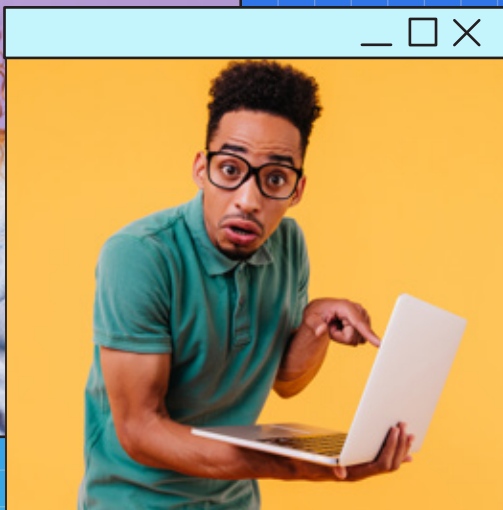
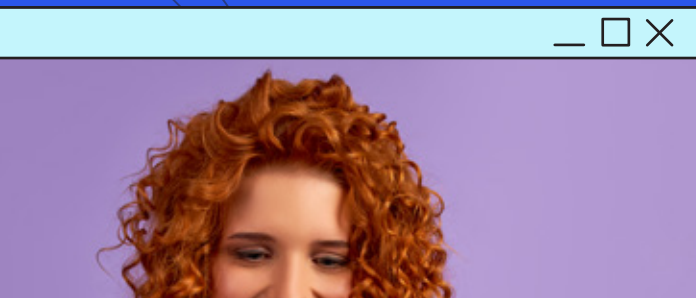


ZIBERSEGURTASUNA CIBERSEGURIDAD





AURKIBIDEA ÍNDICE



SEGURTASUN-GOMENDIOAK RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

Nabigazioa Navegación	4
Eposta edo Whatsapp Email o Whatsapp	5
Pasahitzak Contraseñas	6
Erosketak eta kudeaketak Compras y gestiones	7

EGOERAK | SITUACIONES

Hackinga Hacking	8
Cyberbullinga Cyberbullying	10
Sextinga Sexting	12
Iragazi irakurtzen duzuna Filtra lo que lees	14
Profil susmagarriak Perfiles sospechosos	16
Kudeatu zure denbora! Ez nahastu ¡Gestiona tu tiempo! No te enredes	18
Influencer Influencer	20
Etiketak eta lagunak Etiquetas y amistades	22


TREBAKUNTZA | FORMACIÓN

Pantaila seguruak hitzaldiak Charlas pantallas seguras	24
---	----



SEGURTASUN-GOMENDIOAK RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

NABIGAZIOA | NAVEGACIÓN

- Erabili antibirusa eta eduki eguneratuta beti.
 - Nabigatzeko orduan, aztertu orriak eta programak edo eguneraketak deskargatu behar badituzu, egin orri ofizialetatik.
 - Garrantzitsua da nabigatzen edo sare sozialak erabiltzen ematen duzun denbora kontrolatzea, ez pasa denbora gehiegi horretan!
 - Utiliza y ten actualizado el antivirus.
 - Chequea las páginas en las que navegas, descarga programas y actualizaciones de páginas oficiales.
 - ¡Es importante el tiempo que empleas en navegar o utilizar redes sociales para no hacer un uso excesivo!
- 

EPOSTA EDO WHATSHAPP EMAIL O WHATSHAP

- Ez ireki zalantzazko jatorria duten mezurik edo eta informazio pertsonala edo norberaren datuak eskatzen dituztenak.
- No abras mensajes de origen dudoso o aquellos que requieren información o datos personales.





SEGURTASUN-GOMENDIOAK RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

PASAHITZAK | CONTRASEÑAS

- Erabili pasahitz seguruak, bi urratsetan errekuperatzeko eta egiaztatzeko aukera ematen dutenak.
- Aldatu aldiro-aldiro.
- Ez erabili pasahitz berbera hainbat aplikaziotan.
- Gorde pribatuan zure pasahitzak.
- Ez ahaztu inoiz saioak ixtea!
- Info + eta laguntza: www.osi.es
- Utiliza contraseñas seguras, opciones de recuperación y verificación en dos pasos.
- Puedes cambiarlas periódicamente.
- Evita usar la misma en varias aplicaciones.
- Mantén en privado tus claves.
- ¡Nunca te olvides de cerrar siempre tus sesiones!
- Info y ayuda: www.osi.es



EROSKETAK ETA KUDEAKETAK | COMPRAS Y GESTIONES

- Erosketak egiteko orduan, saihestu sare publikoak eta wifi sare partekatuak erabiltzea.
- Ez fidatu eskaintza paregabeek.
- Garrantzitsua da ordaintzeko hainbat aukera egotea; irakurri arretaz pribatutasuna, terminoak eta baldintzak.
- Irakurri beste erabiltzaile batzuen iritzia.
- Hona hemen aholku bat: erabili diru-txartel bakar bat lineako erosketak eta ordainketak egiteko.
- Evita las redes públicas, redes wifi compartidas para hacer tus compras.
- Desconfía de chollos u ofertas.
- Es importante que existan diferentes opciones de pago, lee con atención las políticas de privacidad, términos y condiciones.
- Lee las opiniones de otros usuarios/as.
- ¡Y si quieres un consejo! Usa una tarjeta monedero solo para compras y pagos on-line.



HACKINGA | HACKING

Egoera | Situación:

Lagun handi bat zenuen, zure gakoak eta pasahitzak ere bazekizkien. Halako batean zurekin haserretu, zure kontuetara sartu eta zure nortasuna ordezkatu zuen.

Una buen amigo/a que conocía tus claves y contraseñas, tras un enfado contigo entra en tus cuentas y suplanta tu identidad.



Gomendioak | Recomendaciones:

- Ez partekatu beste pertsona batzuekin zure pasahitzak.
- Sortu zenbakiak eta letrak dituzten pasahitzak. Ez erabili pasahitz berbera aplikazio edo kontu bat baino gehiagotan.
- Aldatu aldiro.
- Pasahitza errekuperatzeko eta egiaztatzeko bi urratsetako aukerak erabili.
- No compartas con otras personas tus contraseñas.
- Crea contraseñas con números y letras. No repitas la misma para varias cuentas o aplicaciones.
- Cámbialas cada poco tiempo.
- Utiliza opciones de recuperación y verificación en dos pasos.

Baliabideak | Recursos:

Pasahitz seguruak sortzen dituzten aplikazioak erabil ditzakezu (keepass.info). Pasahitzak lapurtzen badizkizute, salaketa jar dezakezu.

Puedes utilizar aplicaciones que generan contraseñas seguras (keepass.info). Ante un robo de contraseñas puedes proceder a denunciarlo.

CYBERBULLINGA | CYBERBULLING

Egoera | Situación:

Iruzkin iraingarri-negatibo bat aurkitzen duzu zure profilean. Irakurri eta gero oso gaizki sentitzen zara.

Encuentras un comentario ofensivo-negativo en tu perfil. Te sientes muy mal después de leerlo.



Gomendioak | Recomendaciones:

- ▶ Ez egin kasurik iruzkin negatiboei.
- ▶ Salatu eta ezabatu bortitzak, homofoboak edo arrazistak direnak.
- ▶ Ez zabaldu ezta partekatu ere halako gaiei buruzko materialik edo iruzkinik; ez izan konplize.
- ▶ Ignora los comentarios negativos.
- ▶ Denuncia y elimina los que sean violentos, homófobos o racistas.
- ▶ No difundas ni compartas material de este tipo o comentarios en este sentido, no te conviertas en cómplice.

Baliabideak | Recursos:

Informatzeko edo egoera horiek salatzeko bideak ezagutzeko hurrengo orrialderak jo ditzakezu.

www.avpd.euskadi.eus
www.euskadi.eus/eusko-jaurjaritza/haurtzarorako-nerabazarorako-laguntza-telefonoa/hasiera/

Puedes utilizar las siguientes páginas para informarte o conocer canales para denunciar estas situaciones.

www.avpd.euskadi.eus
www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/





EGOERAK SITUACIONES

SEXTINGA | SEXTING

Egoera | Situación:

Sexu-konturen batekin zerikusia duen pertsona baten irudia bidaltzen badizute, zer egingo duzue? Zure kontaktuei bidali? Partekatu kuadrillako txatean? Horren gaineko komentariarik egingo duzue?

Te llega a tu móvil una imagen de una persona en situación comprometida. ¿Se la envías a tus contactos? ¿La compartes en el chat de la cuadrilla? ¿Haces comentarios sobre ello?

Gomendioak | Recomendaciones:

Jar zaitetz beste pertsonaren lekuan eta ez partekatu halako irudirik. Gainera, delitua izan daiteke lagunaren baimenik gabe irudiak erabiltzea.

Ponte en su lugar y no compartas este tipo de imágenes.

Además puede ser delito utilizar imágenes sin el consentimiento de la persona.

Baliabideak | Recursos:

Gasteizko Udalaren “Asexoria” zerbitzua erabil dezakezu informazioa jasotzeko eta halako kasuetan zer egin behar den jakiteko, biktima moduan zein halako egoera batean bazaude. asesoria@vitoria-gasteiz.org
945 16 15 83

Puedes utilizar el servicio del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz “Asexoría” para informarte y saber qué hacer en estos casos, tanto si eres víctima como si te encuentras ante una situación como ésta. asesoria@vitoria-gasteiz.org
945 16 15 83

IRAGAZI IRAKURTZEN DUZUNA FILTRA LO QUE LEES

Egoera | Situación:

Gai bati buruzko informazioaren bila ari zara. Nahikoa al da zuretzat bilaketaren lehenengo emaitza? Ez dakizu zer sinetsi hainbeste informazio-iturri, kontu eta berriren artean?

Buscas información sobre un tema.
¿Te quedas con el primer resultado de la búsqueda? ¿No sabes a qué darle credibilidad entre tantas fuentes e informaciones diferentes?



Gomendioak | Recomendaciones:

Interneten eta sare sozialetan mota guztietako edukiak aurki ditzakegu, asko eta asko ez dira egia, edo kontrastatu gabe partekatu izan dira.

- Zalantzan jarri irakurtzen duzuna.
- Bilatu informazio-iturri ofizialak eta konfiantzazkoak.
- Kontrastatu informazioa eta pentsatu zure kabuz. Iragazkirik onena zu zara eta.

En internet y las redes sociales podemos encontrar todo tipo de contenidos, muchos ni siquiera son verdad o han sido compartidos sin contrastar.

- Cuestiona lo que lees.
- Busca fuentes de información oficiales y de confianza.
- Contrasta informaciones y piensa por ti mismo/a. El mejor filtro eres tú.

Baliabideak | Recursos:

maldita.es orrialdean aurki ditzakezu jasotzen duzun informazioa iragazteko erremintak baita sarean ibiltzen gezurrak ere.

Puedes consultar páginas como maldita.es donde encontrarás herramientas para filtrar la información que recibes y conocer muchos de los bulos que andan por la red.

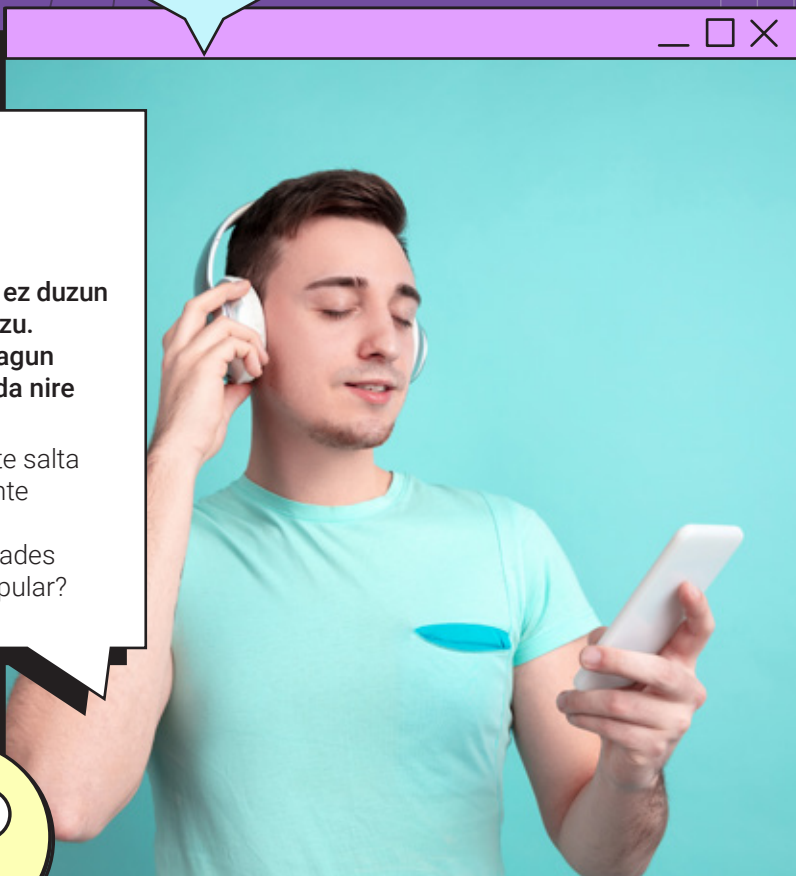
PROFIL SUSMAGARRIAK PERFILES SOSPECHOSOS

Egoera | Situación:

Sareetan ari zara eta, bat-batean, ezagutzen ez duzun norbaiten adiskidetasun-eskaera heltzen zaizu. Pentsatu gabe onartzen duzu? Zenbat eta lagun gehiago izan, orduan eta garrantzitsuagoa da nire profila? Ospetsuagoa?

Estas trasteando por las redes y de repente te salta una solicitud de amistad de alguien totalmente desconocido para ti.

¿Aceptas sin pensarlo? ¿Cuántas más amistades tenga mi perfil es más importante? ¿Más popular?



Gomendioak | Recomendaciones:

- Baloratu eta pentsatu onartu aurretik; ez izan buruarina.
- Lagunak komunean izatea ez da berme nahikoa; izan ere, informazio pribatu asko partekatzen duzu.
- Baloratu pertsona hori fidagarria den.
- Valora y piensa antes de aceptarla. No seas impulsivo/a.
- Tener amigos/as en común no es garantía suficiente. Al fin y al cabo compartes mucha información privada.
- Valora si esa persona es fiable.

Baliabideak | Recursos:

Salatu profil susmagarriren bat ezagutzen edo iristen bazaizu.

Ertzaintzarekin jar zaitezke harremanetan posta elektronikoz delitosinformaticos@ertzaintza.eus

Denuncia si conoces o te llega algún perfil sospechoso.

Puedes ponerte en contacto con el servicio de la Ertzaintza a través del correo electrónico delitosinformaticos@ertzaintza.eus





EGOERAK SITUACIONES

KUDEATU ZURE DENBORA! EZ NAHASTU GESTIONA TU TIEMPO! NO TE ENREDES

Egoera | Situación:

Kuadrillarekin geratuta zaude zinemara joateko baina sareetan korapilatzen ari zara. Zurean jarraitzen duzu eta berandu joango zara?

Ez galdu bestelako jarduera batzuk, egunak ditu 24 ordu eta mila amets betetzeko.

Has quedado con tu cuadrilla para ir al cine y te enredas en las redes.

¿Sigues a lo tuyo y llegas tarde?

No te pierdas otro tipo de actividades, el día tiene 24 horas y mil sueños por cumplir.



Gomendioak | Recomendaciones:

- Mugatu ematen duzun denbora mugikorrean, sare sozialetan eta abarretan.
- Ez erabili pantailak ohera joan baino ordubete lehenago, lo seko egin nahi baduzu.
- Limita el tiempo que dedicas diariamente al uso del móvil, redes sociales, etc.
- Evita el uso de pantallas 1 hora antes de ir a la cama si quieres dormir a pierna suelta.

Baliabideak | Recursos:

Mugikorretik bertatik, erabilera-denbora neurtzen duten aplikazio batzuk erabil ditzakezu. Adibidea: www.qualitytimeapp.com

Puedes utilizar algunas aplicaciones que miden el tiempo de uso y también controlarlo desde el propio móvil. Ejemplo: www.qualitytimeapp.com



INFLUENCER

Egoera | Situación:

Festa batera zoaz.
Argitaratzen duzu une bakoitzean egiten duzunaren argazkia? Ematen al dituzu zauden lekuaren inguruko datuak? Joango zaren leku edo ekitaldiei buruzko datuak eta ordutegiak aipatzen dituzu?

Vas a una fiesta.
¿Publicas en cada momento fotografías de lo que haces? ¿Das datos del lugar en el que te encuentras?
¿Comentas intenciones y horarios de los lugares o eventos a los que vas a asistir?

Gomendioak | Recomendaciones:

- ▶ Ez partekatu zure kokapena denbora errealean. Ez dakigu nor dagoen pantailaren beste aldean eta zeintzuk diren bere asmoak.
- ▶ Argazkiak eta informazioa parteka ditzakezu, baina ez duzu zertan denbora errealean egin behar, hurrengo egunean egin dezakezu.
- ▶ No compartas tu ubicación a tiempo real. Desconocemos quién está detrás de la pantalla y sus intenciones.
- ▶ Puedes compartir fotos e información pero no tienes que hacerlo a tiempo real siempre, puedes hacerlo al día siguiente.

Baliabideak | Recursos:

Informazio gehiago www.pantallasamigas.net
Más información en www.pantallasamigas.net



ETIKETAK ETA LAGUNAK | ETIQUETAS Y AMISTADES

Egoera | Situación:

Zure kuadrilarekin egin duzun azken bidaiaren argazki bat partekatu nahi duzu sareetan.

Galdetzen duzu lehenago axola zaien? Inor adingabea da? Inor deseroso egon daiteke?

Quieres compartir en las redes una fotografía del último viaje que has hecho con tu cuadrilla.

¿Preguntas antes si no les importa? ¿Alguna persona es menor de edad? ¿Alguien puede incomodarse?



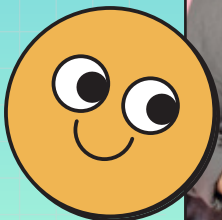
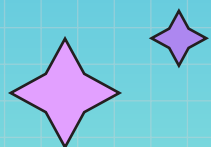
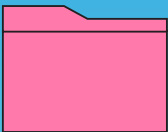
Gomendioak | Recomendaciones:

- Irudiak beste pertsona batzuekin partekatu baino lehen, kontuan izan enbarazu egiten dien edo gogorik duten.
- Argazkiak argitaratu aurretik, kontuan izan adingaberik dagoen, pertsona gehiago agertzen diren edo egoera konprometituak dauden.
- Antes de compartir imágenes con otras personas, ten en cuenta si puede molestar o no apetecer.
- Antes de publicar fotografías ten en cuenta si hay menores, si aparecen más personas o situaciones comprometidas.

Baliabideak | Recursos:

Informazio gehiago hemen www.is4k.es

Más información en www.is4k.es



_ □ ×

PANTAILA SEGUURAK HITZALDIAK CHARLAS PANTALLAS SEGURAS

Egoera | Situación:

Internet eta sare sozialak oso tresna erabilgarriak dira, baina arriskuak ere badituzte. Ikasi horiek ezagutzen eta babesten, Udaltzaingoak Lehen Hezkuntzako eta DBHko zentroetan emandako hitzaldi hauen bidez.

Internet y las redes sociales son herramientas de gran utilidad pero no exentas de riesgos. Aprende a conocerlos y protegerte a través de estas charlas impartidas por la policía local en centros de primaria y ESO.

Baliabideak | Recursos:

**Informazio gehiago www.vitoria-gasteiz.org
Más información en www.vitoria-gasteiz.org**





Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

www.vitoria-gasteiz.org/gazteria
www.vitoria-gasteiz.org/juventud

