexiona acerca de si usas los contenidos de la Red de forma correcta.
Puntúa con 1, 2, 3 o 4 en cada caso.

- 1:** Nunca.
- 2:** Puntualmente.
- 3:** Generalmente.
- 4:** Siempre.

No empleo textos, imágenes o vídeos ajenos como propios.

Compruebo los sellos de las Creative Commons para dar el uso correcto a las imágenes.

Cito correctamente las fuentes que consulto.



Utilizo imágenes de bancos de imágenes y no obtenidas con los buscadores.

USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE IV

Un uso inadecuado de las TIC puede dañar tu salud física y mental.

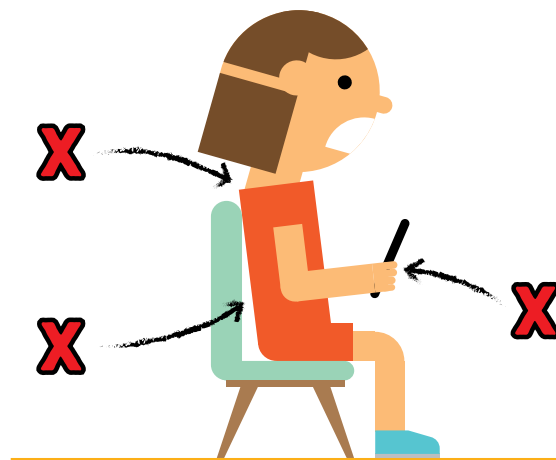
¡Cuidado!

1

¡Cuidado con las posturas incorrectas!

Ciertas posturas incorrectas pueden provocar dolores en algunas partes del cuerpo:

- El cuello inclinado excesivamente hacia adelante causa dolor de cuello y espalda.
- Sostener la tableta con una sola mano puede causar dolor de brazo y muñeca.
- Recostarse puede provocar dolor de hombro.



2

¡Cuidado con el sedentarismo!

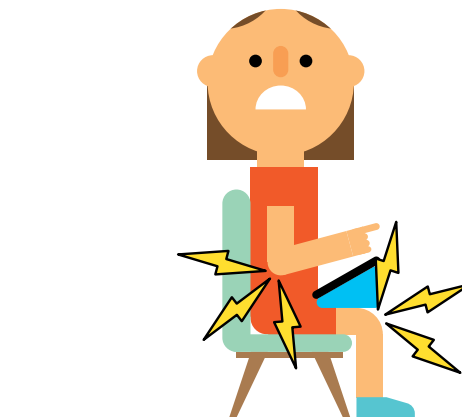
Dedicar demasiadas horas al día a una actividad sedentaria, como el uso de las TIC, puede debilitar tu aparato locomotor.



3

¡Cuidado con las largas sesiones ante el dispositivo electrónico!

Estar ante un dispositivo electrónico sin cambiar de postura puede lesionar los músculos o las articulaciones.

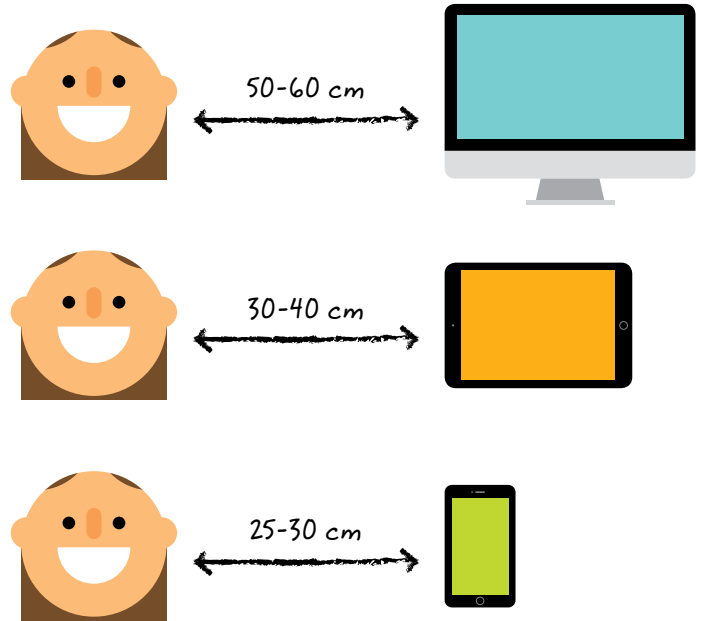


¡Cuidado!

4

¡Cuidado con las malas condiciones de trabajo!

- Fijar la vista en la pantalla durante mucho tiempo, usar los dispositivos electrónicos con mala iluminación o con un tamaño de letra que te cueste leer puede fatigar tu vista y secarte los ojos.
- Si te colocas demasiado cerca de la pantalla, el reflejo de las luces puede dañar tus ojos. Sitúate a 50-60 cm de la pantalla del ordenador, 30-40 cm de la pantalla de la tableta, 25-30 cm de la pantalla del smartphone.



5

¡Cuidado con el agotamiento!

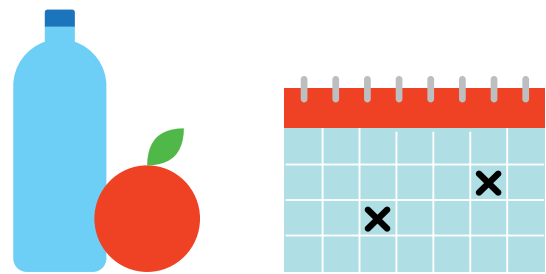
Descansa después de realizar un esfuerzo mental como es trabajar con las TIC.



6

¡Cuidado con el exceso de atención!

- No dejes de comer o de dormir por jugar con las TIC. Come a tus horas siguiendo una dieta equilibrada, y duerme entre 9 y 10 horas al día.
- Juega con las TIC, como máximo, dos días a la semana y solo una hora al día.



7

¡Cuidado con el aislamiento!

Recuerda que también puedes jugar acompañado de tus amistades o de tu familia. Es divertido compartir lo que descubres y lo que te gusta de las TIC.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE IV

Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma saludable?
Marca con X la opción que corresponda.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
He mantenido la postura correcta.			
He practicado actividades físicas.			
He cuidado las condiciones de trabajo.			
He descansado.			
He mantenido mis horarios.			
He compartido mi tiempo con mis amistades y mi familia.			

USA LAS TIC DE FORMA SEGURA IV

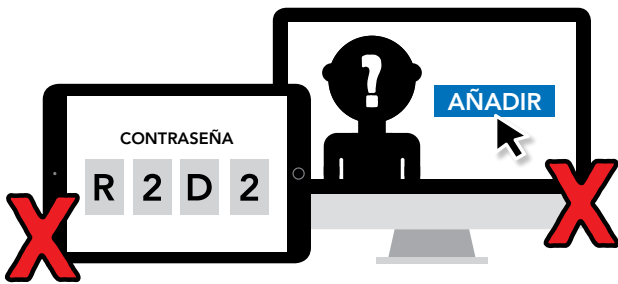
En muchos servicios de Internet nos piden datos **relacionados con quiénes somos** cuando intentamos darnos de alta; al darlos, estamos cediendo información privada. **Debemos tener cuidado al ceder esta información para evitar que se haga uso de ella.**

¡ALTO!



No olvides que, debido a tu edad, no puedes ceder información privada sin el permiso de tu **padre, madre, tutor o tutora legales**. Al darte de alta en un servicio de la Red, este verificará que una de estas personas autoriza la operación.

Toma precauciones para proteger la cesión de tus datos



1

«Privatiza» tu información.

Ya que Internet no es privado, úsalo del modo más privado posible:

- Difunde tus datos personales solo entre personas de confianza.
- Añade únicamente a gente conocida a tus listas de amigos.
- No divulgues tus contraseñas.
- Publica solo fotos adecuadas.

2

Estate alerta con los juegos y la mensajería.

Por lo general asociamos la cesión de datos con redes sociales como Instagram, Facebook o Twitter, y no nos damos cuenta de que, al utilizar muchos juegos y mensajerías como WhatsApp, estamos cediendo datos.

¡Mantente alerta al utilizar este tipo de servicios y no cedas datos innecesarios!

Toma precauciones para proteger la cesión de tus datos

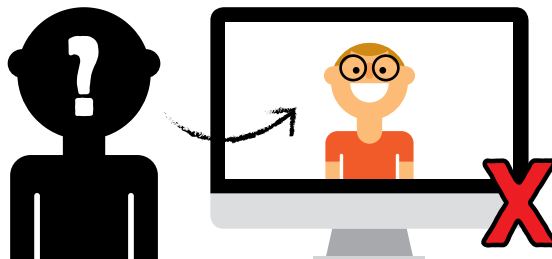


3

No te dejes tentar por los premios.

No respondas a mensajes en los que te comunican que has ganado un premio y solicitan información sobre ti para hacértelo llegar.

¡Estos mensajes suelen ser un truco para conseguir que cedas tus datos!



4

No confíes en la identidad que refleja un perfil.

Muchas personas se comunican en la Red usando una identidad falsa mientras tú puedes estar proporcionándoles información real sobre ti. Recuérdalo, ya que puede ser muy peligroso contactar con extraños a distancia.



5

Haz descargas seguras.

Ejecuta las descargas de las apps bajo la supervisión de una persona adulta, y siempre desde web oficiales; así evitarás que desconocidos puedan apropiarse de los datos que cedas al descargar.



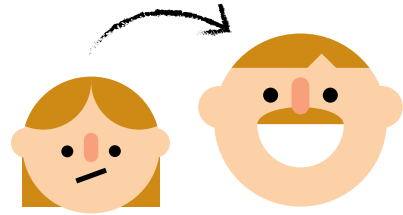
6

Comprueba las configuraciones de privacidad.

Con la ayuda de una persona adulta, confirma que la configuración de la privacidad de las distintas herramientas presentes en tu dispositivo está correctamente realizada.

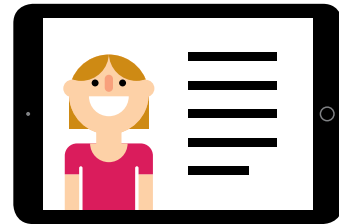
Pide ayuda si fallan tus barreras de protección

Ponte inmediatamente en contacto con un **adulto de tu confianza**:



1

Si descubres que **alguien está usando tus datos sin tu consentimiento**.



2

Si crees que has podido **ceder tus datos por descuido**.



3

Si sospechas que **te han «soscado» información**.



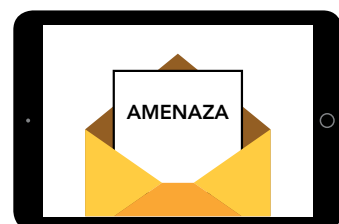
4

Si estás **recibiendo información no adecuada** para tu edad.



5

Si se ponen en contacto contigo para **amenazarte o incomodarte** de alguna manera.



USA LAS TIC DE FORMA SEGURA IV

Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma segura?
Puntúa con 1, 2, 3 o 4 en cada caso.

- 1:** Nunca.
- 2:** Puntualmente.
- 3:** Generalmente.
- 4:** Siempre.

He «privatizado»
mi información.

He manejado
con precaución
la cesión de datos
al usar juegos
y mensajerías.

He comprobado
las configuraciones
de privacidad.

No me he dejado
tentar por premios.

He hecho
descargas seguras.

No he confiado en
la identidad que
reflejan los perfiles.

