



Manual

técnicas lúdicas

para la sensibilización, seguridad
y habilidades para la prevención
de la violencia digital en niñas,
niños y adolescencias

 Cultivando
Género AC.



Digital
Defenders
Partnership

Manual

técnicas lúdicas

para la sensibilización, seguridad
y habilidades para la prevención
de la violencia digital en niñas,
niños y adolescencias



Digital
Defenders
Partnership

Agradecimientos

Gracias a Digital Defenders Partnership por su financiamiento, gracias a todas las personas y organizaciones que facilitaron y compartieron sus saberes en cada una de las sesiones, a Paola Cabello por acompañarnos en las sesiones de cuidado grupal.

Gracias a todas y todes que fueron parte de la 3er generación de la Clínica de acompañamiento, gracias por creer en este proyecto, por ser parte de esta formación durante nueve meses, por pensar y crear las técnicas didácticas de este Manual.

Angie Contreras, Coordinación

Cinthia Gonzalez Salinas, Apoyo logístico

Pili Medina, Diseño Gráfico

Tania Magallanes, Edición

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.

¿Te interesa algún taller?

Escríbenos a cultivandogeneroac@gmail.com

¡Seguro tenemos una opción para ti

Marzo 2026

Índice

Introducción	7
Objetivo de este manual	9
Uso del manual	10
Actitud de la persona facilitadora	12
¿Qué es la escucha activa?	14
Recomendaciones de aprendizaje desde plataformas digitales	15
Recomendaciones para facilitar talleres con niñas, niños, niñas y adolescentes	16
Eje 1. Acercamiento al mundo digital	18
Apartado teórico	19
Actividad 1: El Radar Emocional: Detectives del Ciberespacio.	23
JANETT ESMERALDA SOSA TORRALBA	
Actividad 2: Misión Ciber-Navegantes: El Mapa de las Emociones Seguras.	42
JANETT ESMERALDA SOSA TORRALBA	
Actividad 3: Semáforo Digital de las Emociones.	67
DIANA PAULINA ESQUEDA CEDILLO	
Actividad 4: Huellitas: mi camino digital.	73
VERÓNICA MARÍA MORALES GONZÁLEZ	
Actividad 5: Mi Huella Digital de Carbono	81
NERISSA JOSÉ AGUILERA ARTEAGA	
Eje 2. Pensamiento crítico, influencer y uso de contenidos	86
Apartado teórico	87
Actividad 1: Serpientes y Escaleras. Edición Prácticas Digitales.	91
DEYANIRA QUINTERO FLORES.	
Actividad 2: Yo Digital: Prevención de Violencias Digitales.	109
PALOMA VÁZQUEZ	
Actividad 3: Detectives Digitales: Analizando Influencers a través de un Fanzine.	114
ALMA CELIA GALINDO NUÑEZ	
Actividad 4: ¿Cómo me Cuido en el Mundo Digital?	120
CECILIA YENEY ROMERO MONTIEL	

Eje 3. Autocuidado, experiencias digitales	127
Apartado teórico	128
Actividad 1: Navegando Segures: Seamos Detectives Digitales.	132
MARÍA ÁNGELA PETRIZZO PÁEZ	
Actividad 2: Serpientes y Escaleras: Habitar Internet También es un Juego.	143
GISELL SANTOS CARVAJAL	
Actividad 3: Like o Alerta.	163
CINTHIA GONZÁLEZ SALINAS	
Actividad 4: TUGO es tu Lugar Seguro.	173
DULCE MARÍA MARTÍNEZ MARTÍN DEL CAMPO	
Actividad 5: Taller Cuidarnos en la Internet.	179
GUADALUPE QUINTERO FLORES	
Actividad 6: Luz Roja, Luz Verde Digital.	186
KATE TEJADA FLORES	
Actividad 7: Estaciones en la Red: Prevención de la violencia digital.	192
KATHERINE RAMOS CASTRO	
Eje 4. Seguridad	202
Apartado teórico	203
Actividad 1: Detectives Digitales.	208
ALMA TORRES	
Actividad 2: Juego de Serpientes y Escaleras para Prevenir el Grooming.	220
AMELIA MARTÍNEZ RODRÍGUEZ	
Actividad 3: Radar con preguntas.	228
CAROLINA GARCÍA CEJUDO	
Actividad 4: Mi Skin y mi Squad.	239
GABRIELA NATALIA GONZÁLEZ SOSA	
Actividad 5: El algoritmo del caos	245
DIANA YARET GUTIÉRREZ CRUZ	
Actividad 6: ¿Cómo aCOMPañar?	265
VALERIA GUTIÉRREZ CHÁVEZ	
Actividad 7: Que no te echen cuentos en Internet	272
SOCIAL TIC: BRENDA MUÑOZ, IVANA ESPINOS, LUIS IBARRA, HAYDEÉ QUIJANO	

Introducción

Desde 2018, Cultivando Género A.C. ha tomado la agenda por los derechos digitales como un compromiso desde la esperanza, la educación, información y el juego, para hacer crear entornos digitales seguros para todas, todos y todes. Desde entonces, hemos escrito más de veinte manuales y guías, aunque lo que más nos gusta es recorrer salones de clases, escuchar a niñas, niños y adolescentes, reír, jugar, crear, actuar una obra, escribir un cuento y dibujar. Llegar a los salones de clases ha requerido mucho trabajo, sacudirnos nuestro adultocentrismo, repensar la forma en la que facilitamos talleres y escuchar mucho a las niñas, niños y adolescentes, este cuestionamiento lo vimos plasmado en el Manual de técnicas didácticas, de sensibilización, seguridad y alfabetización digital para personal docente, madres, padres y personas cuidadoras en el 2023, ese año también publicamos la convocatoria para la primera generación de la Clínica #NoNavegasSola.

Las Clínicas #NoNavegasSola son programas de formación gratuitos para compartir saberes, reflexiones para la formación de mujeres, acompañantes, académicas y personas interesadas en contar con habilidades y herramientas para el acompañamiento en casos de violencia digital desde una perspectiva de género, interseccional y con base en derechos humanos. Desde entonces, cuatro generaciones de acompañantes han sido parte de estos procesos. A lo largo de estos años y de las diferentes clínicas, hemos identificado la necesidad de contar con un proceso de formación específico para acompañar a niñas, niños y adolescencias, esto lo vemos también en los casos que llegan a Cultivando Género, pues cada día personas más jóvenes buscan información y acompañamiento.

El Manual de técnicas lúdicas para la sensibilización, seguridad, habilidades para la prevención de la violencia digital en niñas, niños y adolescencias que hoy consultas, es el resultado del trabajo y compromiso de la tercera generación, nueve meses de formación en 27 sesiones que abarcaron seis módulos: Derechos de la Niñez y Adolescencia; Niñez; Adolescencia; Internet y Tecnología; Primer contacto; y Facilitación de espacios y creación de materiales.

En Cultivando Género creemos que para atender las causas estructurales de la violencia digital desde una perspectiva de niñas, niños y adolescencias se debe tener una formación de acompañamiento, pero también se debe contar con las herramientas en técnicas didácticas, pedagógicas y lúdicas para la prevención y no repetición de la violencia digital, y así abordar los conflictos digitales desde una perspectiva de derechos humanos.

Queremos que este manual sea un rayito de esperanza ante toda la incertidumbre que existe en lo digital y presencial, que el juego se vuelva tu mejor aliado frente a las estructuras rígidas de la educación que creen que la única alternativa para enseñar es el orden y hacer mil planas. En el manual encontrarás muchas actividades pero te invitamos a escuchar a las niñas, niños y adolescentes, a dejar fluir las actividades y a sorprenderte con todo lo que las personas adultas podemos aprender de niñas, niños y adolescentes.

Dibuja mucho, juega mucho
más y comparte con nosotras
todos los aprendizajes que
resulten de este manual.

Objetivo de este manual

El propósito que deseamos lograr con *Manual de técnicas lúdicas para la sensibilización, seguridad, habilidades para la prevención de la violencia digital en niñas, niños y adolescencias* es brindar una serie de técnicas didácticas, de sensibilización y alfabetización digital personas docentes, cuidadoras, y personas interesadas en el cuidado de niñas, niños, niñez y adolescencias.

Queremos que estas técnicas se perciban a manera de juegos, y que puedan ser aplicadas en los distintos espacios en donde interactuamos con niñas, niños niñez y adolescencias, que se utilicen en las aulas, pero también en la casa, y sobre todo que cumplan la función de informar, sensibilizar y prevenir para que nunca tengan que experimentar violencia digital.

Uso del manual

En el 2023, en el primer manual de técnicas didácticas escribimos que existe amplia literatura sobre la violencia digital que puede ayudarnos a profundizar acerca de cada tema que aquí se trata, como en todos los materiales que hemos desarrollado, al final de cada técnica podrás encontrar recomendaciones de recursos y materiales que pueden ser de mucha ayuda para seguir reflexionando sobre los diferentes tipos de violencia digital, la prevención, seguridad y entornos digitales.

El objetivo del *Manual de técnicas lúdicas para la sensibilización, seguridad, habilidades para la prevención de la violencia digital en niñas, niños y adolescencias* es brindar a las personas adultas una serie de opciones para tratar lo que nos resulta complejo, complicado y hasta difícil, de una forma sencilla y divertida, esto no quiere decir nos tomemos a la ligera estos temas, ¡todo lo contrario! Justamente porque pensamos que son temas que muchas veces las personas adultas desconocemos, creemos que podemos hablar de ello de una manera lúdica y amable, sin restarle importancia a las difíciles vivencias sobre violencia digital.

El manual se divide en cuatro grandes temas:

Eje 1. Acercamiento al mundo digital

Eje 2. Pensamiento crítico, influencer y uso de contenidos

Eje 3. Autocuidado, experiencias digitales

Eje 4. Seguridad

Al inicio de cada eje encontrarás el aspecto teórico que te permitirá facilitar la sesión al conocer más sobre el tema, las definiciones de conceptos y reflexiones.

En cada técnica podrás encontrar el tiempo estimado para realizarla, el objetivo de la técnica, a quien está dirigida la actividad, los temas a tratar, el material necesario y el desarrollo de la actividad, además, proponernos una evaluación que sirva para identificar la recepción de las niñas, niños y adolescencias sobre el tema y un apartado con recursos extras para profundizar.

Así como el manual del 2023 no era un recetario, este manual tampoco lo es, el *Manual de técnicas lúdicas para la sensibilización, seguridad, habilidades para la prevención de la violencia digital en niñas, niños y adolescencias* es una invitación a conocer otras formas de abordar la prevención, la sensibilización y la información, como facilitadoras de espacios y educadoras comunitarias sabemos que cada grupo tiene una personalidad diferente, así como cada docente, por lo tanto, en el Manual habrá técnicas que nos gusten más y otras que no nos rindan resultados deseados, inclusive, las instrucciones del desarrollo pueden ser cambiadas según nuestras necesidades y características grupales.

Sabemos que son muchos los riesgos que pueden existir en Internet y en las plataformas digitales, también debemos reconocer que los avances tecnológicos nos pueden alcanzar, pero lo que no debemos olvidar es que las niñas y niños tienen derecho al acceso a internet y a una vida libre de cualquier tipo de violencia. Por lo tanto, este Manual es una invitación para que madres, padres o personal docente adapten las técnicas que presentamos en los temas que las niñas y los niños van descubriendo en Internet.

Actitud de la persona facilitadora

Se cree que facilitar grupos de niñas, niños, niñas y adolescencias es muy cansado y difícil, este es un prejuicio que se tiene, no podemos negar que por sus edades las niñas y los niños quieren participar y siempre tienen un comentario, historia o ejemplo, se ponen de pie y si el tema no es de su interés se distraen con facilidad, en el caso de las adolescencias hay quienes no quieren participar o les da pena, en otras ocasiones sacan el celular y están viendo la pantalla o creen que los juegos no son actividades para su edad, en los grupos podemos encontrar mucha diversidad de personalidades y eso es no es malo, al contrario nos puede ayudar a que las dinámicas se lleven de mejor forma.

La actitud que debemos tener al facilitar un grupo debe ser desde la horizontalidad, escucha y colaboración, es muy importante que no repliquemos actitudes adultocéntricas.

Esto no quiere decir que tomemos una actitud infantil, superar el adultocentrismo significa recordar y reconocer que las niñas, niños, niñas y adolescentes tienen derechos.

Al trabajar con grupos te recomendamos:

1. Recuerda que las niñas, niños, niñas y adolescentes son llamados nativos digitales, es decir desde que nacieron y a lo largo de su desarrollo, el acceso a la tecnología está presente y sus experiencias están desde lo virtual.
2. Las niñas, niños, niñas y adolescentes no tienen el mismo acceso a internet y a las plataformas, hay quienes tienen horarios para acceder, quienes comparten dispositivos o quienes no les dejan, también debemos recordar que hay quienes abren cuentas de redes sociales “a escondidas” de mamá, papá o responsables de crianza.
3. La aceptación de sus pares es importante, hay quienes van a decir que sí tienen redes sociales o conocen cierta tendencia, reto o influencer para tener aceptación en el grupo, esto será notorio para quien facilite al momento de hacer alguna pregunta referente al uso o experiencia en las redes sociales y no saben qué responder o repetirán la respuesta de otras compañeras y compañeros.
4. Permitir que las niñas, niños, niñas y adolescentes se expresen, si preguntan o hacen un comentario de otro tema responde a su inquietud o agradece

su participación y realiza una pregunta referente al tema que se está abordando para que el grupo responda y regrese al tema.

5. Las niñas, niños, niñas y adolescentes quieren participar y compartir sus experiencias, no descalifiques lo que dicen, sienten o expresan.
6. Hay que reconocer que no tenemos la verdad absoluta y que no sabemos todo, si alguna niñas, niños, niñas y adolescentes pregunta sobre un tema que desconoces pregunta al grupo quién sabe y quiere responder. Recuerda que en temas digitales y tecnológicos es común que mencionen nombres de videojuegos, plataformas, creadores de contenido, influencers o personajes de series que no conocemos.
7. Toma en cuenta sus opiniones, puedes usarlos como ejemplos para el tema que se está tratando.
8. No obligues a las niñas, niños, niñas y adolescentes a responder si no quieren, los grupos pueden ser muy diversos, hay quien va a querer participar siempre y quien se esconderá para que no le veas y preguntes, busca el equilibrio de participación al darle la palabra a todas y todos los que levantan la mano, y respeta a quien no quiera participar.

Antes de empezar la actividad con un grupo se puede proponer una serie de acuerdos para la convivencia, como respetar a las y los compañeros, no burlarse de las preguntas que realicen y levantar su mano para participar.

Deseamos que este proceso
como persona facilitadora
sea de continuo aprendizaje,
recuerda tener siempre la
disposición de escuchar.

¿qué es la escucha activa?

Proponemos para este proceso de aprendizaje usar la herramienta de la escucha activa. Esta herramienta que nos permite tener una comunicación efectiva en un ambiente de respeto, confianza y horizontalidad y tiene tres principios que deben ser fielmente aplicados para que esto se logre:

1. Cada participante debe **demostrar con todo su lenguaje corporal** que está escuchando atentamente a quien tiene el uso de la voz, la persona que habla no debe ser interrumpida.
2. Se debe **evitar cualquier tentación de hacer juicios**, sobre todo cuando estos tengan que ver con los mandatos de género, sólo se trata de que escuchemos sin hacer valoraciones de lo que se nos está compartiendo.
3. **Cada persona debe tener el mismo tiempo de participación**, pueden ser 3, 4 o 5 minutos, la intención es que todas tengan la misma oportunidad de expresar sus reflexiones.

Para que la escucha activa funcione debe ser replicada por todas las personas participantes y recordando que los tres principios deben de cumplirse en su totalidad (sin excepciones).

Recomendaciones de aprendizaje desde plataformas digitales

Hoy en día las actividades escolares pueden desarrollarse también en espacios virtuales, en este manual encontrarás las dinámicas que sugerimos también en ese formato, para eso es importante que la persona facilitadora tome en cuenta:

1. No es necesaria una plataforma específica, la que tú prefieras y las niñas, niños, niñas y adolescentes conozcan será siempre la mejor decisión.
2. Recuerda que las niñas, niños, niñas y adolescentes al conectarse a una plataforma muchas veces lo hacen desde casa y acompañados de mamá, papá o una persona adulta que les ayuda en la conexión, aun así, es importante que las indicaciones se den de forma clara y sencilla.
3. La persona facilitadora debe mantener activa su cámara durante el desarrollo de la sesión.
4. Considera el tiempo de acceso a la sesión y que por problemas de conexión las personas pueden entrar y salir varias veces.
5. Antes de iniciar una sesión virtual pregunta al grupo las limitaciones técnicas, es decir quienes tienen la posibilidad de hacer uso del micrófono, quién puede encender su cámara, quien sólo usará el chat y desde qué dispositivo se han conectado –computadora de escritorio, laptop, celular o Tablet-. De esta forma podrá saber si alguna de las dinámicas requiere adaptación.
6. Se aconseja a la facilitadora motivar a las niñas, niños, niñas y adolescentes para que participen, considerando que puedan usar cualquiera de los recursos ya sea hablar, levantar la mano, usar el chat.
7. Si la plataforma que usa no cuenta con la opción de hacer grupos o equipos puede desarrollar las dinámicas en plenaria.
8. Se recomienda con niñas y niños que las actividades sean dentro de la plataforma que se ha seleccionado y no incluir otros links a los que deban entrar, esto por las limitaciones de acceso.

Recomendaciones para facilitar talleres con niñas, niños, niñas y adolescentes

Lo simple es lo mejor. Afortunadamente, las niñas, niños, niñas y adolescentes son personas sencillas, claras y honestas. Estas cualidades hacen que el trabajo fluya de manera natural y sin demasiadas complicaciones.

Aprender es divertido. Como hemos indicado en la introducción, jugar es la mejor manera de aprender, adentrarnos en el mundo infantil implica volver a nuestra infancia y tomar la seriedad que representa el juego y tocar estos temas de una manera amistosa.

Hablar poco, escuchar mucho. Un error frecuente que cometemos las personas adultas es pensar que sabemos más, pero esto no necesariamente es así, hay mucha información que podemos obtener de las niñas, niños, niñas y adolescentes si les escuchamos más, inclusive podemos recibir gratas sorpresas.

Hacer equipo. Las técnicas que aquí se sugieren pueden ser aplicadas por una persona, aunque idealmente se recomienda que estén dos personas por si es necesario realizar alguna pausa con alguna niña o niño que requiera una atención especial. Se sugiere que se dé aviso al departamento de psicología cuando vayan a tomar lugar, para que haya alguien profesional en estado de alerta en caso de requerirse alguna contención o intervención en crisis que pueda darse durante el desarrollo de la actividad.

Inventiva y flexibilidad. El trabajo con niñas, niños, niñas y adolescentes no puede seguir formas estrictas y predeterminadas, por eso, es recomendable tener apertura hacia lo inesperado y dar mayor importancia al bienestar del grupo. Puede ser que en ocasiones tenga que improvisarse, modificar tiempos, eliminar alguna actividad, quitar o aumentar preguntas. La persona que está frente al grupo deberá tener la sensibilidad para reconocer las necesidades del grupo.

Tiempos cortos dan mejores resultados. Las niñas, niños, niñas y adolescentes requieren tiempos cortos para poder concentrarse, ya que, fisiológicamente, su cerebro va desarrollando la atención y concentración poco a poco y esto se va incrementando con la edad. Actualmente, en la era digital, hay una serie de estímulos continuos y rápidamente cambiantes, por lo que ante tales estímulos pueden influir en que haya menos atención de manera continua, por lo que, se recomienda que los tiempos no duren más de 45 minutos, ya que podemos perder el interés y no lograr nuestro objetivo.



EJE UNO:

acercamiento
al mundo
digital

Apartado teórico

Para facilitar el desarrollo de los talleres es fundamental comprender que la violencia digital no se queda solo en lo virtual. Aunque ocurra en entornos digitales, sus efectos son profundamente reales y pueden afectar la salud emocional, psicológica, social e incluso física de quienes la viven. La violencia digital forma parte de la vida cotidiana de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y debe ser entendida como una extensión de la violencia estructural, particularmente de la violencia de género, y no como un fenómeno aislado o separado de la realidad fuera de la pantalla.

Este manual está diseñado para acompañar a adolescentes y personas jóvenes en un espacio seguro, respetuoso y libre de prejuicios. Como persona facilitadora, tu papel es central: crear confianza, escuchar sin juzgar, validar emociones y evitar discursos basados en el miedo. En su lugar, se debe enfatizar el ejercicio de derechos, la autonomía y la libertad de expresión, junto con la importancia del autocuidado.

Si alguna persona comparte una experiencia de violencia digital, escucha con calma, valida su sentir y recuerda siempre que la responsabilidad nunca es de la víctima. Tu presencia y acompañamiento pueden abrir conversaciones profundas y ayudar a que las y los participantes reconozcan el poder de su voz, su identidad y su huella digital.

Violencia digital: definición y marco conceptual

La violencia digital puede definirse como toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), la violencia digital puede darse de distintas formas, por ejemplo exponer, distribuir, difundir, comercializar, compartir, etc; imágenes, audios o videos —reales, manipulados o falsos— de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, aprobación o autorización.

Otras formas de violencia son los actos dolosos que vulneran la intimidad, la privacidad y la dignidad, particularmente de mujeres, cometidos a través de entornos digitales.

En este sentido, la violencia digital se inscribe dentro de los actos de violencia que son cometidos, instigados o agravados, total o parcialmente, por el uso de tecnologías digitales. No es “virtual” en el sentido de irreal: sus consecuencias son reales y tangibles.

Tipos de violencia digital que es importante identificar

Durante las actividades, es clave que la persona facilitadora tenga claridad sobre los principales tipos de violencia digital para poder acompañar adecuadamente los procesos de identificación y reflexión:

- **Ciberacoso:** ejercicio abusivo de poder que puede incluir burlas, amenazas, humillaciones o exclusión social.
- **Grooming:** Proceso mediante el cual una persona adulta establece una relación de confianza con una niña, niño o adolescente con fines de abuso sexual. Suele implicar halagos, regalos, secretos y manipulación emocional, una preparación psicológica progresiva para el abuso.
- **Extorsión con contenido sexual sin consentimiento:** Amenazas de difundir contenido íntimo para obligar a la víctima a realizar acciones en contra de su voluntad, como enviar más material, dinero o favores.
- **Doxing:** Publicación de información personal identificable (dirección, teléfono, datos familiares, lugar de estudio o trabajo) sin consentimiento y con intención de dañar.
- **Discursos de odio:** Mensajes que buscan humillar o deshumanizar; no se debaten, se reportan.

Otros conceptos que son importantes que la persona facilitadora tenga en cuenta:

- **Información personal:** Datos que permiten identificar a una persona y que deben cuidarse.
- **Privacidad:** Derecho a decidir qué compartir, con quién y para qué.
- **Redes sociales:** Espacios de interacción que influyen en la identidad digital.
- **Retos virales perjudiciales:** Dinámicas que ponen en riesgo la dignidad o la integridad por likes.

La ley del silencio y el papel de las emociones

Uno de los elementos centrales de la violencia digital es lo que se conoce como la ley del silencio. La culpa y la vergüenza son herramientas poderosas utilizadas por las personas agresoras para impedir que las personas receptoras de violencia digital pidan ayuda. Por ello, un mensaje clave que debe reforzarse constantemente es: “Lo que pasó no es tu culpa; la responsabilidad siempre es de quien agrede.”

Las personas que pasan o han pasado por de violencia digital suelen experimentar emociones como miedo, vergüenza, enojo, confusión o tristeza. La inteligencia emocional (Goleman, 2018), propone que nombrar las emociones

es el primer paso para gestionarlas. En este marco se introduce el concepto de “huella emocional digital”, que invita a reflexionar sobre cómo nos hacen sentir las interacciones en línea: no es lo mismo recibir un “like” que enfrentar un comentario de odio.

Las emociones funcionan como semáforos internos que alertan cuando algo es seguro, confuso o peligroso, y reconocerlas permite activar acciones de autocuidado y búsqueda de apoyo.

El espectador activo y la responsabilidad colectiva

La mayoría de las violencias digitales no ocurren en aislamiento: hay testigos. El concepto de Espectador Activo subraya la responsabilidad ética de quienes observan estas violencias. No compartir contenido violento, denunciarlo y brindar apoyo a la víctima son acciones fundamentales para romper la cadena de agresión y construir entornos digitales más seguros.

Huella digital: prevención, evidencia y autocuidado

Cada acción en Internet —un mensaje, una foto, un comentario— deja un rastro. Esta huella digital cumple una doble función:

1. Huella digital como medida preventiva y de autocuidado

Gestionar la huella digital es una forma de ejercer derechos y protegerse. Implica:

- **Protección de la privacidad:** Evitar compartir datos sensibles como dirección, escuela, teléfono o información familiar.
- **Conciencia y educación digital:** Decidir qué publicar, configurar niveles de privacidad y cuidar las cuentas.
- **Respeto en línea:** Pedir consentimiento antes de publicar información o imágenes de otras personas.

2. Huella digital como prueba y herramienta de identificación

En situaciones de violencia digital, la huella digital se convierte en una evidencia clave. Mensajes, publicaciones, capturas de pantalla e historiales pueden respaldar denuncias y procesos de acompañamiento.

Incluso cuando una persona ha sido cuidadosa con su información, puede ser víctima de violencia. En esos casos, documentar todo es fundamental para buscar apoyo y exigir responsabilidades.

Mensaje clave para reforzar:

Nunca

debes sentir vergüenza. La
vergüenza es del agresor.

Ciudadanía digital, derechos y enfoque de género

La ciudadanía digital se refiere a la manera en que participamos y nos comportamos en los entornos digitales de forma responsable, crítica y segura. Está estrechamente vinculada con los derechos digitales, que son los derechos humanos aplicados al mundo digital: privacidad, libertad de expresión, acceso a la información, protección de datos, seguridad y participación.

Estos derechos se sostienen sobre el marco más amplio de los derechos humanos, que garantizan dignidad, igualdad, libertad y seguridad para todas las personas, sin distinción.

Incorporar una perspectiva de género permite reconocer que las violencias digitales afectan de manera diferenciada a mujeres, niñas y personas no binarias, debido a desigualdades históricas y estereotipos persistentes. Esta mirada es clave para promover relaciones digitales más justas y libres de discriminación.



El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio

POR: JANETT ESMERALDA

SOSA TORRALBA

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio

Dirigido a:

Infancias y adolescencias.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que niñas, niños y adolescentes identifiquen situaciones de violencia digital a partir del reconocimiento de sus emociones y reacciones corporales, desarrollen empatía frente a estas experiencias y fortalezcan habilidades para pedir ayuda y buscar apoyo ante situaciones de riesgo en los entornos digitales, es decir, se sensibiliza para identificar emociones como señales de alerta ante situaciones de violencia digital.

Temas de la actividad:

Sensibilización e información.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 a 90 minutos (según la profundidad del debate).

Modalidad:

Diseñada preferentemente presencial para facilitar la dinámica corporal, pero totalmente adaptable a virtual usando pizarras digitales (Jamboard/Miro) y salas de grupos (Breakout rooms).

Material necesario:

Presencial: cartulinas de colores (rojo, amarillo, verde), plumones, “Tarjetas de Casos” (ver anexo), impresiones de emojis grandes, cinta adhesiva.

Virtual: Presentación de diapositivas, herramienta de encuestas (Zoom polls o Mentimeter), pizarra colaborativa.

Material anexo:

Kit de Tarjetas de Casos: Historias breves adaptadas por edad (se detallan en la sección de desarrollo).

El Termómetro de Emojis: Una gráfica visual que va desde “Me siento seguro/a” (Cara feliz) hasta “Tengo miedo/ansiedad” (Cara asustada/triste).

Puedes dibujar este esquema en un rotafolio, crearlo en Canva para proyectarlo o imprimirlo en tamaño grande.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora introduce el tema, explica de manera breve y accesible el “Termómetro de Emojis” como herramienta para reconocer la relación entre emociones, cuerpo y entornos digitales.
- Antes de iniciar la sesión, la persona facilitadora prepara el espacio colocando el Termómetro de Emojis en un lugar visible y teniendo a la mano las Tarjetas de Casos previamente recortadas y mezcladas. En modalidad presencial, se sugiere acomodar las sillas en semicírculo para favorecer el diálogo.
- La actividad comienza con una bienvenida y una breve explicación introductoria en la que la persona facilitadora presenta el propósito del ejercicio, enfatizando que se trabajará a partir de las emociones y sensaciones corporales como una forma de identificar riesgos en internet. Ejemplo: “Hoy no vamos a hablar de reglas aburridas de internet. Hoy vamos a entrenar nuestro superpoder más importante: el radar interno. ¿Sabían que tu cuerpo detecta el peligro antes que tu cerebro?”.
- Posteriormente, se explica el funcionamiento del Termómetro de Emojis, describiendo las tres zonas:

Zona Verde: situaciones que generan bienestar, tranquilidad o diversión.”¿Qué cosas de internet los hacen sentir así (felices/tranquilos)?” (Ej.: videos de risa, chatear con la abuela).

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio

Zona Amarilla: sensaciones de duda, incomodidad o confusión. “Esta es la zona de la duda. Cuando algo te da ‘cosa’, vergüenza ajena o confusión”.

Zona Roja: emociones intensas como miedo, angustia o ganas de desconectarse. “Aquí el cuerpo grita. Dolor de panza, miedo, ganas de apagar todo”.

Se invita al grupo a compartir ejemplos cotidianos de cada zona para asegurar la comprensión de la herramienta.

2. Organización del grupo

- De acuerdo con las características del grupo, la persona facilitadora organiza a las y los participantes de la siguiente manera: Si el grupo es mixto, se divide en subgrupos por rango de edad. Si el grupo es homogéneo, se trabaja con la ruta correspondiente. Se explica que cada subgrupo seguirá una dinámica específica, pero que todas comparten el mismo objetivo: identificar señales de violencia digital y reconocer cómo se manifiestan emocional y corporalmente.

3. Actividad central

RUTA A (6 a 10 años)

- **Objetivo:** Analizar situaciones de violencia digital mediante el uso del Termómetro de Emojis y promover la reflexión colectiva.
- Se trabaja con las Tarjetas 1 y 2. La persona facilitadora invita a una o un voluntario a representar corporalmente cómo se sentiría ante la situación presentada en la tarjeta, mediante la dinámica de “Estatua Emocional”.

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio



- La persona facilitadora elige a un voluntario para pasar al frente y leer (o escuchar) la *Tarjeta 1: “El Regalo Mágico”*.
- **Acción:** “Imagina que eres tú. Te piden una foto para darte monedas. ¡1, 2, 3, ESTATUA!”

La niña/niño debe poner la cara y la postura corporal de cómo se siente (¿Encogido? ¿Tapándose la boca?).

- Posteriormente, el grupo decide en qué zona del termómetro se ubica el caso y reflexiona a partir de preguntas guía, reforzando mensajes clave como la importancia de no guardar secretos que generan malestar y no ser cómplices del ciberacoso.
- **Persona facilitadora:** “¿En qué color del termómetro colocamos esta situación?”

El grupo vota. (Lo ideal es guiarlo hacia Amarillo/Rojo).

- **Pregunta clave:** “¿Por qué el desconocido pide secreto? ¿Los secretos que nos hacen sentir mal se guardan?”
- **Consigna:** “Los secretos que causan dolor en la panza se cuentan”.

RUTA B (11 a 16 años)

- Se forman equipos pequeños de 3 o 4 personas que analizan tarjetas relacionadas con presión, sexting y discursos de odio. Cada equipo identifica las “red flags” del caso, marca en el termómetro el cambio de zona emocional y discute estrategias de autocuidado. Finalmente, elaboran respuestas concretas para cerrar conversaciones de riesgo, bloquear y pedir apoyo.

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio



- **Ejemplo:** Persona facilitadora: “A veces empiezo en Verde (amor/halagos) y baja rápido a Rojo (control). ¿En qué frase cambió el color?”
- **Analizar la frase:** “Si no me la mandas, les digo a todos que eres aburrida”.

Pregunta: “¿Eso es pedir? No, eso es chantaje. El chantaje siempre es red flag, aunque venga de alguien que te gusta”.

- Una vez concluido el análisis de casos, se presenta el **Protocolo de los Tres Pasos:**
 1. No respondas (si te insultan o amenazan)
 2. Captura la evidencia y bloquea a la persona que te insultó
 3. Cuéntale a tu adulto de confianza.

4. Cierre

- El cierre busca consolidar la red de apoyo y reducir la intensidad emocional del grupo, asegurando que nadie se vaya con angustia. Se realiza con la dinámica “La Telaraña de Protección”, en la que el grupo forma un círculo y, mediante un estambre, va construyendo simbólicamente una red de apoyo a partir de compromisos individuales de cuidado y protección. La persona facilitadora refuerza el mensaje de que nadie enfrenta la violencia digital en soledad.
- **Ejemplo:** “Hoy hemos hablado de cosas que nos pueden dar miedo o enojo en internet. Pero lo más importante que deben saber es que nunca tienen que enfrentar eso solos. Vamos a construir nuestra propia seguridad”.
- El facilitador toma la punta del estambre y lanza la bola a un participante (sin soltar la punta) mientras dice: “Yo me comprometo a escucharte si algo te asusta”.

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio



- Quien recibe la bola, atrapa el hilo, se lo enrolla un poco en el dedo y la lanza a otra compañera/o, diciendo una frase de protección. Sugerencias: “Yo prometo no burlarme”, “Yo prometo avisar a la maestra”, “Yo prometo escucharte”. Sugerencias para adolescentes: “Yo prometo no compartir el pack”, “Yo prometo no ser un espectador/a silencioso”, “Yo prometo bloquear al hater”.
- Cuando todos están unidos por el hilo, se forma una red visible. La persona facilitadora pide que suavemente tensen el hilo.
- Luego se romperá el círculo para realizar de manera individual la Identificación del “Guardián Digital”.
- Esto consiste en que la persona facilitadora entrega una tarjeta pequeña o nota adhesiva a cada participante y le pide que escriba o dibuje el nombre de 2 personas adultas (el Guardián) a quienes acudiría inmediatamente si el ‘Termómetro Emocional’ se pusiera en rojo”.
- Luego las y los participantes deben guardar ese papel en su bolsillo como un amuleto.
- Finalmente, se aplica una evaluación breve tipo “boleto de salida”, adaptada a la edad del grupo, y se recuerda el protocolo de seguridad en caso de que alguna persona desee compartir una situación personal de violencia, enfatizando la escucha, la validación y la canalización adecuada. Durante el cierre o la evaluación, es posible que alguna niña, niño o adolescente se dé cuenta de que está viviendo una situación de violencia en ese momento.

El Radar Emocional:

Detectives del Ciberespacio

Si una persona participante se acerca a contarte algo delicado al final:

- **Escucha activa:** Baja a su altura visual. No muestres asombro ni horror.
- **Valida:** “Te creo. Gracias por confiar en mí. Lo que me cuentas es importante”.
- **No prometas secreto total:** “No le voy a contar a todo el mundo, pero necesito buscar a alguien que nos ayude a protegerte”.
- **Derivación:** Ten listo el contacto de la psicóloga o del psicólogo escolar, de la persona orientadora o de la ruta de actuación de la institución donde impartes el taller. No intentes resolver el caso si no eres el especialista asignado.

Evaluación: Puntos teóricos para dominar: La emoción como alerta: El sistema límbico del cerebro procesa las emociones antes que la razón. En NNA, enseñarles a escuchar su cuerpo (nudo en el estómago, manos sudorosas, ganas de llorar) es más efectivo que memorizar reglas técnicas.



Para profundizar:

(Gaceta Parlamentaria No. 5770-IV. Palacio Legislativo de San Lázaro, del jueves 29 de abril de 2021, pág. 89. Disponible en: <http://gaceta.diputados.gob.mx/PDF/64/2021/abr/20210429-IV.pdf>, como se cita en Infoem©2025).

Tipos de Violencia (para contexto):

Cyberbullying: acoso entre pares.

Grooming: persona adulta que se gana la confianza de un menor con fines sexuales.

Sextorsión: chantaje mediante imágenes íntimas.

Fuente: UNICEF, Save the Children, PantallasAmigas.

La Huella Emocional: Según UNICEF (2020), el ciberacoso puede causar profunda angustia, miedo y vergüenza. Es vital validar que lo que sienten *online* también lo sienten *offline*.

Fuentes bibliográficas de referencia:

PantallasAmigas. (2008). *Cyberbullying. Guía rápida*. <https://www.pantallasamigas.net/cyberbullying-guia-rapida/>

Save the Children. (2019). *Violencia viral*. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/informe_violencia_viral_1.pdf

UNICEF. (2020). *Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo*. <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>

ANEXO 1.1.1

El Semáforo de mi Cuerpo (ejemplo)



**Peligro
¡Necesito
ayuda!**



ZONA ROJA

tengo miedo y culpa,
quiero apagar la tablet.

Mi corazón late rápido (bum-bum),
me duele la panza, sudan las manos.

**¡CORRE!
Busca a tu
guardián de
confianza YA.**



Me amenazan, me piden fotos sin ropa,
se burlan de mí todos juntos.



ZONA AMARILLA

**Algo
huele
raro**



Duda y confusión,
no entiendo esa broma.

Se me calientan las orejas,
frunzo el ceño, me quedo quieto.

**¡ALTO!
No contestes.
Pregunta a
un adulto.**



Un desconocido me habla muy cariñosamente;
alguien me pide un secreto.



ZONA VERDE

**Todo
está
bien**



Me divierto, me río,
me siento seguro.

Mi respiración es suave,
mi panza está tranquila.



Juego con mis amigos del cole, veo
videos de perritos.



ANEXO 1.1.2
El Semáforo de mi Cuerpo



**Peligro
¡Necesito
ayuda!**

ZONA ROJA

¡CORRE!
Busca a tu
guardián de
confianza YA.



ZONA AMARILLA

**Algo
huele
raro**

¡ALTO!
No contestes.
Pregunta a
un adulto.



**Todo
está
bien**

ZONA VERDE



ANEXO 1.1.3

El Semáforo de mi Cuerpo (emojis)



ANEXO 1.1.4 Digital Vibe Check (ejemplo)



Zona toxic  Me siento atrapado/a
Si cuento esto, me matan.
Tengo mucho miedo 

Amenazas ("Si no lo haces, publico las fotos").
Acoso masivo (Hate).
Chantaje emocional.

Captura pantalla
(evidencia), Bloquea,
Denuncia y Habla. No
estás solo/a.

Zona cringe  Esto es intenso...
¿por qué me pide eso?
Me da pena decir que no 

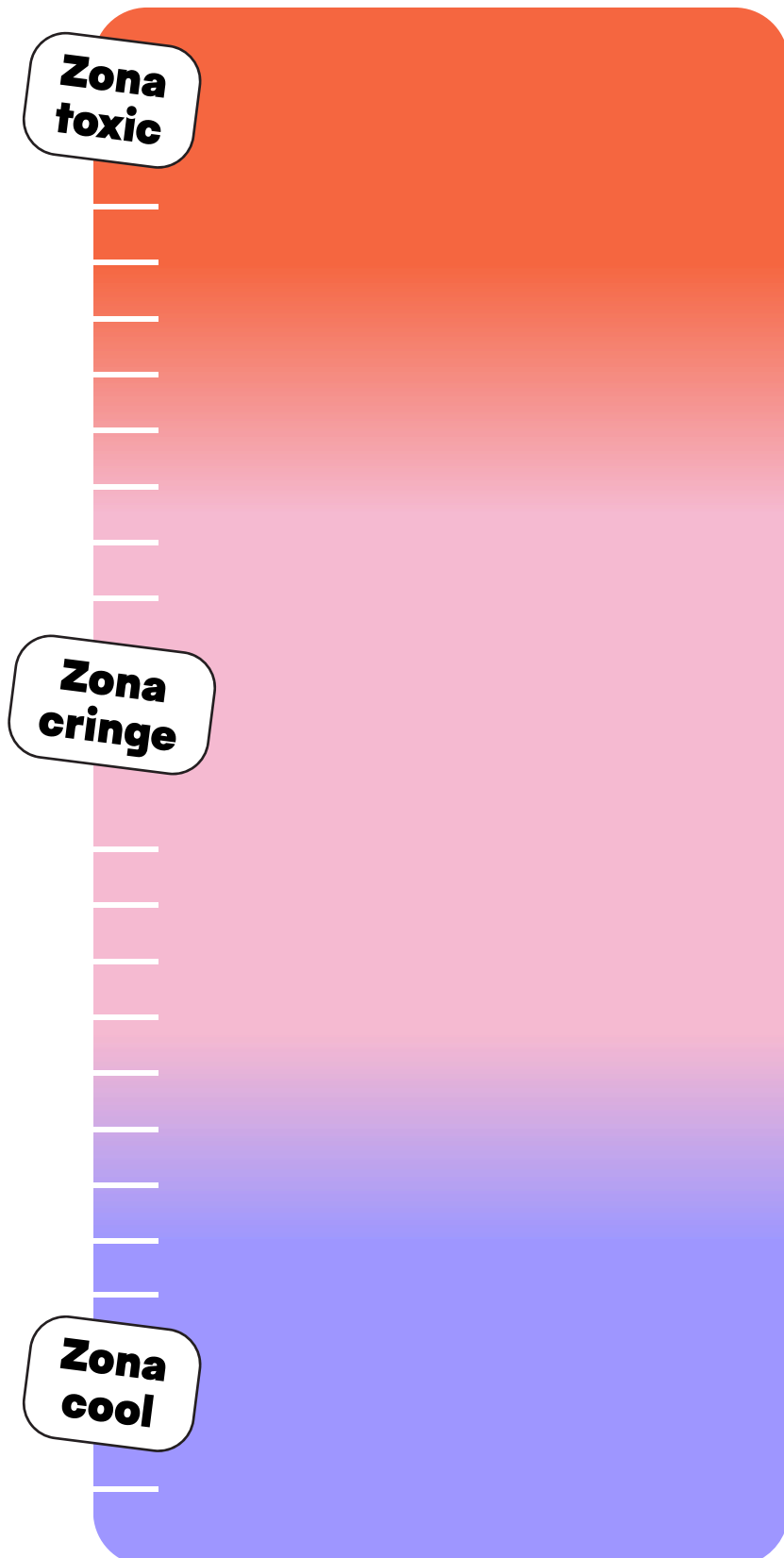
Te halagan demasiado rápido.
Insisten en pasar al chat privado.
Te piden "pruebas" de amistad
o de amor.

Confía en tu instinto
(Gut feeling). No sigas la
corriente por educación.

Zona cool  tengo el control.
Me divierto sin presión. 

Hay respeto por mi privacidad y mis
tiempos. Si no contesto, no pasa nada.

ANEXO 1.1.5 Digital Vibe Check



ANEXO 1.1.6 Digital Vibe Check (emojis)



ANEXO 1.1.7

Kit de Tarjetas de Casos

Diseñado para imprimir, recortar y utilizar en la dinámica. Se han separado los diálogos por grupo de edad e incluyen preguntas guía para facilitar el análisis.

GRUPO A: Niñas y Niños (6 a 10 años)

Enfoque: videojuegos, regalos engañosos y exclusión.

Tarjeta 1: “El Regalo Mágico”

Contexto: Videojuego en línea (Roblox, Minecraft, Fortnite).

Personajes: Jugador (Tú) y Usuario Desconocido (Nivel alto).

Preguntas para los niños:

¿Qué emoción sientes en la panza? (¿Emoción por el regalo o duda por el secreto?)

¿Es normal que pidan fotos para dar monedas en un juego?

¿Qué haría el “Guardián de Confianza” si le contaras esto?

"El regalo mágico"

DESCONOCIDO

1

¡Hola! He visto cómo construyes; eres muy bueno/a.

TÚ

Tengo un código para monedas infinitas y skins legendarias. ¿Las quieres? 😊

TÚ

Vale, pero es un secreto. Para que funcione, necesito que me digas a qué hora se van tus papás y que me mandes una foto tuya para verificar tu cuenta.

TÚ

¡Gracias! 😊

¡Siiii!

37

ANEXO 1.1.7

Kit de Tarjetas de Casos

Tarjeta 2: “La Broma que No da Risa”**Contexto:** grupo de WhatsApp de la clase o de amigos.**Personajes:** Víctima (Sofía) y el Grupo.**Preguntas para los niños:**

¿Cómo se siente el cuerpo de Sofía al leer esto?

Si tú estás en ese grupo y solo lees, ¿eres parte del problema?

¿Qué podríamos escribir para defender a Sofía?

“La Broma que No da Risa”**2****Sofía**

¿Les gusta mi dibujo? 😊

Horacio

Jajajaja, ¿eso es un perro o una papa?

Janet

Qué feo dibuja, mejor que se salga del grupo.

FedericoSÍ, NADIE TE QUIERE AQUÍ.
Elimínenla.**(Sofía ha sido eliminada del grupo)**

ANEXO 1.1.7

Kit de Tarjetas de Casos

GRUPO B: Adolescentes (11 a 16 años)

Enfoque: Ciberacoso, Control en el noviazgo, Grooming y Presión social.

Tarjeta 3: “La Prueba de Amor (Tóxica)”

Contexto: Chat privado con pareja/novio(a).

Personajes: tú y tu pareja.

Puntos a analizar (Red Flags):

¿Sentiste culpa al leerlo? Esa es la manipulación.

Mito: “El amor es compartirlo todo”.

Realidad: La privacidad es un derecho, incluso en pareja.

Acción: ¿Cómo se dice “No” sin pedir perdón?

“La Prueba de Amor (tóxica)”

3

PAREJA

¿Por qué no me contestas? Vi que estabas en línea hace 5 minutos.

TÚ

Estaba haciendo tarea, perdón.

PAREJA

Mmmm, seguro que estabas hablando con otro/a.

TÚ

Claro que no, te lo juro.

PAREJA

Si es verdad y no tienes nada que ocultar, pásame tu contraseña de Instagram. Así confío en ti. Si no me la das, es porque no me amas de verdad.

ANEXO 1.1.7

Kit de Tarjetas de Casos

Tarjeta 4: “Solo una Foto” (Sexting/Presión)**Contexto:** Red Social (Instagram/Snapchat).**Personajes:** Tú y alguien que te gusta mucho.**Puntos a analizar (Red Flags):**

Identifica el cambio de tono: del halago (“te ves bien”) a la amenaza (“le digo a todos”).
 ¿Qué emoción predomina? ¿El deseo de gustar o el miedo al rechazo?

Debate: Una vez que envías una imagen, pierdes el control sobre ella para siempre.

"Solo una foto"

4

CRUSH

Oye, te veías increíble hoy en la escuela 🔥

CRUSH

Oye, estoy aburrido aquí solo... mándame una foto especial.

CRUSH

Ya sabes... con menos ropa. Prometo que la borro enseguida y nadie la va a ver. ¿O eres un/a inmaduro/a? ¿No confías en mi?

CRUSH

Ay, por favor, todo el mundo lo hace. Si no me la mandas, les digo a todos que eres aburrída/o.

TÚ

Jaja gracias 😊

TÚ

¿Cómo especial?

TÚ

No sé, me da pena...



ANEXO 1.1.7

Kit de Tarjetas de Casos

**Tarjeta 5: “El Hater Anónimo”****Contexto:** Comentarios en un video de TikTok/Reels que subiste bailando.**Personajes:** Tú y usuarios anónimos.**Puntos a analizar (Red Flags):**

Diferencia entre crítica y violencia: “Ojalá te mueras” es una amenaza o un delito, no una opinión.

Estrategia: ¿Responder ayuda? (Regla de oro: Don't feed the troll / No alimentos al troll).

Herramientas: Mostrar cómo reportar, bloquear y restringir los comentarios.

5

"Los Haters Anónimos"

(Comentarios de un TikTok que subiste bailando un trend)

@tomigoo34

Bailas horrible, das pena ajena 🤔

@aluztre_hola

@tomigoo34, tienes razón, mejor que borre su cuenta.

@barn.rein.87

Qué asco, ojalá te mueras.

(Intentas borrar los comentarios, pero siguen llegando más)

2

Misión Ciber-Navegantes:

El Mapa de las Emociones Seguras

POR: JANETT ESMERALDA

SOSA TORRALBA

Misión Ciber-Navegantes:

El Mapa de las Emociones Seguras

Dirigido a:

Infancias y adolescencias.

Objetivo de la actividad:

Empoderar a niñas, niños y adolescentes (NNA) para que reconozcan situaciones de riesgo en internet (violencias digitales), validen sus emociones ante estas interacciones y adquieran herramientas prácticas de autocuidado y denuncia, fomentando una cultura de paz digital.

Temas de la actividad:

Prevención e identificación de tipos de violencia digital (Ciberacoso, Grooming, Difusión de contenido íntimo sin consentimiento). Alfabetización emocional: Reconocimiento de las emociones (miedo, culpa, vergüenza, ira) ante la violencia digital.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 a 90 minutos.

Modalidad:

Híbrida. Presencial y virtual.

Material necesario:

Presencial: papelógrafos (rotafolios), plumones de colores, notas adhesivas, tarjetas de “emojis” impresas, cinta adhesiva, reproductor de música.

Virtual: Plataforma de videollamada (Zoom/Meet), presentación en Canva/PowerPoint y enlace a una pizarra colaborativa.

Material anexo:

“El Semáforo Digital”: Texto de Fichas Visuales por Grupos de Edad (Tarjetas rojas, amarillas y verdes).

“Kit de Primeros Auxilios Digitales”: Una infografía (para entregar al final) con pasos para reportar y bloquear y líneas de ayuda locales.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora prepara el espacio marcando tres zonas visibles que representen un semáforo emocional: verde (seguro), amarillo (alerta) y rojo (peligro). En modalidad virtual, estas zonas pueden representarse mediante columnas en una pizarra colaborativa.
- Se inicia con la bienvenida y el establecimiento de acuerdos de confianza, enfatizando el respeto, la escucha, la confidencialidad y la ausencia de juicios. Se aclara que lo compartido en el espacio se mantiene en confidencialidad, salvo en situaciones que impliquen riesgo para la seguridad o integridad de alguna persona.
- Para introducir el tema, la persona facilitadora utiliza la metáfora de la navegación: se explica que internet es como un gran océano y que, para navegar de forma segura, es necesario contar con un radar que ayude a identificar peligros.
- Como rompehielo, se lanza la pregunta: ¿qué es lo mejor y lo peor de internet?, recuperando brevemente las respuestas del grupo.

2. Organización del grupo

- De acuerdo con las edades, se organiza al grupo en tres subgrupos:

Grupo A: Niñas y niños de 6 a 10 años.

Grupo B: Adolescentes tempranos de 11 a 13 años.

Grupo C: Adolescentes de 14 a 17 años.

Misión Ciber-Navegantes:

El Mapa de las Emociones Seguras

- Se explica que cada grupo realizará una actividad distinta, pero que todas tienen el mismo propósito: identificar riesgos en el entorno digital, reconocer emociones y fortalecer habilidades de cuidado y protección.

3. Actividad central

GRUPO A (6 a 10 años)

“Guardianes del Escudo”

- La persona facilitadora explica la diferencia entre secretos buenos (sorpresas) y secretos malos (aquellos que generan miedo o incomodidad). A partir de una ficha narrativa, las niñas y los niños dibujan su Escudo Guardián, en el que escriben los nombres de personas adultas de confianza a quienes pueden acudir. Se refuerza verbalmente la consigna: “Si algo me hace sentir mal, lo cuento”.

GRUPO B (11 a 13 años)

“Detectives de la Red”

- La persona facilitadora explica la diferencia entre secretos buenos (sorpresas) y secretos malos (aquellos que generan miedo o incomodidad). A partir de una ficha narrativa, las niñas y los niños dibujan su Escudo Guardián, en el que escriben los nombres de personas adultas de confianza a quienes pueden acudir. Se refuerza verbalmente la consigna: “Si algo me hace sentir mal, lo cuento”.



Misión Ciber-Navegantes:

El Mapa de las Emociones Seguras

GRUPO C (14 a 17 años)

“Hackeando el Algoritmo de la Violencia”

- Se introduce el concepto de consentimiento y la legislación vigente relacionada con violencia digital. Mediante juegos de rol, los subgrupos diseñan estrategias de intervención que incluyan acciones inmediatas de la víctima, pasos legales y técnicos, y el rol del espectador activo para frenar la violencia.

4. Cierre

- En plenaria, se presenta el Kit de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), repasando los pasos básicos de actuación: parar, capturar, bloquear, validar y contar.
- Posteriormente, cada participante escribe en una nota adhesiva una frase de apoyo para una persona que haya vivido violencia digital. Todas las frases se colocan en un Mural de la Ciber-Convivencia, simbolizando una red colectiva de cuidado.
- Para finalizar, la persona facilitadora invita a una breve reflexión sobre lo aprendido y recuerda que siempre existen personas y redes dispuestas a acompañar y proteger.

Evaluación:

- **Ticket de Salida:** Pide a cada participante que responda de forma anónima las tres preguntas de la Evaluación Final diseñadas para su grupo de edad (Cognitivo, Emocional, Acción Social).
- **Cognitivo:** Menciona una señal de alerta en internet.

Misión Ciber-Navegantes:

El Mapa de las Emociones Seguras



- **Emocional:** ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando algo no está bien en el entorno virtual? (Ej. “Dolor de panza”, “Calor en la cara”).
- **Acción:** ¿A quién acudirías si te pasara algo?
- **Recursos Finales:** Entrega o proyecta alguna de las infografías y la lista de números de ayuda locales (Policía Cibernética, Línea de Ayuda Psicológica).
- **Despedida y Refuerzo:** Termina con un mensaje de empoderamiento: “Ustedes son los nuevos Ciber-Navegantes. Tienen el mapa y el equipo para navegar con seguridad y ayudar a otros.”

Para profundizar:

Documento “Guía actuación contra el ciberacoso para padres y madres” del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación <http://www.salupedia.org/es/salud/enlaces/713/guia-de-actuacion-contr-el-ciberacoso-para-padres-y-educadores> (Para brindar herramientas a personas cuidadoras para detectar el ciberacoso).

Web oficial de la policía cibernética local: Consultar el protocolo de denuncia específico local (Es vital saber exactamente qué información solicitan para un reporte).

ONGs de Protección a la Infancia: Buscar manuales de “Netiqueteta” (<https://www.netiquetate.com/>) y “Uso Responsable de TIC” de organizaciones como UNICEF (<https://www.unicef.org/cuba/midete-uso-responsable-redes-sociales>) o Save The Children (<https://www.savethechildren.es/propuestas/posicionamientos-enmiendas/ciudadania-digital-responsable-el-unico-camino-para-un-acceso>) para complementar la parte de ciudadanía digital.

Documentación Legal: Tener a la mano el texto simple (lenguaje ciudadano) de la ley local que sanciona la violencia digital.

Fuentes bibliográficas de referencia:

Marco de Prevención y Ciberseguridad (Fuente de las “Señales de Alerta”)

PantallasAmigas. (© 2004-2025). Recursos Educativos/Material Didáctico. <https://www.pantallasamigas.net/> (Referencia clave para el diseño del Semáforo Digital adaptado y la categorización de riesgos por edad: Grooming, Ciberacoso, Sexting). Nota: Esta fuente es la base del enfoque lúdico y preventivo de la técnica.

UNICEF. (s.f.). La seguridad de la infancia y la juventud en la red. <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online> (Material fundamental para identificar los riesgos de internet para adolescentes y los derechos de NNA en la era digital).

UNESCO. (2023). Ciudadanía alfabetizada en medios e información: pensar críticamente, hacer clic sabiamente. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385119> (Base teórica para desarrollar la ciudadanía digital y el pensamiento crítico en el Grupo C, “Hackeando el Algoritmo”).

Marco Emocional y Primeros Auxilios Psicológicos (Base del “Kit PAP”)

Goleman, D. (2011). Inteligencia emocional. Ediciones B.
(Concepto fundamental para la parte emocional: reconocer y nombrar la emoción (miedo, vergüenza, culpa) para gestionarla, y no solo reprimirla).

Marco Legal y de Género (Base para el Grupo C y la Denuncia)

Anaya, E., Contreras, A., Romero, L., & Rosas, W. (2022). Guía de para la prevención y acompañamiento de violencia digital para adolescentes. Cultivando Género, A. C. <https://www.infoem.org.mx/doc/publicacionesExternas/GUIAADOLESCENTESREDUCIDA2.pdf> (Marco conceptual para la estructura del Kit de Primeros Auxilios Psicológicos, centrado en el “no hacer daño”, la escucha activa, la validación [no es tu culpa] y la conexión con el apoyo).

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, México (Incluyendo las reformas conocidas como “Ley Olimpia” en su legislación específica).

(Referencia clave para la conceptualización de la difusión de contenido íntimo sin consentimiento como delito penal, utilizada en el Grupo C).

ONU Mujeres. (2020). Violencia contra las mujeres y niñas en el espacio digital: lo que es virtual también es real. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Diciembre%202020/FactSheet%20Violencia%20digital.pdf> (Definición de la violencia digital como una extensión de la violencia de género y violación de derechos humanos).

ANEXO 1.2.1

Fichas para el radar digital

A

Una persona que nunca habías visto te agrega a tu juego favorito y te dice: **"Eres genial. ¿Quieres ser mi mejor amigo en secreto?"**

B

Tu mejor amigo/a sube a su estado una foto tuya en la que sales con un filtro muy gracioso y **te da mucha pena.**

C

Recibes un mensaje de un número desconocido que dice: **"Tienes que enviarme una foto tuya o le cuento a todos un error que cometiste el año pasado."**

D

Estás en un chat donde todos se ayudan con las tareas y comparten videos educativos.

Respuesta Esperada**FICHA A****Zona Amarilla (Precaución).**

Razón: Genera un vínculo rápido y pide un secreto, lo cual es una señal de manipulación.

FICHA B**Zona Amarilla (Precaución).**

Razón: Aunque es un amigo, no pidió tu consentimiento y te causa incomodidad o pena.

FICHA C**Zona Roja (Peligro/STOP).**

Razón: Es chantaje y amenaza (extorsión).

FICHA D**Zona Verde (Segura). Razón:**

Interacción productiva y de respeto mutuo.

ANEXO 1.2.2

Fichas guardianes del escudo (6 a 10 años)

ACTIVIDAD

Ficha de "El Monstruo de los Secretos Malos". (Se usa esta ficha como detonante).

M1

El Monstruo de los Secretos malos

Te encuentras con un chat de un "amigo" que dice: "Te regalo 50 monedas en tu juego si no le dices a nadie que te conectas a la hora de la cena. Es un secreto súper especial, ¿ok?"

M2

La nube de la vergüenza

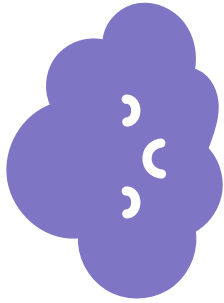
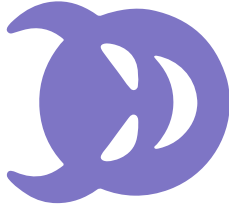
Alguien te dice por chat: "Tu dibujo es feo; eres un bebé. No deberías jugar con nosotros. Si le dices a alguien que te dije esto, te vamos a sacar de todos los juegos."

M1

¿Es este un "secreto bueno" o un "secreto malo"? ¿Qué le falta a tu escudo para detenerlo?

M2

¿Quién es el dueño de tu escudo? ¿A quién le tienes que contar este secreto para que pierda el poder?

ANEXO 1.2.3

Semáforo digital: Guardianes del escudo



¡ALTO!
¡Peligro!

Si te hacen sentir miedo, detente y pide **ayuda**

1. Alguien te pide fotos de tu cuerpo
2. Te dice un "secreto" que no le puedes contar a mamá o papá
3. Te dicen que te van castigar si no haces algo

¡PRECAUCIÓN!
Pide ayuda

Si sientes que algo no está bien...

1. Alguien que no conoces te añade a un juego.
2. Te dicen groserías o te hacen sentir tonto/a.
3. Te piden tu dirección o teléfono.



¡AVANZA!
Espacio seguro

Si te diviertes y sientes alegría ¡Está bien!

1. Juegas con amigos y son amables
2. Aprendes cosas nuevas
3. Pides permiso antes de subir la foto de un amigo o una amiga



ANEXO 1.2.4

Fichas Detectives de la Red (11 a 13 años)



D1



@Alex_Sincero_15

Edad: ¿15?**Bio:** Maduro para mi edad. Busco alguien que me entienda; mis amigos son infantiles. DM abierto.

Nadie lo sabrá, solo tú y yo. Mándame esa foto y te ayudaré con el examen.

Elementos Clave del Perfil (Círculo rojo)

- 1. Falsa edad:** (Grooming).
- 2. Adulación y aísla:** “Maduro para mi edad / amigos infantiles.”
- 3. Chantaje por ayuda:** “Te ayudaré con el examen” (Sextorsión).

Tipo de violencia:
Grooming y Sextorsión

D1



@Chismógrafo55_Mx

Bio: Subimos lo que TÚ nos mandas. ¡Todos tienen un secreto aquí! Manda el chisme y lo publicamos.

Miren este fail del 3°B, ¿Quién le va a decir que es un perdedor?

- 1. Anonimato total:** (Cobardía y falta de responsabilidad).
- 2. Difusión maliciosa:** (Ciberacoso).
- 3. Incita al odio:** “¿Quién le va a decir...?” (Fomentar el acoso).

Tipo de violencia:
Ciberacoso (Bullying)

ANEXO 1.2.5

Semáforo digital: Detectives de la red



¡ALTO!

Red flag criminal

Si ves estas señales de alarma
¡Bloquea y avisa!

1. Te extorsionan o amenazan con difundir tu información o fotos privadas (sextorsión).
2. Un adulto (mayor de 18) te insiste en tener una relación secreta (grooming).
3. Te hacen sentir culpa para manipularte.

¡PRECAUCIÓN!

Alerta de toxicidad

Si sientes incomodidad, evalúa

1. Recibes mensajes excesivamente insistentes o celosos (acoso).
2. Cuentas anónimas publican rumores sobre ti (ciberacoso).
3. Te piden contraseñas de tus cuentas.



¡AVANZA!

Conversación sana

Si estás en un ambiente de respeto
¡Disfruta!

1. Debates y aprendes de forma constructiva.
2. Amistades te piden permiso para etiquetarte.
3. Sientes que puedes expresarte sin miedo a ser juzgado/a.



ANEXO 1.2.6

Fichas Hackeando el Algoritmo de la Violencia (14 a 17 años)



H1

El Círculo vicioso del pack

Un amigo tuyo termina con su novia y, enojado, amenaza con subir el pack (fotos íntimas) que ella le envió. Te lo cuenta y te pide que lo ayudes a difundirlo "para que ella aprenda la lección".



H1

El Círculo vicioso del pack

¿Cómo actúas inmediatamente? ¿Qué delito está a punto de cometer? ¿Cómo proteges a la víctima y a tu amigo para evitar que cometa un delito?



H2

El juicio de las Redes

Eres líder de un club estudiantil y una cuenta anónima te acusa públicamente de malversación de fondos, publicando tu foto y tu dirección ("Doxing"). Los comentarios son agresivos y amenazantes.



H2

El juicio de las Redes

¿Cuál es el riesgo legal de esta situación? ¿Qué haces primero: defenderte en los comentarios o tomar capturas y denunciar? ¿Cómo gestionas el impacto emocional de tus amigos que creen en la mentira?

ANEXO 1.2.7

Semáforo digital: Hackeando el algoritmo de la violencia



ANEXO 1.2.8

Infografía Kit de Primeros Auxilios Digitales

Kit de Primeros Auxilios Digitales

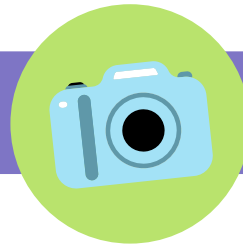
1 El escudo



No alimentes el acoso

Si te atacan o te insultan: **NO RESPONDAS NADA.** Tu silencio es tu escudo.

2 La cámara



Congela la prueba

NO BORRES NADA. Lo que sucedió es tu evidencia. Lo que se captura, se prueba.

4 El corazón



Valida y respira

NO ES TU CULPA. Siente el enojo, la tristeza o el miedo. Tu emoción es válida, no tu culpa.

3 El candado



Bloquea y reporta

BLOQUEA al usuario y **REPORTA** el contenido. Tú controlas quién entra a tu espacio.

5 El altavoz



Cuéntale a un adulto

BUSCA A UN ADULTO DE CONFIANZA. Pide ayuda, el secreto se rompe hablando.



RECURSOS DE EMERGENCIA

Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana de la Ciudad de México; 55 5242 5100 ext. 5086; policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx

Policía Cibernética de la Comisión Nacional de Seguridad; 088; ceac@cns.gob.mx

Consejo Ciudadano de Seguridad Pública de Ciudad de México; 55 5533 5533; contacto@consejociudadanomx.org

ANEXO 1.2.9

Infografía Mi botiquín de Súper Héroe Digital (6 a 10 años)

Mi Botiquín de Súper-Héroe Digital

1

¡Paro y respiro!

¡Detente! Deja de mirar la pantalla.
Cierra los ojos, cuenta hasta 5 y exhala como inflando un globo.

2

¿Cómo te sientes?

Nombra tu emoción: di o dibuja.
¿Enojo? ¿Miedo? ¿Vergüenza?
Recuerda, es real pero no es tu culpa.

3

¿Qué hago con ese secreto?

Busca a tu “Adulto Guardián”.
(papá, mamá, abuela, maestra)
Entrégale el secreto. Solo di “me siento mal por algo que vi/me pidieron”.

4

Pon un parche

Bloquea a quien te hace daño.
Bloquea a quien te hace daño. Juega o dibuja para sentirte mejor.



ANEXO 1.2.10

Infografía Detectives de la Red

Código Rojo en Línea

Herramientas rápidas para cuando la vergüenza o el miedo te paralizan

1	Deja de Scrolllear	Apaga el ruido y silencia el drama. Sal de la conversación o de la app. Tu salud emocional va primero. Date 10 minutos fuera de la pantalla para recuperar la calma.
2	Validación emocional	¿Estás buscando un culpable? La persona agresora es la responsable. Siente lo que sientas (ira, frustración), pero no te culpes por confiar o por lo que pasó.
3	Recolecta pruebas	Antes de bloquear a la persona agresora, captura todo: mensajes, capturas, perfiles. Esto convierte tu dolor en una prueba que nos ayudará a resolver el caso.
4	'mensaje yo'	El miedo es un nudo. Desátalo: acércate a un adulto de confianza y dile "Me siento _____ por una situación que me está pasando en _____".

ANEXO 1.2.11

Infografía Hackeando el Algoritmo de la Violencia

Guía para manejar el trauma

y la ansiedad después de una agresión digital (ciberacoso, sextorsión, difusión sin consentimiento)

1

Anclaje a tierra

Técnica de anclaje

Nombra 5 cosas que ves, 4 texturas que sientes, 3 sonidos que oyes, 2 aromas que hueles y 1 sabor que sientes.

2

Construye un cerco

Bloquea a la persona agresora de todas las plataformas. Pide a amistades no compartir ni comentar nada relacionado a la agresión. Establece límites innegociables.

3

Evidencia y leyes

Asegura la evidencia (capturas, metadatos, URLs). Esto es la base para la Ley Olimpia (o para tu legislación local). Presenta una denuncia de la agresión.

4

Restauración comunitaria

No estás solo o sola. Busca a un profesional, como un psicólogo, o línea de ayuda. Busca a tu red de apoyo o usa tu voz para ayudar a otras personas.

ANEXO 1.2.12

Guión de Roleplay para Grupo C: “El Nudo en el Estómago”

Objetivo: Practicar la comunicación efectiva de un problema digital a una persona adulta de confianza, minimizando la culpa y maximizando la búsqueda de soluciones.

Personajes: Un adolescente será la persona que sufre la situación y necesita ayuda. La persona facilitador/a tendrá el rol de la persona adulta de confianza (el rol del padre, madre, o profesor/a).

Instrucciones para la facilitadora:

Pide a las parejas que se sienten o se paren de espaldas entre sí, para simular la dificultad inicial de mirar a los ojos. El/la facilitador/a debe enfatizar que el “Adulto” no debe culpar ni regañar (p. ej. “Te dije que no usaras esa app”). El objetivo del Adulto es solo escuchar y validar.

Escena 1: El Bloqueo (La Resistencia)

Ambientación: La casa o un pasillo de la escuela. Andrea/Andrés se acerca al Adulto, mirando al suelo y jugando con su teléfono.

Personaje	Diálogo	Notas sobre el rol
Adolescente (Tímido, evita el contacto)	“Oye... ¿tienes un minuto?”	Muestra un lenguaje corporal cerrado (brazos cruzados, hombros encorvados).
Adulto (Calmado y atento)	“Claro que sí, ¿qué pasa? Estoy aquí para ti. ¿Te ves preocupado/a?”	Deja de hacer lo que estaba haciendo, ofrece contacto visual si el adolescente lo permite.
Adolescente (Dudoso, evasivo)	“No, no es nada... solo que... ya sabes, la escuela... Es que... me gustaría que me explicaras cómo funciona eso de reportar a alguien, pero... no por mí, sino por una amiga.”	Utiliza la excusa de la “amiga” (un mecanismo común para evitar la vergüenza).
Adulto (Empático, sin presionar)	“Entiendo. Es muy bueno que quieras ayudar a tu amiga. Para poder ayudarla mejor, ¿qué le está pasando exactamente?”	Mantiene un tono de voz bajo y tranquilizador.
Adolescente (Normal)	(Se queda callado por un momento; se le llenan los ojos de lágrimas o muestra frustración).	

ANEXO 1.2.12

Guión de Roleplay para Grupo C: “El Nudo en el Estómago”

Escena 2: Rompiendo el Silencio (La Asertividad)

Ambientación: El Adulto se acerca un poco y espera. Andrea/Andrés decide confesar, usando la técnica del “Mensaje Yo” (centrarse en la emoción).

Personaje	Diálogo	Notas sobre el rol
Adolescente (Respirando hondo, con coraje)	“Está bien. No es por una amiga. Soy yo. Me está pasando a mí.”	Se endereza un poco. Hace un esfuerzo por mirar al Adulto a la cara.
Adulto (Validación inmediata)	“Gracias por tener el valor de decírmelo. Eso es lo más difícil. No tienes la culpa de nada. Dime qué está pasando, no importa lo que sea.”	Puede dar una mano de apoyo o un toque suave (si es apropiado para su relación).
Adolescente (Usando el “Mensaje Yo”)	“Hace tres días, un compañero creó una cuenta falsa y subió mi foto diciendo cosas horribles. Yo me siento muy avergonzado/a y con miedo de ir a la escuela.”	Describe el hecho y luego el impacto emocional.
Adulto (Foco en la Solución)	“Entiendo perfectamente que te sientas así. Es una situación muy seria. Ahora, lo más importante es que me lo dijiste y ya no estás solo/a. Dime, ¿tienes las capturas de pantalla de esa cuenta falsa?”	Pasa inmediatamente del reproche a la acción.
Adolescente (Normal)	“Sí, las tomé antes de bloquearlo, como nos dijeron en el taller.”	
Adulto (Normal)	“¡Excelente! Ya hiciste la parte más difícil. Ahora, vamos a ver estas pruebas juntos y a decidir el siguiente paso. Puede ser hablar con la dirección o hacer un reporte, pero lo haremos en equipo.”	Refuerza positivamente la acción de Andrea/Andrés.

ANEXO 1.2.12

Guión de Roleplay para Grupo C: “El Nudo en el Estómago”



Cierre de la Escena (Reflexión)

Pregunta para el Adulto de Roleplay:

“¿Qué fue lo más importante que hiciste para ayudar al adolescente a hablar?”
(Respuesta esperada: No juzgar, validar la emoción, enfocarse en la prueba).

Pregunta para la persona adolescente del Roleplay:

“¿Cómo te sientes ahora en comparación con cuando dijiste que era ‘por una amiga’? ¿Qué te dio la fuerza para confesar?” (Respuesta esperada: Alivio, la validación del adulto, el saber que no estás solo).

ANEXO 1.2.13

Rúbricas de evaluación



La persona facilitadora puede usar estas preguntas como un “Ticket de Salida” (escrito de forma anónima en una nota adhesiva) o como un ejercicio de reflexión en pequeños grupos.

GRUPO A: GUARDIANES DEL ESCUDO (6 a 10 años)

(Enfoque: Identificación y Nombramiento del Adulto Guardián)

Área	Pregunta	Indicador
Cognitivo (Semáforo)	Si ves un “Secreto Malo” (Luz Roja), ¿qué es lo primero que haces con el objeto (celular/tablet)?	Menciona: “Parar”, “Dejar de mirar”, o “Cerrar la app”
Emocional (PAP)	Si algo en línea te da “Fuego en la Panza” o te da pena, ¿qué emoción es esa y qué haces con tu cuerpo?	Nombra una emoción (Miedo, Enojo, Tristeza) y una acción física (Respirar, Gritar, Abrazar).
Acción Social (Guión)	Nombra a una o dos personas que forman parte de tu “Escudo Guardián”.	Nombra al menos un adulto de confianza (Mamá, Papá, Abuela, Maestro/a).

GRUPO B: DETECTIVES DE LA RED (11 a 13 años)

(Enfoque: Evidencia y Mensaje Asertivo)

Área	Pregunta	Indicador
Cognitivo (Semáforo)	Menciona dos “Red Flags” (señales de alerta) que un perfil falso (Impostor) puede usar para engañarte.	Menciona: Pide datos personales / Pide fotos íntimas / Intenta aislarte de tus padres / Pide tus contraseñas.
Emocional (PAP)	¿Cuál es la mentira más grande que el acoso te hace creer y por qué debes ignorarla?	Identifica la “Culpa” o la “Vergüenza” como la mentira.

ANEXO 1.2.13

Rúbricas de evaluación



Área	Pregunta	Indicador
Acción Social (Guión)	¿Qué haces antes de bloquear a un agresor y qué le dices a tu adulto de confianza para empezar la conversación?	Menciona: Tomar capturas de pantalla o guardar la evidencia. / Usa el “Mensaje Yo” (ej. “Me siento X por la situación en Y”).

GRUPO C: HACKEANDO EL ALGORITMO DE LA VIOLENCIA (14 a 17 años) (Enfoque: Liderazgo, Delito y Límites)

Área	Pregunta	Indicador
Cognitivo (Semáforo)	¿Cuál es el nombre legal del delito de difundir contenido íntimo de alguien sin su permiso?	Menciona “Violencia pornográfica” o “Ley Olimpia” (o legislación local).
Emocional (PAP)	Además de la ira, ¿cuál es la emoción más peligrosa después de un ciberataque y cómo te “Anclas” para volver a la realidad?	Menciona “Pánico” o “Ansiedad/Depresión”. / Menciona una técnica de anclaje (5-4-3-2-1).
Acción Social (Guión)	Si eres testigo de un ciberacoso (espectador activo), nombra una acción que SÍ ayude a la víctima y una acción que NO ayude.	Sí ayuda: Denunciar / Pedir ayuda / Apoyar en privado. No ayuda: Compartir el contenido / Quedarse callado / Cuestionar a la víctima.

ANEXO 1.2.13

Rúbricas de evaluación

Rúbrica de Evaluación del Taller para el Facilitador

Esta rúbrica permite al facilitador autoevaluar la efectividad del taller y planificar sesiones futuras.

Criterio para Evaluar	Nivel 3: Logrado (Excelente)	Nivel 2: En Proceso (Satisfactorio)	Nivel 1: A Mejorar (Insuficiente)
Comprensión Conceptual	Más del 80% de las/ los participantes respondieron correctamente las preguntas cognitivas del Semáforo.	Entre el 50% y 80% respondieron correctamente, pero hubo confusión en términos legales (Grooming/Sextorsión).	Menos del 50% pudo identificar correctamente las zonas Rojas y Amarillas.
Empoderamiento Emocional	Las personas participantes expresaron sus emociones y usaron el concepto de “No es mi culpa” en el cierre.	La mayoría nombró la emoción, pero hubo resistencia a hablar de la culpa/vergüenza.	Las respuestas se centraron únicamente en el hecho, sin mencionar el impacto emocional.
Habilidad de Acción	Las personas participantes identificaron a su adulto de confianza y mencionaron la necesidad de evidencia (capturas de pantalla) y del “Mensaje Yo”.	La mayoría identificó al adulto, pero olvidó la importancia de asegurar la evidencia antes de bloquear.	Las respuestas indican que bloquearían y luego guardarían silencio, sin buscar ayuda de personas adultas.
Clima de Seguridad	El ambiente fue respetuoso; no hubo juicios ni risas sobre las situaciones de riesgo planteadas.	Hubo momentos de risa nerviosa o distracciones que requirieron intervención.	El grupo se mostró cerrado o apático ante los temas de violencia.

ANEXO 1.2.14

Protocolo de Contención Emocional (Manejo de Revelaciones)



Si una persona participante revela una situación de violencia activa durante el taller, la persona facilitadora debe seguir estos pasos:

- 1. Parar y Aislar:** Interrumpa brevemente la actividad principal. Pida a la persona que se retire discretamente a un área privada con usted o con otra persona adulta de apoyo.
- 2. Escucha Activa y No Crítica:** Deje que el NNA hable sin interrupciones ni juicios. Evite preguntas como: “¿Por qué le enviaste esa foto?” o “¿No sabías que era peligroso?”
- 3. Validar y Agradecer:** Use frases de apoyo; “Gracias por tener el valor de contarme esto. Hiciste lo correcto. Quiero que sepas que esto no es tu culpa.”
- 4. Recolección de Datos (Poco invasiva):** Pregunte; “¿Quién lo hizo? ¿Cuándo y dónde? ¿Tienes capturas de pantalla o el nombre de usuario?” (Recuerde la importancia de la evidencia).
- 5. Canalización y Denuncia Obligatoria:** No intente resolver la situación por sí solo. Informar inmediatamente al responsable de la institución (Psicólogo/a escolar, Director/a) y, si la ley lo requiere, a la autoridad de protección de la infancia o policía cibernética. Deje claro al NNA: “Buscaremos ayuda profesional para resolver esto juntos, no estás solo/a.”

Estrategias para grupos específicos

Grupo	Reto común	Estrategia de Contención
Grupo A (6-10)	Confusión entre fantasía y realidad. Miedo al “castigo”.	Reforzar la figura del “Adulto Guardián”. Si hablan de algo que vieron, asegúrenles que no es real, pero que deben apagar la pantalla y contarlo.
Grupo B (11-13)	Vergüenza social y exclusión. Miedo al juicio de sus pares.	Enfatizar la responsabilidad del grupo para no difundir rumores. Usar el “Mensaje Yo” para reducir el foco en el hecho y centrarse en el sentimiento.
Acción Social (Guión)	Ansiedad, depresión post-ataque. Desconfianza en las instituciones.	Enfocarse en la acción legal y la restauración. Hay que recalcar que su testimonio empodera a otros y ayuda a cambiar las leyes (citar la Ley Olimpia como ejemplo de cambio).

3

Semáforo digital de las emociones

POR: DIANA PAULINA
ESQUEDA CEDILLO

Semáforo digital

de las emociones

Dirigido a:

Infancias y adolescencias.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que las personas participantes identifiquen de manera temprana señales de riesgo en sus experiencias digitales, reconozcan las emociones que estas situaciones les generan y fortalezcan su capacidad de respuesta ante posibles escenarios de violencia digital, promoviendo la toma de decisiones informadas, el autocuidado y la búsqueda oportuna de apoyo.

Temas de la actividad:

Emociones, violencia digital.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

30 a 60 minutos.

Modalidad:

Presencial.

Material necesario:

Para el desarrollo de esta actividad se requiere contar con materiales básicos y de fácil acceso que faciliten la reflexión, la expresión gráfica y el trabajo colectivo. Es necesario disponer de una cartulina, pizarrón o papel bond como superficie principal de trabajo; colores para apoyar las dinámicas visuales; papeles con situaciones previamente elaboradas sobre violencia digital; hojas tamaño carta para el trabajo individual; notas adhesivas (post-it) y pegamento para la construcción de esquemas y aportaciones grupales; así como marcadores, especialmente para dibujar el semáforo o colocar una imagen de semáforo en tamaño grande que sirva como recurso central de la actividad. Asimismo, se recomienda contar con tarjetas o imágenes que representen distintas emociones, las cuales permitirán a las personas participantes identificar y expresar sus reacciones emocionales frente a las situaciones planteadas.

Material anexo:

Semáforo imprimible, tarjetas de situaciones y emociones.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida al grupo y presenta brevemente la actividad. Explica que trabajarán con un semáforo emocional para identificar cómo nos hacen sentir distintas situaciones que ocurren en internet. Se introduce la idea de que, así como los semáforos nos ayudan a cuidarnos en la calle, nuestras emociones también funcionan como señales internas que nos alertan cuando algo es seguro, cuando debemos poner atención o cuando es necesario detenernos.

2. Organización del grupo

- Se coloca en un espacio visible un semáforo grande dibujado en cartulina, pizarrón o papel bond, con los colores verde, amarillo y rojo.
- Posteriormente, se entregan a las y los participantes tarjetas con situaciones digitales reales, previamente adaptadas a su edad, tales como: “Alguien te pide una foto que te da pena enviar”, “Te llega una solicitud de alguien que no conoces” o “Un amigo comparte tu foto sin permiso”.
- De manera opcional, se invita a las personas participantes a escribir de forma anónima alguna situación personal relacionada con el uso de internet y agregarla al semáforo.

3. Actividad central

- Cada participante coloca su tarjeta en el color del semáforo que considere adecuado según la emoción que le genera la situación:

Semáforo digital

de las emociones



1. **Rojo**, para aquello que provoca miedo, enojo, pena, presión o alarma.
 2. **Amarillo**, para lo que genera confusión, inseguridad o incomodidad.
 3. **Verde**, para lo que produce tranquilidad, comodidad o alegría.
- La persona facilitadora refuerza la idea de que las emociones también aparecen cuando usamos internet y que funcionan como semáforos internos que nos ayudan a identificar riesgos.
 - Se leen en voz alta las situaciones colocadas en cada color y, de manera colectiva, se nombran las emociones asociadas, las cuales se van registrando en una cartulina o pizarrón visible para todo el grupo.
 - Posteriormente, se realiza un ejercicio colectivo para transformar las emociones en acciones seguras. Se eligen las emociones que más se repiten y se construyen, entre todas y todos, estrategias de autocuidado, por ejemplo:
 1. **Miedo**: pedir ayuda, no continuar la conversación, bloquear o alejarse.
 2. **Enojo**: no responder impulsivamente, poner límites, silenciar notificaciones.
 3. **Confusión**: preguntar, no apresurarse y verificar con una persona adulta de confianza.
4. **Cierre**
 - Para finalizar, se realiza una ronda de reflexión con la consigna: “Algo que aprendí de mi emoción”. Cada participante comparte una frase breve, como: “El miedo me avisa que algo raro pasa”, “Mi enojo me ayuda a reconocer cuando se cruzan mis límites” o “La confusión es una señal de alto”.

Semáforo digital

de las emociones

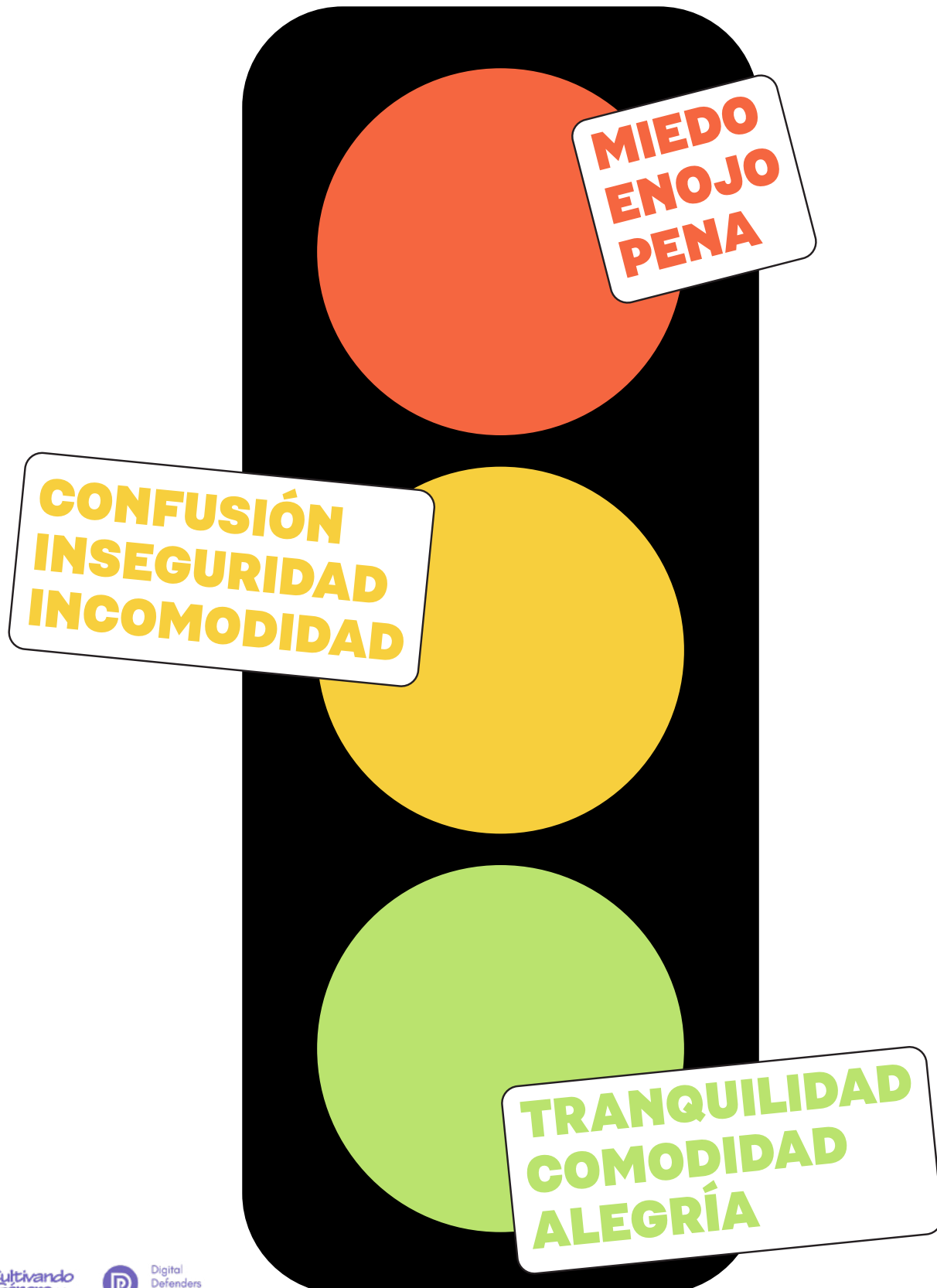
- Se cierra la actividad con un agradecimiento grupal y el reconocimiento del valor de escuchar y atender nuestras emociones como parte del cuidado en entornos digitales.

Evaluación:

- Fortalecer habilidades socioemocionales, identificar violencias digitales, dar herramientas de autocuidado y contención, promover la participación y autonomía.



ANEXO 1.3.1 Plantilla de semáforo



ANEXO 1.3.2

Fichas de situación (ejemplo y para llenar)

Alguien te pide una foto que te da pena enviar

TE LLEGA UNA SOLICITUD DE ALGUIEN DESCONOCIDO

UN AMIGO comparte tu foto SIN permiso

Te hacen comentarios feos en un video



#huellitas: mi camino digital

POR: VERÓNICA MARÍA
MORALES GONZÁLEZ

Huellitas: mi camino digital

Dirigido a:

Adolescencias entre 13 y 18 años.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para acompañar a adolescentes y jóvenes en el reconocimiento de su huella digital, promoviendo una reflexión crítica sobre lo que comparten en redes sociales y los efectos que esto puede tener en su vida personal y colectiva.

Para poner en el centro los derechos humanos y digitales, la libertad de expresión y el derecho a la privacidad, así como el ejercicio responsable y consciente de su participación en entornos digitales.

Temas de la actividad:

Sensibilizar sobre la importancia de la huella digital y el acoso o amenazas en línea.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 minutos.

Modalidad:

Híbrida. Presencial y virtual.

Material necesario:

Presencial (puede adaptarse al formato virtual con una plataforma de pizarra o herramientas colaborativas).

Material anexo:

Glosario, imagen de las huellitas de gato.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- Presentación cálida y rompehielos. La persona facilitadora da la bienvenida y propone una breve dinámica para generar confianza. Cada participante dice su nombre (sin apellidos) y comparte algo divertido, interesante o llamativo que haya visto recientemente en internet, como un meme, un video, una frase o una publicación.
- Esta actividad busca crear un ambiente relajado y cercano, además de reconocer que internet forma parte de la vida cotidiana del grupo.
- Posteriormente, se introducen algunas preguntas detonadoras para comenzar a reflexionar sobre la huella digital desde la experiencia personal:

1. ¿Tu mamá, papá o familia subieron fotos tuyas cuando eras niño o niña? ¿Recuerdas alguna?
2. ¿A qué edad comenzaste a interactuar en redes sociales? ¿Qué buscabas o qué te llamaba la atención?
3. ¿Cuál fue tu última publicación y en qué red social?

2. Organización del grupo

- La actividad se realiza de manera individual, pero en un espacio colectivo que permita el diálogo y la observación conjunta.
- Las personas participantes permanecen sentadas en círculo o alrededor de una mesa grande. La persona facilitadora reparte las “huellitas” (papeles recortados con forma de huella) y explica brevemente que se utilizarán para representar el camino de su huella digital.

Huellitas: mi camino digital



3. Actividad central

“Construye tu camino digital”

- Cada participante escribe en sus huellitas diferentes tipos de contenido que haya compartido —o que otras personas hayan compartido sobre ella o él— a lo largo del tiempo, por ejemplo: fotos, videos, comentarios, opiniones, proyectos y contenido que le gusta o comparte.
- Una vez completadas, las huellitas se colocan en el piso o sobre una cartulina, formando un recorrido visual que represente su camino digital.
- La persona facilitadora guía una reflexión colectiva sobre lo observado, destacando que cada huellita simboliza un rastro de su identidad digital y que, en conjunto, cuentan una historia más amplia sobre quiénes son, cómo se expresan y cómo son percibidas/os en línea. Se invita a reflexionar sobre:

1. Qué huellitas les generan orgullo.
2. Cuáles les gustaría transformar o dejar atrás.
3. Qué partes de su historia desean seguir compartiendo.
4. Cómo decidir de manera consciente qué publicar y qué no.
5. El papel de la privacidad, el autocuidado y el respeto propio en la construcción de su identidad digital.

4. Cierre

- Para cerrar, se realiza una ronda breve en la que cada persona comparte una idea clave que se lleva de la actividad: algo que descubrió, algo que quiere cambiar o algo que desea cuidar respecto a su huella digital.

Huellitas: mi camino digital



- La persona facilitadora refuerza el mensaje de que la presencia en línea es parte de la vida personal, y que todas las personas tienen el derecho —y la capacidad— de construir una identidad digital que les haga sentir seguras, respetadas y libres.
- Para finalizar, se pueden plantear algunas preguntas de reflexión final:
 1. ¿Qué descubriste sobre lo que las personas saben de ti a partir de lo que compartes?
 2. ¿Qué te gustaría que conocieran de ti?
 3. ¿Qué cambiarías a partir de hoy para cuidar tu huella digital?
 4. ¿Conoces herramientas básicas para proteger tu privacidad?
 5. Se agradece la participación del grupo y se da por concluida la actividad.

Evaluación:

- ¿Conocías antes esta información? (Sí / No)
- Del 1 al 10, ¿qué tan útil te pareció el tema?
- ¿Compartirías lo aprendido con tus amigxs?
- ¿Qué más te gustaría sobre la huella digital?

Para profundizar:

Huella digital. Chicos.net <https://www.chicos.net/wiki/huella-digital>

Elige tu forma de conversar en familia sobre huella digital https://www.youtube.com/watch?v=z0rkhO_izng&t=2s

Ciudadanía digital: preadolescentes y adolescentes responsables en línea <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/entertainment-technology/digital-life/digital-citizenship>

Derechos digitales y principios de protección de datos personales <https://mexico.unir.net/noticias/derecho/derechos-digitales/>

ANEXO 1.4.1

Glosario**Ciudadanía digital**

Es la manera en que participamos y nos comportamos en los entornos digitales. Implica usar internet y las redes sociales de forma responsable, respetuosa, crítica y segura, ejerciendo nuestros derechos y cumpliendo nuestras responsabilidades en línea.

Derechos digitales

Son los derechos humanos aplicados al mundo digital: privacidad, libertad de expresión, acceso a la información, protección de datos personales, seguridad en línea y participación digital. Garantizan que podamos usar la tecnología con libertad y sin violencia.

Derechos humanos

Son libertades y garantías que todas las personas tenemos por el simple hecho de existir. Nos protegen para vivir con dignidad, igualdad, libertad y seguridad, sin importar edad, género, origen o cualquier otra condición.

Discursos de odio

Son mensajes que atacan, humillan o deshumanizan a una persona o grupo por su género, edad, apariencia, origen, identidad u otras características. No buscan diálogo, solo dañar. Es importante no caer en provocaciones ni compartir este tipo de contenido; en su lugar, se puede reportar, bloquear y buscar apoyo.

Información personal

Es cualquier dato que permite identificarte: nombre, edad, dirección, escuela, teléfono, fotos, ubicación, entre otros. Es importante cuidarla porque forma parte de quién eres y puede usarse para bien... o para hacer daño cuando hay personas que quieren afectarte.

Internet

Es una red mundial que conecta millones de dispositivos entre sí. Permite buscar información, comunicarnos, aprender, crear y compartir contenido. Es un espacio digital que también debemos habitar con responsabilidad y respeto.

ANEXO 1.4.1

Glosario**Perspectiva de género**

Es una forma de mirar el mundo que reconoce que mujeres, hombres y personas no binarias viven situaciones distintas por los roles, estereotipos y desigualdades históricas. Ayuda a identificar injusticias y a promover relaciones más igualitarias, libres de discriminación y violencias.

Privacidad de la información personal

Es tu derecho a decidir qué datos compartes, con quién y para qué. También implica que las plataformas y otras personas respeten y protejan tu información. Cuidar tu privacidad digital es una forma de autocuidado y de ejercer tus derechos.

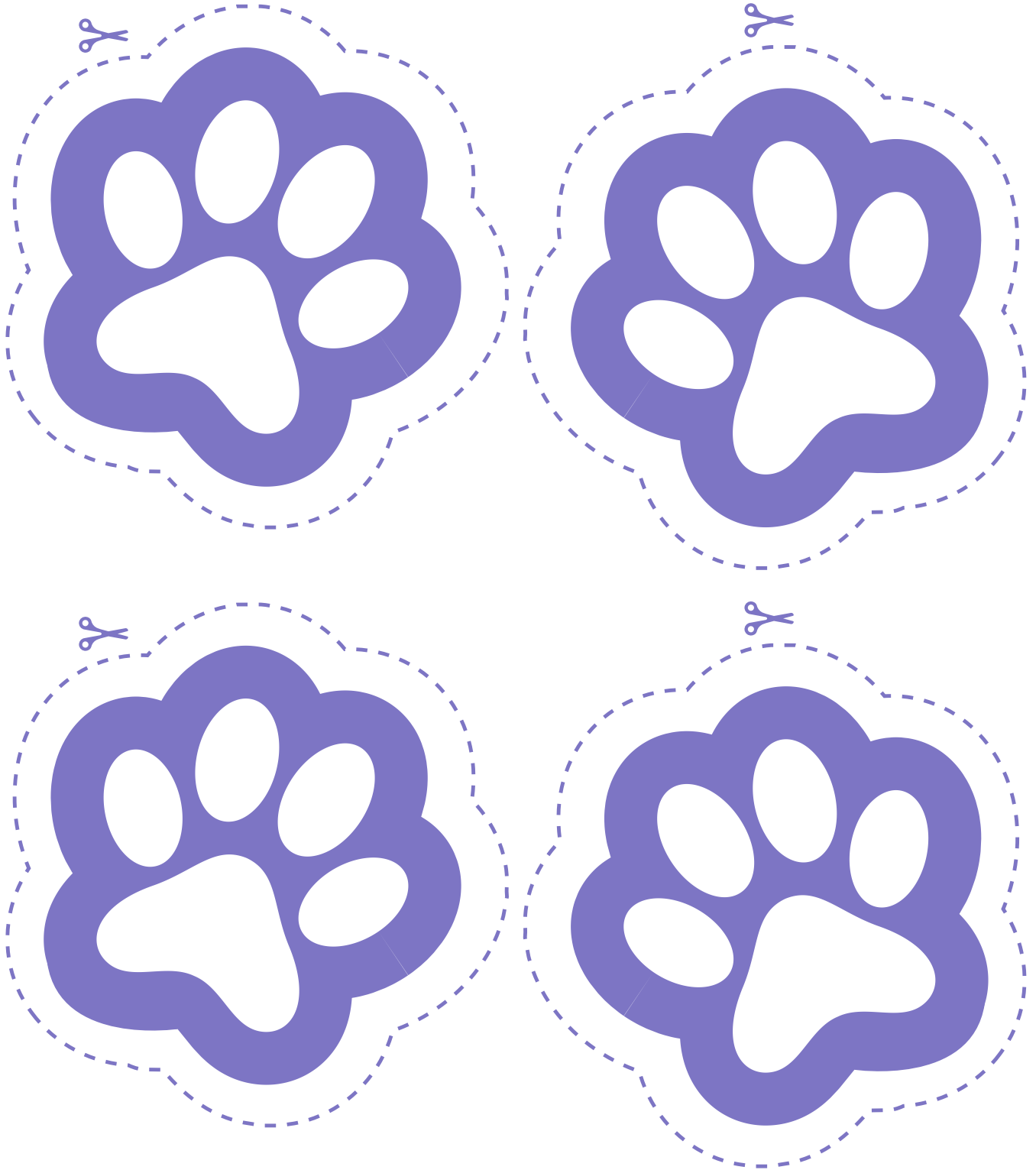
Redes sociales

Son plataformas digitales donde las personas crean perfiles, comparten fotos, videos, ideas y se relacionan con otras. Cada red social tiene funciones distintas, pero todas influyen en cómo nos comunicamos y cómo construimos nuestra identidad en línea.

Retos virales perjudiciales

Son desafíos que circulan en redes y que ponen en riesgo tu dignidad, tu integridad física o emocional, o tu vida, solo para conseguir likes. Se diferencian de los retos con propósito, que inspiran, suman y no dañan. Elegir retos que te cuidan y te representan es una forma de protegerte y ejercer tus derechos en línea.

ANEXO 1.4.2 Huellitas imprimibles



5

Mi Huella Digital de Carbono

Nerissa José Aguilera Arteaga
Mujeres por el Software Libre

Mi Huella Digital de Carbono

Dirigido a:

Infancias y Adolescencias
(Adaptable a población con discapacidad visual)

Objetivo de la actividad:

Identificar qué tipo de información comparten infancias y adolescencias en internet para comprender el impacto, la permanencia y los posibles riesgos de su huella digital a lo largo del tiempo, y así fortalecer decisiones más seguras sobre su privacidad en entornos digitales.

Temas de la actividad:

Privacidad digital, Huella digital, Seguridad en línea, Prevención de riesgos, Autocuidado digital, Derechos digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

45 minutos.

Modalidad:

Presencial o virtual.

Material necesario:

Hojas blancas o post-its
Plumones o lápices
Computadora o dispositivo con internet
Pizarra virtual en Canva (para modalidad en línea)
Lector de pantalla (cuando aplique)

Material anexo:

Imagen de la huella digital

Desarrollo de la actividad

1. Introducción (10 minutos)

- Presentar el concepto de Huella Digital y preguntar: Si pudieras ver todo lo que has hecho online en un mapa, ¿qué verías? Es una pregunta provocadora porque trabajamos con personas con discapacidad visual y escucharemos cómo estas personas se imaginan estos conceptos.

2. Reflexión personal (15 minutos)

- Pedir a cada infancia o adolescencia que enliste en silencio (en su post-it o en la pizarra virtual) 3 a 5 tipos de información que han compartido online en el último mes (por ejemplo: ubicación, fotos de mi familia, mi opinión sobre un tema, una nota del colegio, un vídeo bailando, la foto de mi mascota).

3. Análisis del Rastro (10 min)

- Guiar la reflexión con preguntas: ¿Esta información revela dónde estoy? ¿Quién soy? ¿Podría alguien usar esta información para molestarme o engañarme? Profundizar sobre los rastreadores y mostrar en vivo la evaluación del navegador.

4. Cierre (5 min)

- Pedir que “clasifiquen” su lista: Verde (Seguro/Público), Amarillo (Cuidado/Dudoso), Rojo (Privado/Riesgoso).
- Se finaliza con dos preguntas:
 1. ¿Qué dejarías de compartir para cuidar mejor tu privacidad?
 2. ¿Borrar algo en internet significa que desaparece por completo?

Mi Huella Digital de Carbono

- La actividad busca generar conciencia sobre cómo proteger la identidad digital desde edades tempranas.

Evaluación:

- Se harán dos preguntas:
 1. ¿Cuál es la principal diferencia entre una foto que le muestro a un amigo en persona y una que publicó en una red social? Por favor, mencionen una cosa que dejarán de publicar o compartir para reducir el “peso” de su huella digital.
 2. Si borras un comentario hoy, ¿significa que ya nadie puede verlo?, ¿por qué sí o por qué no?



Para profundizar:

<https://web.archive.org/>

Es un buen ejemplo porque funciona con todos los lectores de pantalla.

<https://osint.rocks/>

Inaccesible para lectores de pantalla de software libre.

Investigar ejemplos de empresas que usan las huellas digitales para publicidad o el concepto de “derecho al olvido” en internet:


Empresas como Netflix, Spotify, Amazon, Coca-Cola, Nike y Wendy ‘s utilizan la huella digital (datos de comportamiento en línea) para personalizar publicidad, recomendaciones y contenido, creando campañas segmentadas.

<https://coveryourtracks EFF.org/kcarter>


ANEXO 1.5.1

La huella digital





* Eje dos :
pensamiento
crítico,
influencer
y uso de
contenidos



Apartado teórico

Para facilitar el desarrollo de los talleres en este Eje es fundamental comprender que las prácticas digitales son el conjunto de acciones, decisiones y comportamientos que todas, todos y todes realizamos al interactuar con tecnologías digitales como redes sociodigitales, plataformas en línea y aplicaciones móviles. Estas prácticas no son neutras: influyen directamente en la seguridad, la convivencia, la construcción de la identidad y el desarrollo personal de quienes participan en los entornos digitales. Comprenderlas es fundamental para acompañar a adolescentes y jóvenes en el uso consciente, crítico y responsable de la tecnología.

En este marco, la ciudadanía digital se entiende como el ejercicio ético, responsable y respetuoso de la participación en espacios digitales. Implica reconocer que en Internet también existen derechos y responsabilidades, del mismo modo que en la vida fuera de línea. La ciudadanía digital supone participar de manera positiva, informada y consciente, respetando a otras personas, cuidando la información propia y ajena, y utilizando la tecnología como una herramienta para la expresión, el aprendizaje y la convivencia.

Un elemento central de las prácticas digitales es la seguridad y la privacidad digital. Ambas están directamente relacionadas con la protección de los datos personales, el uso adecuado de configuraciones de seguridad y la prevención de riesgos como el robo de identidad, fraudes, acoso o violencia digital. Respetar la privacidad propia y la de otras personas no solo es una medida de autocuidado, sino también una práctica ética que contribuye a construir entornos digitales más seguros y saludables.

La huella digital es el rastro de información que las personas dejan al interactuar en Internet. Cada publicación, comentario, imagen, búsqueda o interacción genera datos que pueden permanecer en el tiempo y tener consecuencias a corto, mediano o largo plazo. Por ello, reflexionar antes de publicar o compartir contenidos es una habilidad clave dentro del pensamiento crítico digital. Reconocer la existencia de la huella digital permite tomar decisiones más conscientes sobre qué se comparte, con quién y para qué.

Vinculada a la huella digital se encuentra la identidad digital, entendida como una construcción social y cultural que emerge en los entornos virtuales. A través de perfiles, avatares, publicaciones e interacciones, las personas proyectan, ajustan y negocian distintas versiones de sí mismas.

Esta identidad no es fija: es fluida, maleable y contextual, y se va moldeando a partir de la tecnología, las relaciones sociales y las experiencias digitales. Comprender la identidad digital permite reflexionar sobre cómo nos mostramos en línea, cómo queremos ser percibidas y percibidos, y qué límites deseamos establecer.

Dentro de este ecosistema digital también es necesario reconocer la existencia de la violencia digital. Aunque no cuenta con una definición única, su esencia radica en la actualización de diversas formas de violencia —especialmente de género— a través de medios digitales y tecnologías de la información y la comunicación.

La violencia digital suele estar entrelazada con otras violencias y se ejerce de manera predominante en el ámbito sexual, afectando la dignidad, la seguridad y el bienestar emocional de las personas. Reconocerla como una forma real de violencia es indispensable para prevenirla, nombrarla y actuar frente a ella.

En este contexto, la ciberseguridad se presenta como el conjunto de prácticas, herramientas y políticas orientadas a proteger la confidencialidad, integridad y disponibilidad de los datos, sistemas y redes en el entorno digital. La ciberseguridad no es solo un tema técnico, sino una competencia ciudadana que permite a las personas proteger su información, reducir riesgos y responder de manera informada ante situaciones de amenaza o vulneración.

El desarrollo del pensamiento crítico digital atraviesa todos estos elementos. Implica la capacidad de analizar y evaluar la información disponible en línea, cuestionar contenidos, identificar información falsa o engañosa y tomar decisiones informadas. Pensar críticamente en entornos digitales también significa reflexionar sobre las intenciones detrás de los mensajes, los discursos que circulan, las dinámicas de poder y las consecuencias de nuestras acciones en línea.

Como parte de este proceso formativo, una de las actividades contenidas en este manual incorpora el fanzine como herramienta pedagógica y expresiva. Un fanzine es una publicación casera y creativa, realizada de manera independiente, sin depender de editoriales ni grandes empresas. Suele elaborarse con materiales sencillos —fotocopias, recortes, dibujos, textos— y permite expresar ideas, posturas, experiencias y reflexiones sobre temas sociales, culturales o políticos. En el contexto del pensamiento crítico digital, el fanzine funciona como un espacio de creación colectiva donde adolescentes y jóvenes pueden reflexionar, cuestionar y comunicar su mirada sobre las prácticas digitales, la identidad, la violencia y la ciudadanía en línea.

Uso de dispositivos por niñas y niños

El uso de dispositivos digitales en las niñas y niños responde, en gran medida, a las exigencias y dinámicas de la vida contemporánea. Las solicitudes frecuentes de “ver videos por un rato” no necesariamente manifiestan un deseo espontáneo, sino que suelen estar condicionadas por los estímulos del entorno y, de manera significativa, por la lógica algorítmica de las plataformas digitales, que tienden a presentar contenidos en secuencias continuas y altamente atractivas.

Paralelamente, madres, padres, responsables de crianza y docentes suelen desconocer con precisión el tipo de contenidos que consumen niñas y niños. En ocasiones, se asume que el uso está bajo control debido a la presencia de configuraciones como el PIN parental o por la percepción de que el tiempo de exposición es limitado. Sin embargo, el uso de las pantallas también se vincula a necesidades de las personas adultas, quienes pueden recurrir a los dispositivos como fuentes de distracción o contención momentánea. La valoración moralizante de estas prácticas o la prohibición absoluta del uso de pantallas no constituyen soluciones efectivas.

Por el contrario, se vuelve pertinente reflexionar acerca de las acciones que las y los adultos pueden emprender para promover el acceso a contenidos digitales seguros. Entre ellas, resulta fundamental conocer los intereses de las infancias y fomentar el consumo de materiales de calidad.

Es necesario, por tanto, generar procesos de acompañamiento que orienten a niñas y niños y favorezcan la reducción del acceso a contenidos inapropiados que puedan implicar riesgos o exponerlos a situaciones no deseadas. La propuesta considera la implementación de sesiones de co-navegación con hijas e hijos, con el objetivo de identificar sus preferencias, comprender sus intereses y, posteriormente, trabajar de manera conjunta en la creación de un fanzine. Este producto creativo permitirá analizar, reconocer y evitar contenidos erróneos o inadecuados, promoviendo así un uso más seguro, reflexivo y crítico de las plataformas digitales.

En conjunto, las prácticas digitales, la ciudadanía digital, la seguridad y privacidad, la huella e identidad digital, la prevención de la violencia digital, la ciberseguridad y el pensamiento crítico conforman un marco teórico integrado. Este enfoque busca acompañar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes para que habiten los entornos digitales de manera consciente, informada, segura y respetuosa, reconociendo su derecho a participar, expresarse y construir identidades propias sin violencia.

Es de suma importancia atender las sensaciones que se viven en el cuerpo, pues son las señales de alerta que tenemos de primera mano para saber si estamos en una situación que nos vulnera. Por lo tanto, esta sesión ha sido diseñada pensando en sensibilizarnos a través del cuerpo para posteriormente pasar a la identificación de tipos de violencia digitales, sin dejar de mirar hacia nuestros lugares y personas seguras con quienes nos podemos apoyar para prevenir o pedirles su acompañamiento al atravesar por una situación de violencia digital.

1

serpientes y escaleras

edición prácticas digitales

POR: DEYANIRA

QUINTERO FLORES

serpientes y escaleras

edición prácticas digitales

Dirigido a:

Adolescencias entre 13 y 18 años.

Objetivo de la actividad:

Promover en las y los adolescentes el desarrollo de prácticas digitales responsables, seguras y respetuosas mediante una actividad lúdica basada en el juego de Serpientes y Escaleras, que les permita identificar las consecuencias de sus acciones en entornos digitales, fortalecer el pensamiento crítico y fomentar la reflexión sobre el uso consciente de las tecnologías y las redes sociales.

Temas de la actividad:

Sensibilización e información.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 minutos.

Modalidad:

Presencial.

Material necesario:

Tablero de serpientes y escaleras

Fichas de jugadores

1 dado

1 hoja

1 lapicero

Cartas de casillas especiales

Material anexo:

Tablero de serpientes y escaleras

Fichas de jugadores

Tarjetas de casillas especiales

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora explica brevemente la dinámica general de la actividad y su finalidad. Se informa a las y los participantes que se trabajará en subgrupos y que la actividad se desarrollará a través de un juego de mesa tipo serpientes y escaleras enfocado en temas del mundo digital.

2. Organización del grupo

- Para conformar los subgrupos, se solicita a las y los participantes que se numeren del 1 al 4. Posteriormente, se agrupan de acuerdo con el número asignado. Una vez integrados los subgrupos, la persona facilitadora explica en plenaria las reglas básicas del juego.
- Para definir el orden de participación, cada integrante tira el dado una sola vez. El turno inicial se asigna a quien obtenga el número más alto. En caso de empate, las personas empatadas deberán volver a tirar el dado hasta que se determine el orden. Todas y todos los participantes comienzan en la casilla número 1 del tablero.

3. Actividad central

- En su turno, cada participante lanza el dado y avanza el número de casillas correspondiente.
- Si una persona cae en una serpiente, deberá descender hasta la casilla indicada por la cabeza de esta; es decir, si se cae en la cola de la serpiente, se baja hasta donde se encuentra su cabeza.

serpientes y escaleras

edición prácticas digitales



- Si una persona cae en una escalera, deberá ascender hasta la casilla final de la escalera; es decir, si se cae en la base, sube hasta el extremo superior.
- El tablero cuenta con casillas especiales, las cuales contienen preguntas o datos relacionados con el mundo digital. Cuando una persona participante cae en una de estas casillas, se lee en voz alta la carta correspondiente y se atiende la consigna indicada.

Casillas Escalera (E) (buenas prácticas digitales)

- En el juego de serpientes y escaleras tradicional las escaleras son positivas, entonces suben.
- **E3:** Configuras tu privacidad en redes sociales y proteges tu información personal. Subes a la **casilla 17**.
- **E7:** Decides con quien compartir una foto o comentario y proteges tu privacidad personal. Subes a la **casilla 13**.
- **E10:** No compartes tu contraseña con nadie y mantienes tus cuentas seguras. Subes a la **casilla 28**.
- **E15:** Denuncias contenido ofensivo o violento y ayudas a que internet sea un lugar más seguro. Subes a la **casilla 34**.
- **E19:** Verificas si una noticia es verdadera antes de compartirla y combates la desinformación. Subes a la **casilla 40**.
- **E24:** Pides permiso antes de subir fotos de otras personas y respetas la privacidad ajena. Subes a la **casilla 45**.
- **E31:** Usas contraseñas seguras y diferentes y proteges tus datos. Subes a la **casilla 49**.
- **E38:** Ayudas a un amigo que está siendo acosado en línea y practicas la empatía digital. Subes a la **casilla 42**.

serpientes y escaleras

edición prácticas digitales

Casillas Serpiente (S) (malas prácticas digital)

- En el juego de serpientes y escaleras tradicional las serpientes son negativas, entonces bajan.
- **S23:** Compartes tu contraseña con un amigo “de confianza” y tu cuenta es hackeada. Baja por la serpiente a la casilla 2.
- **S14:** Publicas algo ofensivo sin pensar y genera conflictos. Baja a la casilla 5.
- **S36:** Crees y compartes una noticia falsa, contribuyendo a la desinformación. Baja a la casilla 16.
- **S30:** Aceptas solicitudes de desconocidos y es un riesgo para tu seguridad. Baja a la casilla 11.
- **S27:** Participas en burlas o acoso en línea y haces daño a otros. Baja a la casilla 8.
- **S39:** Descargas archivos de sitios desconocidos y tu dispositivo se infecta con virus. Baja a la casilla 21.
- **S33:** Creas stickers de tus compañeros sin su consentimiento y causas problemas escolares. Baja a la casilla 29.
- **S48:** Compartes fotos privadas de alguien sin su consentimiento y enfrentas consecuencias legales y sociales. Baja a la casilla 4.

Casillas especiales (informativas y de reflexión)

- Este tablero incluye 10 casillas distribuidas a través del juego, no afectan el ritmo del juego, pero hacen las partidas más reflexivas, informativas e interactivas.

4. Cierre

- El juego concluye cuando una persona o equipo llega a la casilla número 50. Al finalizar, la persona facilitadora recupera las preguntas, datos y reflexiones que surgieron durante el juego, promoviendo una breve conversación

serpientes y escaleras

edición prácticas digitales

grupal para reforzar los aprendizajes sobre el uso seguro, responsable y consciente de los entornos digitales.

Evaluación:

- En caso de que no exista un ganador para cuando el tiempo de la actividad se agote, se designará como ganador a aquel jugador que se encuentre más cerca de la meta.
- Para el cierre, se pedirá que cada grupo comparta su experiencia con el juego, que comenten acerca de las casillas especiales, que compartan sus respuestas, sus dudas o inquietudes.
- **Preguntas a realizar:**
 1. ¿Qué casillas te hicieron reflexionar más?
 2. ¿Qué acciones te ayudaron a avanzar y cuáles te hicieron retroceder?
 3. ¿Cómo se relacionan estas situaciones con tu vida digital diaria?
- Para finalizar y trabajar la reflexión personal se les pedirá a cada participante que escriba una respuesta corta a las siguientes consignas:
 1. Una práctica digital que ya realizo bien.
 2. Una práctica digital que necesito mejorar.
 3. Un compromiso personal para un uso más responsable de la tecnología.

Para profundizar:

3er edición Diccionario digital para personas no tan digitales, <https://cultivandogeneroac.org/3er-edicion-diccionario-digital-para-personas-no-tan-digitales/>

Surfea la Web Segura, <https://cultivandogeneroac.org/surfea-la-web-segura/>

Navego Segurx en Internet, Manual para adolescencias, <https://cultivandogeneroac.org/navego-segurx-en-internet-manual-para-adolescencias/>

Manual para acompañar el malestar emocional, psicológico y social de las adolescencias víctimas de violencia digital, <https://cultivandogeneroac.org/manual-para-acompanar-el-malestar-emocional-psicologico-y-social-de-las-adolescencias-victimas-de-violencia-digital/>

ANEXO 2.1.1 Fichas para jugadores



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2
Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2
Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera

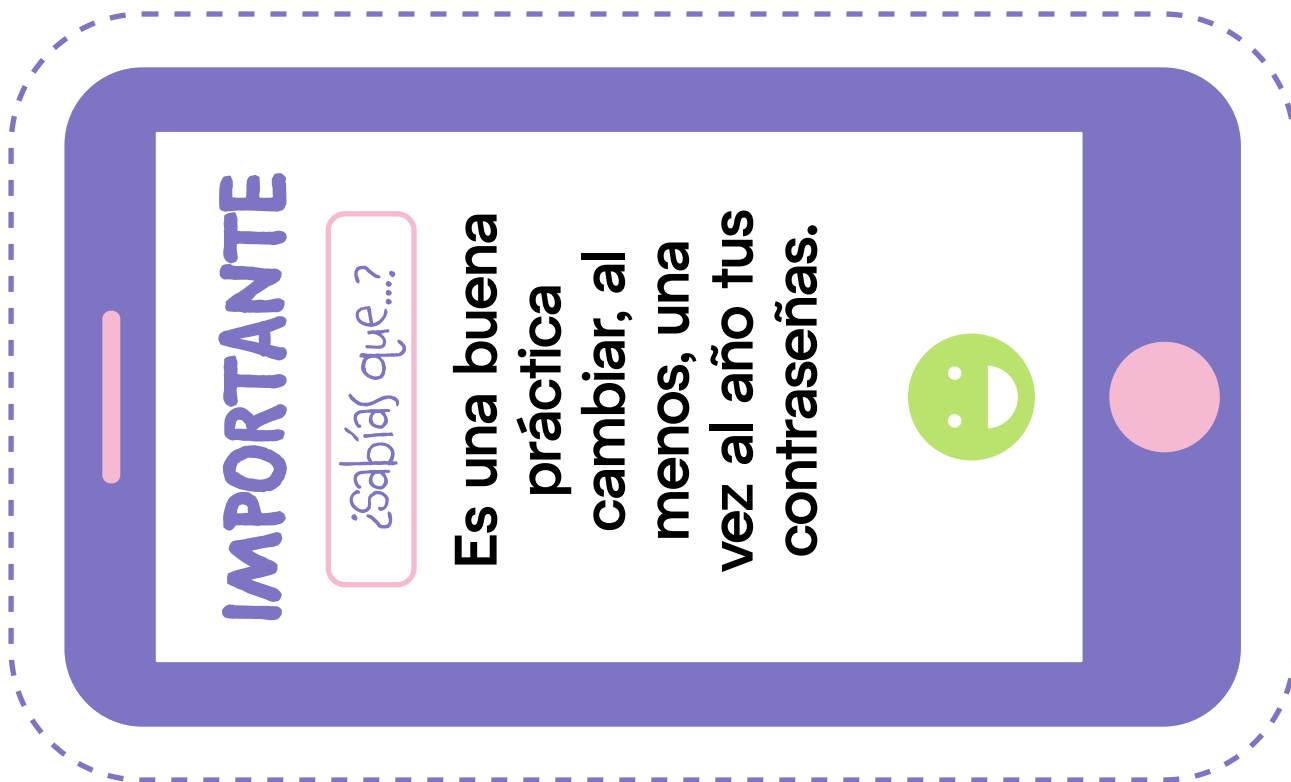


Parte delantera

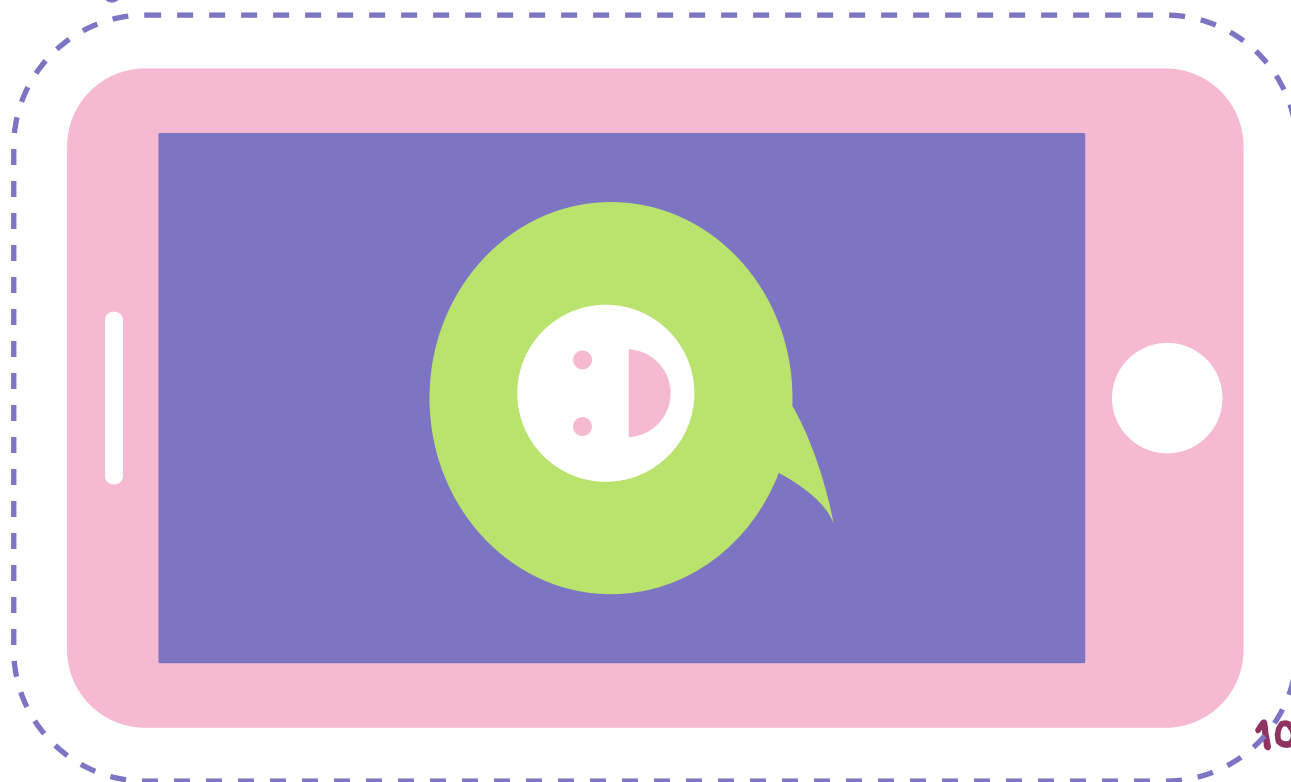


ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

Parte trasera

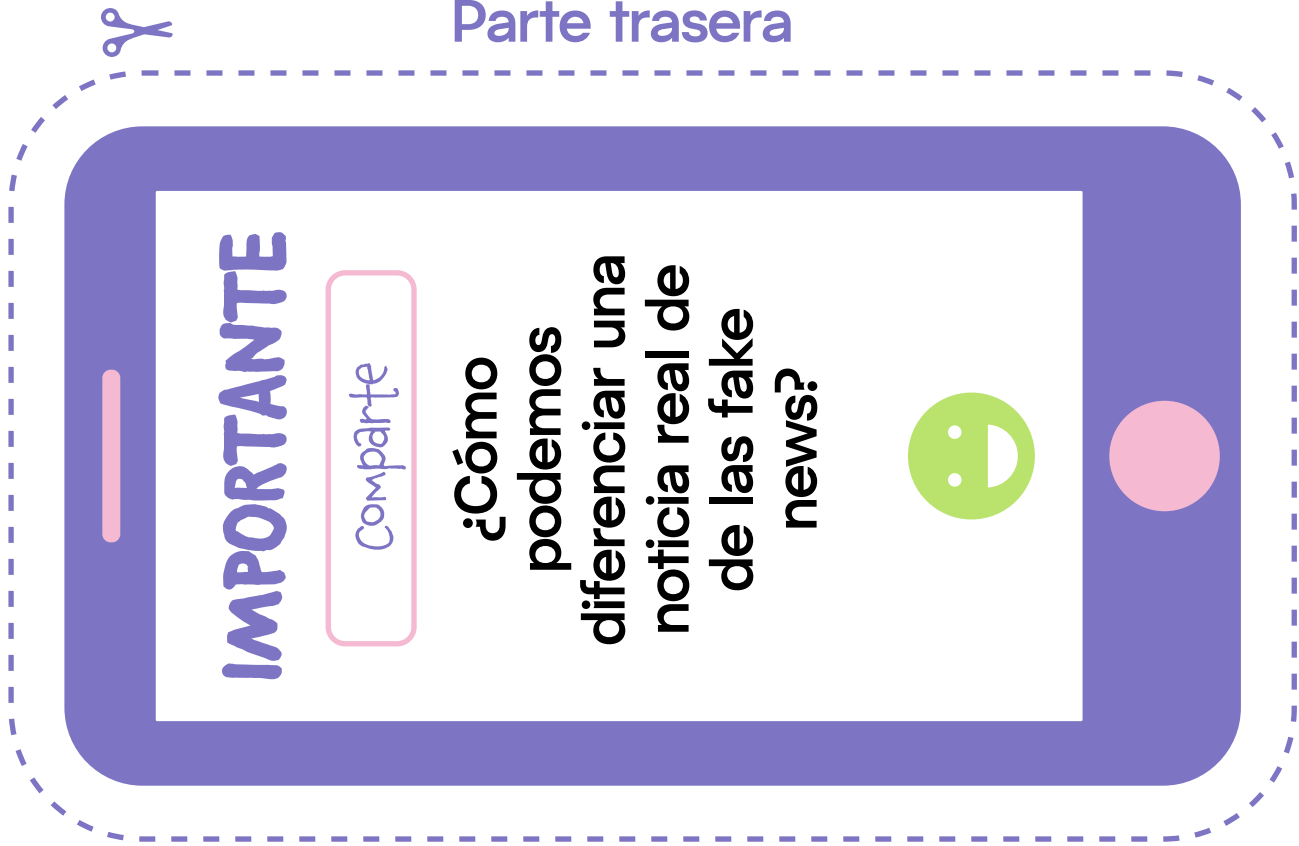


Parte delantera



ANEXO 2.1.2
Tarjetas especiales

Parte trasera



Parte delantera



ANEXO 2.1.2 Tarjetas especiales

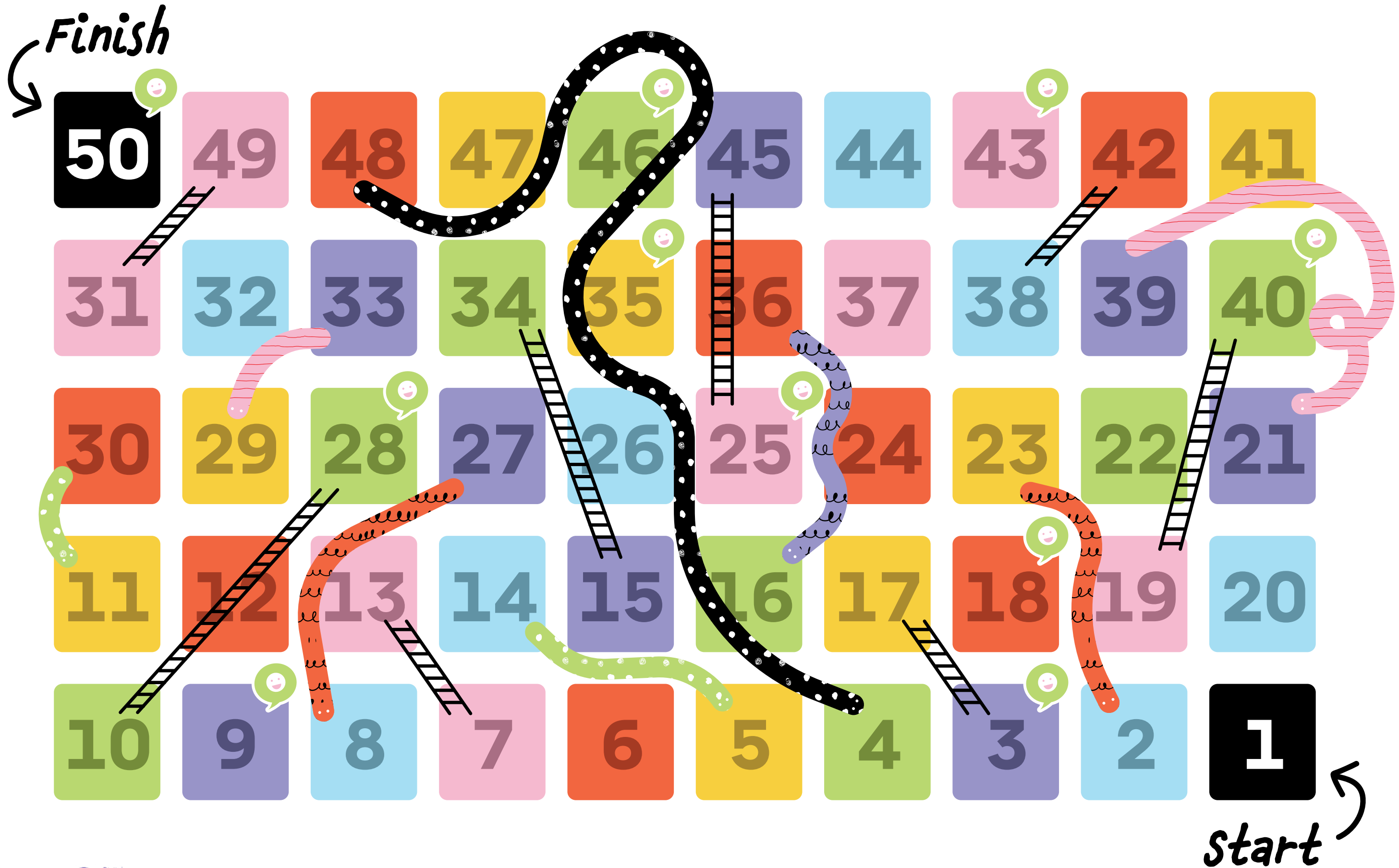
Parte trasera



Parte delantera



Tablero Serpientes y Escaleras



2

Yo Digital: prevención de violencias digitales

POR: PALOMA VÁZQUEZ
@CIBERMORRA.JPG

Yo Digital: prevención de violencias digitales

Dirigido a:

Adolescencias entre 13 y 18 años.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que las y los participantes reflexionen de manera crítica sobre la construcción de sus identidades digitales mediante la creación de un fanzine, reconociendo la diversidad de formas en que se habita el entorno digital y fortaleciendo prácticas de navegación segura y consciente.

Temas de la actividad:

Identificación de violencias digitales y estrategias de cuidado.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

120 minutos.

Modalidad:

Presencial y virtual.

Material necesario:

Hojas de colores tamaño carta
Tijeras
Plumones
Resistol
Etiquetas
Revistas/libros usados (para recortar)

Material anexo:

Dispositivos para presentación

Desarrollo de la actividad

- Esta actividad ofrece a las personas participantes un espacio de exploración creativa y reflexión crítica sobre la forma en que construyen sus identidades en los entornos digitales. A través del uso del fanzine como herramienta pedagógica y expresiva, se promueve el reconocimiento de la identidad digital como un proceso dinámico, diverso y atravesado por contextos sociales y tecnológicos. Asimismo, se brindan herramientas básicas de seguridad digital para fomentar una navegación reflexiva, autónoma y segura en internet.

1. Inicio

- Se realiza una presentación inicial con apoyo de una presentación en PowerPoint. En este momento se introducen los conceptos clave del taller: identidad digital, presencia en línea, riesgos y violencias digitales, así como nociones básicas de seguridad digital.
- También se establecen los acuerdos para el desarrollo de la sesión (respeto, escucha activa, confidencialidad y no juicio), con el fin de crear un ambiente seguro y de confianza para la participación.

2. Organización del grupo

- Se abre un espacio de diálogo colectivo en el que las personas participantes comparten ideas, experiencias o reflexiones iniciales sobre su presencia en internet y redes sociales.
- La persona facilitadora guía la conversación mediante preguntas detonadoras, fomentando la participación voluntaria y el intercambio respetuoso, sin necesidad de que las experiencias personales sean expuestas si no se desea.

Yo Digital: prevención de violencias digitales



3. Actividad central

Introducción al fanzine (10 minutos)

- Se presenta el fanzine como una herramienta creativa y de expresión personal. Se explican sus características, posibilidades narrativas y se muestran ejemplos visuales proyectados en pantalla.

Creación del fanzine (70 minutos)

- Cada participante elabora de manera individual su propio fanzine, explorando cómo se representa, se cuida y se construye su identidad digital. Durante este proceso se invita a reflexionar sobre prácticas de navegación segura, límites, autocuidado y formas de prevenir violencias digitales. La persona facilitadora acompaña el proceso, resolviendo dudas y ofreciendo orientación cuando sea necesario.

4. Cierre

- Se realiza un cierre colectivo en el que, de manera voluntaria, algunas personas participantes pueden compartir su experiencia o elementos de su fanzine.
- Se recuperan los aprendizajes clave del taller y se refuerza la idea de la identidad digital como un espacio de agencia, cuidado y reflexión crítica. Al finalizar, cada persona habrá creado un fanzine propio y adquirido herramientas para fortalecer su seguridad y conciencia en los entornos digitales.

Evaluación:

- La persona encargada del grupo preguntará a cada integrante: ¿Qué cuidados debemos tener en línea cuando nos presentamos a nosotros y a nosotras mismas?

Para profundizar:

De Sotomayor, Álvarez Dans Isabel, Identidad digital de los adolescentes la narrativa del yo, (2015), <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5594667>

El mundo virtual es real, Gaceta CCH, <https://gaceta.cch.unam.mx/es/el-mundo-virtual-es-real?utm>

¿Qué es la seguridad digital o ciberseguridad?, <https://guiasbib.upo.es/ciberseguridad/definicion?utm>

Fanzine cómo hacerlo <https://www.youtube.com/watch?v=MrWikNIJtRM>

Fanzine: qué es y cómo se crea https://www.esdesignbarcelona.com/actualidad/disenio-editorial/fanzine-que-es?utm__source

Fanzines en la biblioteca escolar CRA - ¿Qué es un fanzine?, <https://www.youtube.com/watch?v=ZsHXHbRxXnU&t=20s>

ANEXO 2.2.1 Presentación



3

Detectives digitales:

Analizando influencers
a través de un fanzine

POR: ALMA CELIA
GALINDO NUÑEZ

Detectives digitales:

Analizando influencers a través de un fanzine

Dirigido a:

Infancias y adolescencias

Objetivo de la actividad:

El objetivo principal de esta actividad es desarrollar la capacidad para identificar la información y los datos sensibles presentes en las redes sociales que consumen las infancias, así como analizar críticamente los contenidos que publican influencers y artistas para determinar si son apropiados para su edad y contexto. A través de navegaciones acompañadas, madres, padres y docentes podrán conocer mejor los intereses digitales de niñas y niños. Como resultado de este proceso, se elaborará un fanzine que funcione como una revista “juvenil”, donde los propios niños y niñas presenten a los influencers seleccionados y reflexionen, de manera conjunta y crítica, sobre el tipo de contenido que generan.

Temas de la actividad:

Sensibilización e identificación de contenidos adecuados.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 minutos.

Modalidad:

Presencial con apoyo en la co-navegación

Material necesario:

Un dispositivo con acceso a internet (celular o tablet), hojas blancas, plumones, papeles de colores, recortes, tijeras, resistol, glitter, plumones, colores, crayolas.

Material anexo:

Fotografías e impresiones de capturas de los contenidos que generan los influencers analizados.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La actividad comienza con una breve explicación dirigida a niñas y niños sobre el propósito de la sesión: observar y conversar sobre los contenidos que suelen consumir en redes sociales, especialmente videos, influencers o artistas que les resultan atractivos o divertidos.
- Se enfatiza que no se trata de juzgar lo que ven, sino de comprender por qué les gusta, cómo se sienten al verlo y qué mensajes identifican en esos contenidos.
- En este momento inicial se busca generar un ambiente de confianza, donde niñas y niños se sientan cómodos para expresar sus opiniones, gustos y dudas, sabiendo que sus voces serán escuchadas y respetadas.

2. Organización del grupo

- Las personas adultas acompañantes se organizan para realizar sesiones de co-navegación con niñas y niños, ya sea de manera individual o en pequeños grupos, según el contexto y los recursos disponibles. Durante esta etapa, las personas adultas observan el uso que hacen de las redes sociales y los contenidos que eligen, manteniendo una actitud cercana, respetuosa y abierta al diálogo.
- El rol del adulto no es dirigir ni controlar, sino acompañar, observar y formular preguntas que ayuden a que niñas y niños expresen sus intereses, emociones y criterios de elección frente a los contenidos digitales.

Detectives digitales:

Analizando influencers a través de un fanzine



3. Actividad central

- La actividad central se desarrolla en dos momentos complementarios:

Primer momento: co-navegación y diálogo reflexivo

- Durante la co-navegación, las personas adultas formulan preguntas orientadoras que ayuden a niñas y niños a reflexionar sobre lo que están viendo. Algunas preguntas sugeridas son:

1. ¿Qué es lo que más te gusta de este video?
2. ¿Hay algo que no te guste?
3. ¿Cómo imaginas que es esta persona?
4. ¿Qué te atrae de ella o él?
5. ¿Qué sabes sobre la vida de este influencer?
6. ¿Te gustaría ser como él o ella? ¿Por qué?
7. ¿A qué crees que se dedica?
8. ¿Qué otros videos te han gustado de esta persona?
9. ¿Crees que da un buen ejemplo a infancias?
10. ¿Te parece divertido o interesante lo que estás viendo?

- El objetivo de este momento es que niñas y niños comiencen a identificar emociones, valores, aspiraciones y mensajes presentes en los contenidos que consumen.

Segundo momento: investigación y creación del fanzine

- Después de las sesiones de co-navegación, las personas adultas acompañan un proceso de indagación más profunda sobre los influencers o artistas que niñas y niños han identificado como significativos. Para ello, se propone buscar información guiándose por preguntas como:

Detectives digitales:

Analizando influencers a través de un fanzine



1. ¿En qué plataformas o medios aparece?
2. ¿Qué tipo de contenido produce y con qué frecuencia?
3. ¿Desde cuándo crea este contenido?
4. ¿Qué información personal comparte públicamente?
5. ¿Qué elementos utiliza en sus publicaciones (música, efectos, retos, narrativas)?
6. ¿Qué tipo de lenguaje emplea?
7. ¿Ha cambiado su contenido con el tiempo?
8. ¿Su perfil lo administra otra persona o un equipo?

- ¿Alguno de sus contenidos vulnera valores, derechos o promueve actitudes inapropiadas?
- Con la información recopilada, niñas y niños elaboran un fanzine, a modo de revista juvenil, donde presentan al influencer observado e investigado. En este material pueden incluir dibujos, textos, recortes y opiniones propias.
- El objetivo es reinterpretar y analizar críticamente los contenidos, destacando tanto aspectos positivos como posibles riesgos, así como reflexionar sobre los objetivos del creador de contenido y los propios motivos para consumirlo.

4. Cierre

- Para cerrar la actividad, se organiza un espacio colectivo donde niñas y niños comparten sus fanzines con el grupo. A partir de esta socialización, se promueve un diálogo conjunto para analizar lo aprendido y reflexionar sobre el consumo de contenidos en redes sociales.
- Este momento final busca reorientar el consumo digital de manera estratégica, ayudando a niñas y niños a identificar si los contenidos que ven son adecuados para su edad

Detectives digitales:

Analizando influencers a través de un fanzine

y contexto, y reforzando criterios relacionados con la seguridad digital, la privacidad y la construcción de una mirada crítica propia.

- El cierre enfatiza que aprender a mirar y cuestionar lo que consumimos en internet es una herramienta para cuidarnos, ejercer nuestros derechos y tomar decisiones más conscientes en los entornos digitales.

Evaluación:

- Para evaluar la actividad podríamos hacer tres preguntas que se trabajen en plenaria donde participan infancias y adultos.
- ¿Qué aprendiste sobre los influencers que sigues y cómo podrías usar eso para elegir mejor lo que ves?
- ¿Qué te gustaría que los adultos entendieran sobre los contenidos que te gustan en internet?
- ¿Qué cambiarías de la forma en que ves videos o sigues influencers después de esta actividad?

Para profundizar:

Allué, M. M., & Cárdaba, M. Á. M. (2024). «Kidfluencers»: Un Análisis de las Estrategias Comunicativas de Niños Influencers y su Impacto en la Audiencia Infantil. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review/Revista Internacional de Cultura Visual*, 16(5), 261-270.

Cómo hacer un fanzine. Fanzines: una publicación casera para compartir tus historias, disponible en: <https://www.historiasparaarmar.org/contar/proyectos/15-un-fanzine-sobre-tu-historia>

Palacios, L. L., Ocio, A. R., & Mora, R. B. (2025). El potencial del fanzine como herramienta didáctica: Explorando las identidades de género en la formación inicial docente¹. *Arteterapia*, 20, e103721.

Pavez-Soto, I., Acuña, V., Ortiz-López, J., Chandía, M. R., Salinas, S. G., Godoy, D. P., & Olate, M. L. M. (2025). Fanzines elaborados por niñez migrante en Refugios ubicados en la frontera norte: travesías hacia Chile. *Athenea digital*, 25(1), e3669-e3669.

Renés Arellano, P., Gozávez Pérez, V., & Berlanga Fernández, I. (2020). YouTube e influencers en la infancia. Análisis de contenidos y propuestas educativas.

4

¿cómo me cuido en el mundo digital?

POR: CECILIA YENEY
ROMERO MONTIEL

¿cómo me cuido en el mundo digital?

Dirigido a:

Niñas, niños y adolescencias

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que las personas participantes reconozcan y nombren las sensaciones y emociones que experimentan frente a situaciones de violencia digital.

Temas de la actividad:

Identificar sensaciones y emociones para la prevención de violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

30 minutos.

Modalidad:

Presencial

Material necesario:

Etiquetas para escribir el nombre de cada participante (opcional en modalidad virtual). Un letrero o imagen de un semáforo. Un círculo rojo, uno amarillo y uno verde para cada participante. Hojas blancas. Colores o crayolas.

Material anexo:

Semáforo digital imprimible.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La actividad comienza con un rompehielos cuyo objetivo es generar un ambiente de confianza y favorecer que las y los participantes comiencen a conocerse entre sí.
- La persona facilitadora invita a cada niña, niño o adolescente a decir su nombre y compartir una actividad que le guste realizar en internet o con sus dispositivos electrónicos, como el uso del celular, la computadora, la tableta o las consolas de videojuegos.
- Este primer momento permite reconocer que todas, todos y todes utilizan tecnologías digitales de distintas formas y abre el espacio para hablar de sus experiencias sin juicios. Se procura que todas las personas tengan oportunidad de participar, respetando los tiempos y fomentando la escucha atenta.

2. Organización del grupo

- La persona facilitadora organiza al grupo en plenaria. En caso de ser una sesión virtual, se solicita que todas y todos tengan a la mano los materiales necesarios y que puedan mostrar sus respuestas levantando tarjetas de colores o señalando verbalmente.
- Se explica brevemente que se trabajará con la dinámica del Semáforo Digital, la cual ayudará a identificar situaciones seguras, de cuidado y de riesgo en el entorno digital, a partir de ejemplos cercanos a su vida cotidiana.

¿cómo me cuido en el mundo digital?



3. Actividad central

- La persona facilitadora narra distintas situaciones de manera sencilla y adaptada al contexto y edad del grupo. Después de escuchar cada situación, las y los participantes indican qué color del semáforo consideran que corresponde:
- **Rojo:** Situación que no debe suceder; es importante detenerse y pedir ayuda de inmediato.
- **Amarillo:** Situación que requiere cuidado; es necesario estar acompañadx y poner atención.
- **Verde:** Situación segura.
- Algunos ejemplos de situaciones que pueden plantearse son:
 1. Ver programas en YouTube o plataformas de streaming y que aparezcan videos con imágenes violentas, de miedo o lenguaje ofensivo.
 2. Que otras personas graben cuando alguien llora o se equivoca y compartan el video en redes sociales sin consentimiento.
 3. Jugar en línea y recibir insultos o burlas de otras personas.
 4. Usar la tableta para escuchar cuentos, aprender letras, números o canciones en aplicaciones revisadas previamente por personas adultas.
 5. Jugar videojuegos donde no es necesario hablar con personas desconocidas.
 6. Como variante, después de algunos ejemplos, se puede invitar a las y los participantes a compartir situaciones que se les ocurran o que hayan vivido.
- Cada vez que una situación sea clasificada como amarilla o roja, la persona facilitadora hace énfasis en la importancia de reconocer las emociones y sensaciones corporales, preguntando, por ejemplo:

¿cómo me cuido en el mundo digital?

1. ¿Lo que siento es agradable o desagradable?
2. ¿Se acelera mi corazón?
3. ¿Siento miedo, enojo o confusión?
4. También se abre el diálogo para identificar a quiénes podrían comunicarles sus dudas o emociones cuando algo no se siente bien en internet.

4. Cierre

- Para cerrar la actividad se realiza la dinámica “Mi lugar seguro”. Cada participante dibuja cómo puede usar los dispositivos de manera segura, con quiénes y en qué espacios se siente segura al utilizarlos.
- Al finalizar, comparten su dibujo con el grupo. La persona facilitadora retoma la clasificación del semáforo y refuerza la idea de que todas y todos cuentan con personas y lugares seguros a los que pueden acudir cuando algo en internet les provoca miedo, incomodidad, inseguridad o confusión.
- Se recuerda que practicar buenos hábitos digitales, escuchar nuestras emociones y pedir ayuda cuando algo no se siente bien son formas de cuidarnos y ejercer nuestros derechos en los entornos digitales.



Para profundizar:

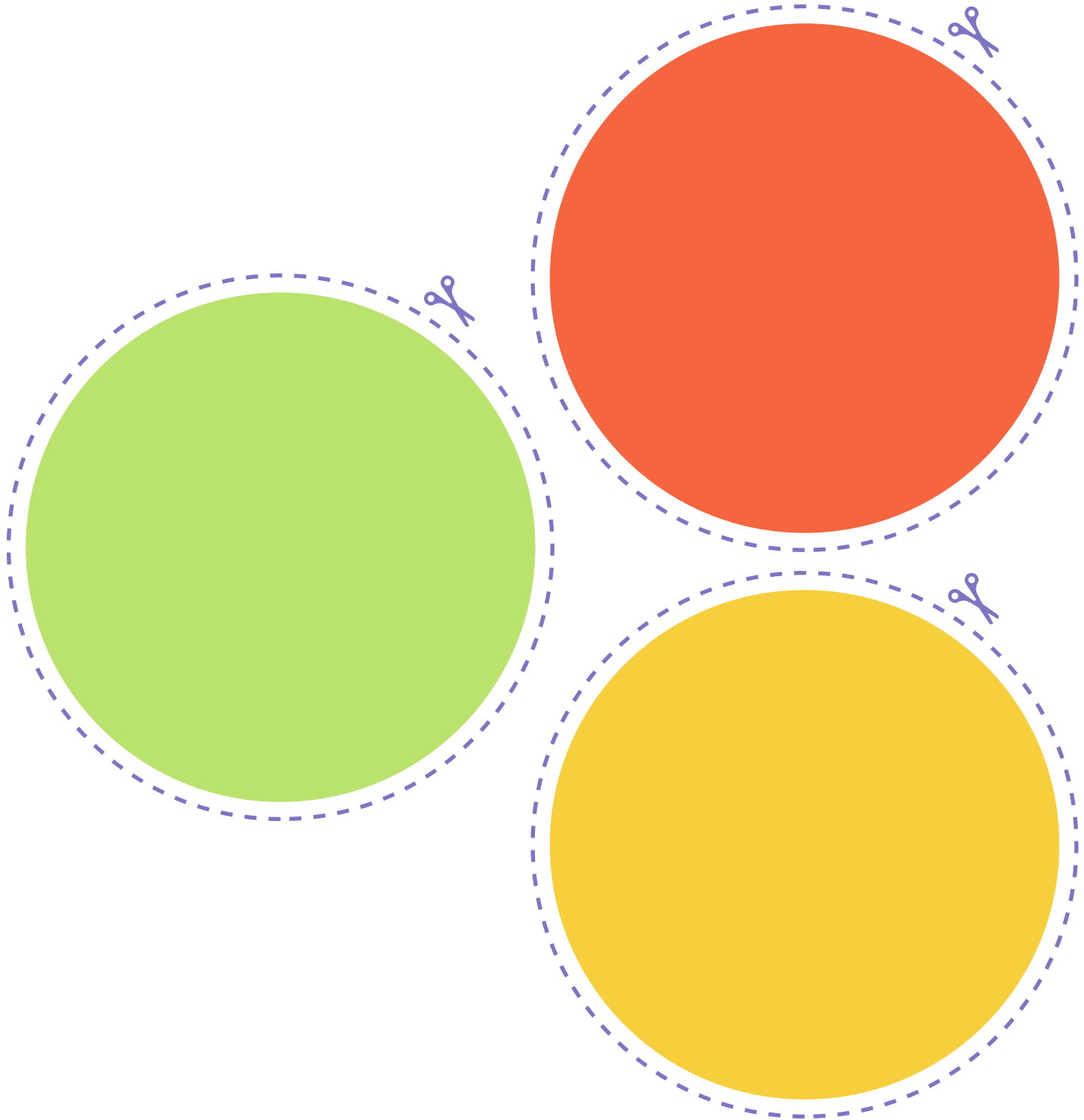
Te queremos, te acompañamos y te protegemos, Guía madres, padres y docentes para prevenir casos de violencia digital en la infancia y adolescencia. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/te-queremos-te-acompanamos-y-te-protegemos-guia-para-madres-padres-y-docentes-%ef%bf%bc/>

Guía para la Prevención y el acompañamiento de la Violencia digital para personas adolescentes. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/nos-acompanamos-online-guia-para-adolescentes/>

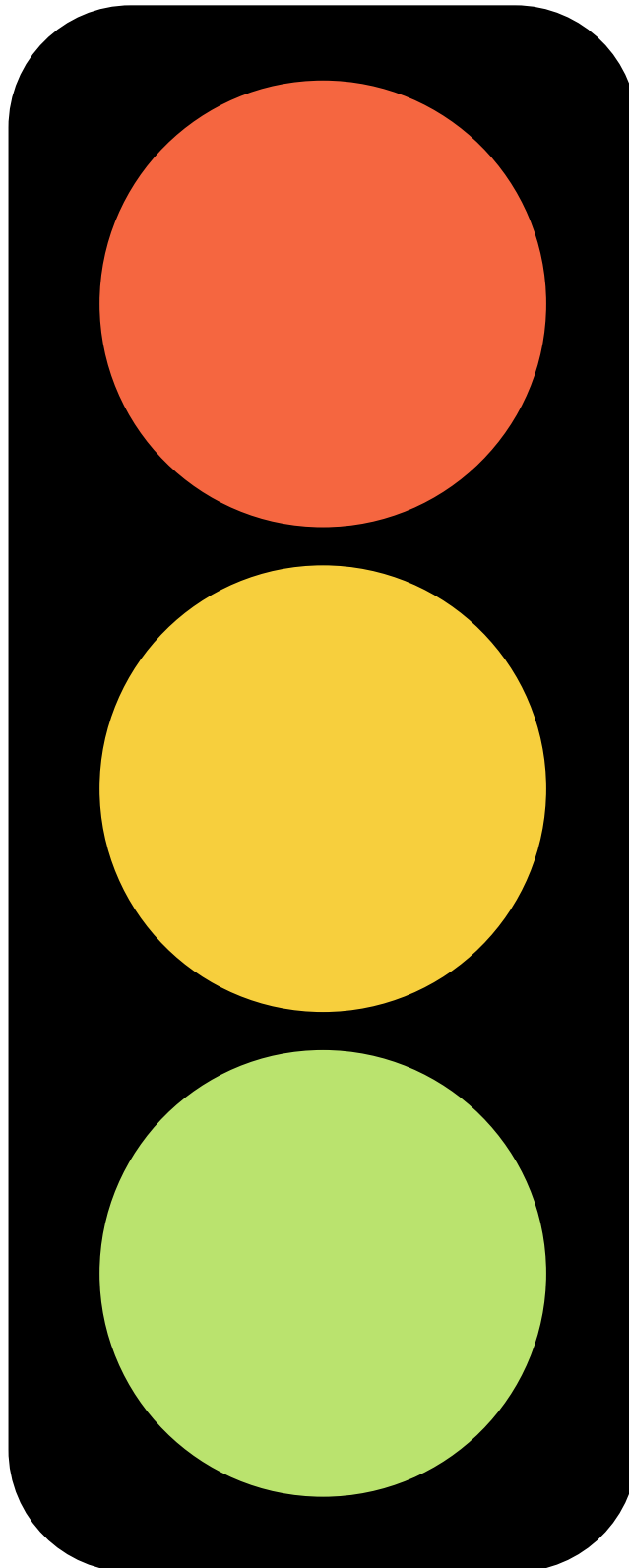
Internet Feminista y Violencia Digital, Luchadoras. Disponible en <https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

Derechos Digitales, Cultivando Género. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/derechos-digitales/>

ANEXO 2.4.1 Colores semáforo



ANEXO 2.4.2 Semáforo





EJE tres:

autocuidado,
experiencias
digitales

Apartado teórico

La violencia digital puede definirse como toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) Estas violencias incluyen, entre otras, el ciberacoso, la amenaza o difusión no consentida de contenido íntimo, los discursos de odio, la suplantación de identidad, el chantaje digital, así como el grooming, entendido como el acercamiento de una persona adulta a niñas, niños o adolescentes con fines de obtención de material de abuso sexual infantil.

Estas formas de violencia no afectan a todas las personas por igual. Diversos análisis feministas e interseccionales han mostrado que impactan de manera desproporcionada a niñas, adolescencias y a personas de la comunidad LGBTQ+ (lesbianas, homosexuales (gays), bisexuales, transgénero, queer y el “+” representa las muchas otras identidades), debido a estructuras previas de desigualdad, machismo, racismo y LGBTfobia. Desde esta perspectiva, la violencia digital no es accidental ni aislada, sino que forma parte de sistemas de poder que también operan fuera de Internet.

El enfoque de este manual no se limita a informar sobre riesgos, sino que busca validar las emociones de las y los participantes, ofrecer un espacio seguro y libre de juicios, y fomentar una cultura de apoyo colectivo.

Reconocer lo que duele, incómoda o genera miedo es parte fundamental de la prevención y del ejercicio pleno de los derechos humanos y digitales.

Un eje central del enfoque teórico es la relación entre cuidado individual y cuidado colectivo. El cuidado individual no es egoísmo: es un primer escudo de protección. Acciones como usar contraseñas seguras, no compartir información privada, configurar adecuadamente la privacidad, poner límites cuando algo incómoda, revisar antes de enviar o reenviar contenido o dar clic en enlaces, fortalecen el propio espacio digital. Cada vez que una persona se cuida, también reduce riesgos para su red cercana.

El cuidado colectivo, por su parte, funciona como una red de contención. En los entornos digitales, esto se manifiesta cuando:

- Un grupo normaliza el consentimiento digital, reduciendo la presión para enviar imágenes íntimas.
- Amistades alertan sobre actividad sospechosa en una cuenta.
- La comunidad no tolera expresiones de racismo, machismo, homofobia o transfobia en espacios en línea.
- Existen acuerdos explícitos para no enviar contenido íntimo y siempre pedir permiso.
- Cuando se cuida el entorno, ese entorno devuelve el cuidado a cada persona.

En este sentido, autoras como Audre Lorde han señalado que el autocuidado no es un lujo, sino un acto de supervivencia frente a sistemas que violentan. En lo digital, esto se traduce en cuidar datos personales, privacidad y límites; proteger los cuerpos digitales (imágenes, identidad, narrativas); poner límites sin culpa y nombrar aquello que lastima o incómoda.

Alfabetización digital y conceptos clave de seguridad

La prevención de la violencia digital requiere también herramientas de alfabetización digital que permitan comprender cómo funciona Internet y cuáles son los riesgos más comunes.

Algunos conceptos que es importante que conozcas:

Internet es una red global que conecta computadoras, tabletas y celulares para comunicarse, aprender, jugar y compartir información.

Una **VPN** (Red Privada Virtual) crea un canal cifrado que protege la conexión, oculta la dirección IP y reduce el rastreo, especialmente en redes públicas.

Las **cookies** son archivos que guardan información sobre la navegación; aunque mejoran la experiencia, también pueden implicar riesgos de seguimiento y pérdida de privacidad.

El **malware** es un software malicioso (virus, spyware, ransomware, troyanos) diseñado para dañar dispositivos o robar información.

El **phishing** es un fraude en el que alguien suplanta a una entidad confiable para robar datos personales mediante correos, mensajes o enlaces falsos.

El **scrolling o scrolleo** es el desplazamiento continuo por contenido digital, que puede volverse excesivo y afectar el bienestar emocional si no se regula.

El **software libre** permite usar, estudiar, modificar y compartir programas, promoviendo transparencia, colaboración e independencia tecnológica.

Las **contraseñas seguras** son una herramienta básica de protección: deben ser largas, únicas, complejas y, de ser posible, gestionadas con llaveros digitales de software libre como KeePassXC, Bitwarden (self-hosted), Pass, LessPass o Padloc.

Regular el uso de la tecnología en la adolescencia no implica prohibir, sino acompañar, educar y fomentar un uso consciente, considerando que el desarrollo emocional y cognitivo aún está en proceso.

Violencia digital en niñas, niños y adolescencias: contexto y riesgos

En México, nueve de cada 10 niños y niñas tienen acceso a Internet y 74% utilizan alguna red social, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Consumo de Contenidos Audiovisuales 2024 del extinto Instituto Federal de Telecomunicaciones. Lamentablemente la violencia también está presente, 25% de las y los adolescentes de entre 12 y 17 años ha vivido alguna forma de ciberacoso en México. Se habla de riesgo cuando:

- Personas adultas contactan a niñas, niños y adolescentes (NNA) con fines sexuales.
- Se les expone o envía contenido sexual, violento o discriminatorio.
- Sufren bullying y acoso mediante burlas, rumores, amenazas o difusión de imágenes.
- Comparten información personal, fotos o videos propios o familiares.
- El acompañamiento de personas adultas cuidadoras es clave: abrir el diálogo, compartir contenidos y contextualizar riesgos fortalece la prevención.

Herramientas psicoeducativas: semáforo y escudo digital:

El semáforo digital es una herramienta visual y participativa que permite identificar conductas digitales según niveles de riesgo, promoviendo el autocuidado y el ejercicio de derechos. El rol de la persona facilitadora no es juzgar ni corregir, sino facilitar la reflexión, validar experiencias y emociones, y reforzar el mensaje de protección y derecho a pedir ayuda.

El escudo digital utiliza metáforas visuales para fortalecer recursos de autocuidado, límites personales y redes de apoyo, desde un enfoque de derechos y educación socioemocional.

Tipos de violencia digital y señales de alerta

Entre las principales violencias digitales se encuentran el ciberacoso y el grooming, difusión no consentida de imágenes (incluidas las creadas con inteligencia artificial (IA)), suplantación de identidad, chantaje y extorsión con material de abuso sexual.

Una situación puede considerarse peligrosa cuando genera miedo, incomodidad o vergüenza; cuando no se respetan los límites; cuando hay presión para enviar información o imágenes; cuando una persona adulta aborda temas íntimos; o cuando se publica contenido sin consentimiento.

El uso del juego y el movimiento en las actividades permite nombrar riesgos sin exponerse, reducir tensiones y facilitar el aprendizaje colectivo.

1

Navegando segures:

Seamos detectives digitales

POR: MARÍA ANGELA
PETRIZZO PÁEZ

Navegando seguras:

Seamos detectives digitales

Dirigido a:

Infancias entre 10 y 13 años

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para sensibilizar, de manera lúdica, a adolescentes sobre las violencias basadas en género mediadas por tecnología, facilitando la identificación de estas situaciones, el reconocimiento de las emociones que generan y la comprensión de sus distintas manifestaciones. A través del juego de roles, la actividad promueve la exploración crítica de estas violencias y el desarrollo de estrategias de prevención, apoyo mutuo y contención, contribuyendo a la construcción de redes de apoyo que fortalezcan el cuidado colectivo y la respuesta ante la violencia digital.

Temas de la actividad:

Identificación de emociones derivadas de violencias digitales, prevención y redes de apoyo.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

60 minutos.

Modalidad:

Presencial y virtual. En el caso presencial, grupos de hasta 15 personas para facilitar la interacción.

Material necesario:

Tarjetas con escenarios de violencia digital en donde se muestran narrativas de casos específicos y anonimizados de violencias digitales. Estas fichas o tarjetas son digitales, a modo de lámina de presentación, pero pueden también imprimirse y plastificarse para facilitar su preservación entre grupos y sesiones.

Pizarra, rotafolio para la sesión presencial. Documento compartido en línea para la sesión virtual.

Marcadores y herramientas de anotación digital.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida a las y los participantes y presenta el objetivo de la actividad. Posteriormente, se establecen de manera colectiva los acuerdos de convivencia necesarios para el desarrollo del espacio: confidencialidad, respeto, no juzgar y libertad de participación.
- A continuación, se introduce el concepto de violencia digital mediante ejemplos sencillos y un lenguaje accesible. Se invita a las personas participantes a compartir, de manera voluntaria, situaciones similares de violencias digitales que hayan observado o con las que hayan tenido contacto, con el fin de activar conocimientos previos y contextualizar la actividad.

2. Organización del grupo

- Se conforman equipos de entre 3 y 5 personas. En caso de que la actividad se realice de forma virtual, la división se llevará a cabo mediante salas de trabajo (breakout rooms). A cada equipo se le entregan de 2 a 3 tarjetas con escenarios que describen distintas situaciones de violencia digital, de acuerdo con el material previamente preparado.

3. Actividad central

Detectives en acción

- Dentro de cada equipo, por turnos, una persona asume el rol de víctima y presenta la situación descrita en la tarjeta asignada. El resto del equipo adopta distintos roles de apoyo, como familiares (madre, padre, hermana/o/e), personal orientador de la escuela o integrantes de una organización de acompañamiento.

Navegando seguras:

Seamos detectives digitales

Material anexo:

Imágenes impresas de situaciones de violencias (en caso de la actividad en digital, serán facilitadas en formato jpg/png).

Imágenes de emociones (en caso de la actividad en digital, serán facilitadas en formato jpg/png) para facilitar la identificación emocional.

Plantilla de “Guía de apoyo entre pares” (formato Word/PDF).

- Después de exponer la situación, el equipo analiza colectivamente los siguientes aspectos:
 1. ¿Qué tipo o tipos de violencia digital se identifican en el caso?
 2. ¿Qué emociones podría experimentar la persona afectada? Para ello, pueden apoyarse en las fichas de emociones proporcionadas o en recursos gráficos como caritas dibujadas.
 3. ¿Qué acciones concretas podrían realizar para apoyar a la persona que vive la situación de violencia?
- Las reflexiones se comparten posteriormente en plenaria, donde la persona facilitadora acompaña el análisis, aclara dudas y refuerza conceptos clave.

Creación de redes de apoyo digital

- Una vez analizados los escenarios, se introduce la importancia de construir y sostener redes de apoyo y acompañamiento frente a la violencia digital. Cada equipo elabora una “Guía de apoyo entre compas”, en la que se incluyan al menos tres acciones concretas para prevenir o actuar ante situaciones de violencia digital, así como la forma en que la red de apoyo puede activarse para llevarlas a cabo (por ejemplo: guardar evidencias, hablar con una persona adulta de confianza, utilizar herramientas de bloqueo o denuncia).
- Las guías se comparten en plenaria y se construye una lista colectiva de acciones en la pizarra o en un documento digital compartido.

Navegando seguras:

Seamos detectives digitales



4. Cierre

- Para cerrar la actividad, se invita a cada participante a compartir una palabra, sensación o emoción relacionada con lo aprendido durante la sesión. Finalmente, la persona facilitadora refuerza el mensaje de que ninguna persona está sola y que pedir ayuda es una acción fundamental para enfrentar las violencias digitales, destacando el valor del apoyo mutuo y del cuidado colectivo.

Evaluación:

- Preguntas para reflexión final, para todo el grupo:
 1. ¿Qué tipo de violencia digital te sorprendió más y por qué?
 2. ¿A quién acudirías si tú o alguien que conoces vive violencia digital?
 3. Se puede realizar una nube de palabras virtual o una lluvia de ideas en las actividades presenciales para sintetizar aprendizajes.

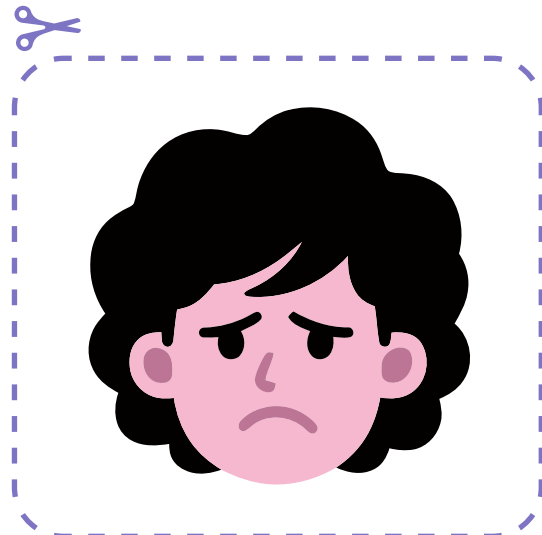
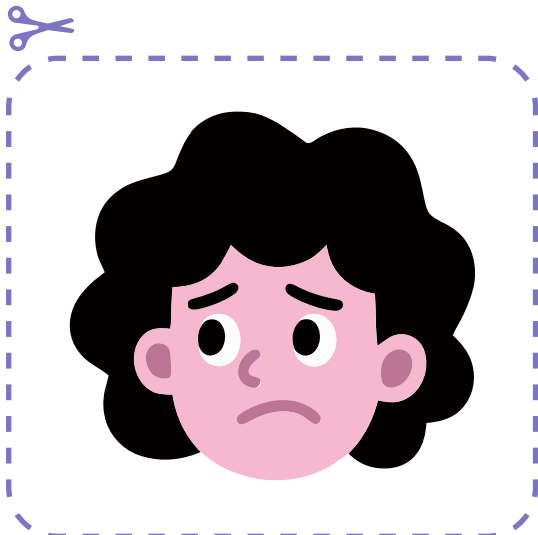
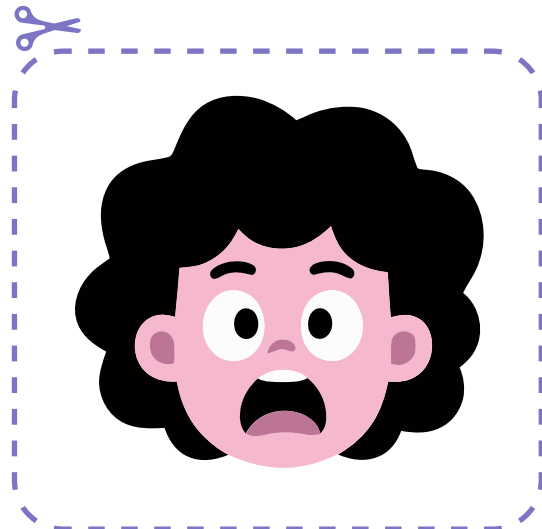
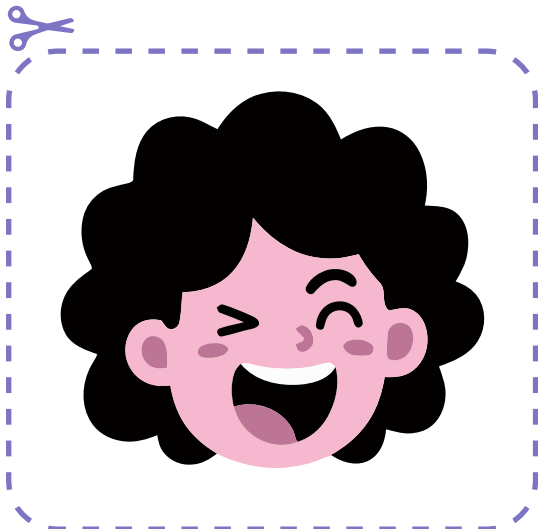
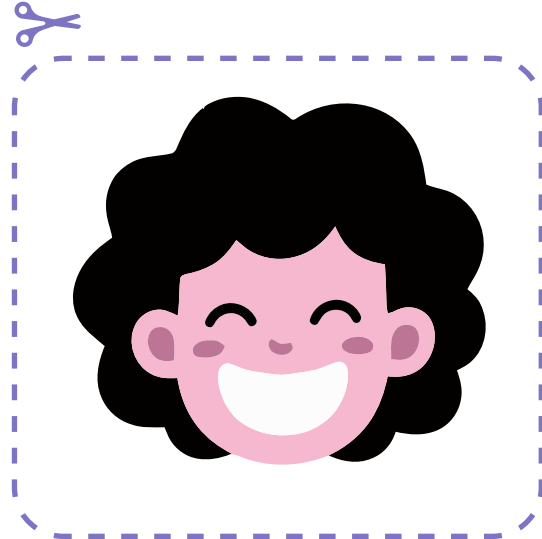
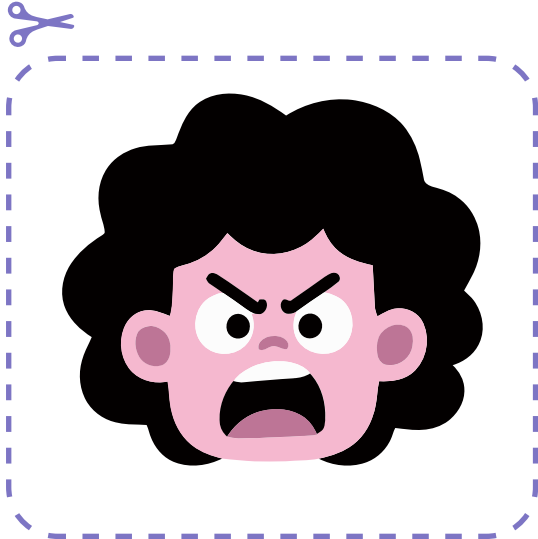
Para profundizar:

Guía “SOS contra el Ciberbullying para padres” INTECO. España. https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/SOS_ciberbullying_padres_INTECO.pdf

Documental: “The Social Dilemma” (para adolescentes mayores y facilitadores).

ANEXO 3.1.1

Fichas de emociones



ANEXO 3.1.2


Fichas de casos



1

Claudia tiene 15 años y desde hace 3 meses se escribe por WhatsApp con un chico de su mismo instituto. Dos semanas después de comenzar a interactuar, él comenzó a presionarla para que le enviara fotografías desnuda, diciéndole: “si no lo haces, es porque no confías en mi”.


Claudia accedió y tras compartir una imagen, él la amenazó con difundirla si ella cortaba la relación. Claudia vivió meses de miedo, ansiedad y vergüenza, sin contárselo a nadie por temor al rechazo social.



2

Unos estudiantes de instituto, muy amigos entre sí, creó un grupo privado en WhatsApp para hablar mal de Clara, una compañera de 14 años. No sólo hablaban mal de ella, sino que también compartían capturas de pantalla de sus publicaciones y se burlaban de su apariencia.


La han excluido de sus actividades grupales y hace dos semanas que difunden rumores falsos sobre su orientación sexual. Desde la semana pasada, Clara no sólo ya no va a sus clases, sino que apenas quiere salir de su casa, su mamá y su papá creen que desarrolla síntomas de depresión.



3

Alejandra, que ahora tiene 16 años, estuvo de novia con un chico que constantemente revisaba sus redes sociales, le exigía sus contraseñas y le prohibía seguir a ciertos amigos.

Si ella no respondía a los mensajes en pocos minutos, él le enviaba decenas de mensajes de texto agresivos, la llamaba “ignorante” o “infiel”, y llegó incluso a crear una cuenta falsa para vigilarla sin que ella lo supiera. Una amiga le alertó sobre esta forma de violencia digital, en especial cuando se percató de que se sentía muy insegura y se excluía de participar en fiestas y reuniones del grupo de su aula.



ANEXO 3.1.3

Guía de apoyo entre compas

1/4

¡Creemos una Red de apoyo entre compas!

Recordemos: “Si algo en la red te hace sentir mal, ¡tu red real puede ayudarte!”

¿Has identificado si alguien cercano atraviesa alguna violencia digital?

Piensa en qué situaciones podrían incomodar a alguien que conoces: recibir mensajes que le hacen sentir incómodo/a/e, que alguien le presione o le amenace en redes sociales, video juegos o WhatsApp ... todas estas son situaciones muy graves por las que nadie debe pasar.

Pero ¡qué bueno que esta persona te tiene a tí! vamos a construir una Red de apoyo entre compas, para cuidarle y protegerle en este momento y siempre!

¡No es sencillo, pero creemos que respondiendo estas tres preguntas con tu grupo de amigos/as/es o en clase y eligiendo las acciones que mejor se adapten a la situación, podremos lograrlo!

ANEXO 3.1.3

Guía de apoyo entre compas

2/4

¡Creemos una Red de apoyo entre compas!

1

¿A quién podemos contarle la situación sin miedo a que nos castiguen o nos quiten el celular o que nos acusen de haber provocado la situación?

Acción 1: ADULTO TOP 3

- Vamos a hacer juntos/es/as una lista de 3 adultos (profe, tío/a, tutor/a, coordinador/a) que nunca compartan la info con todo el curso y que nos escucharán sin juzgarnos.
- Armemos un mensaje tipo: “Necesito hablaren privado, me están haciendo daño en redes”.
- En la Red de Apoyo: si el/la afectado/a no se anima, uno del grupo envía el mensaje y acompaña a la víctima al encuentro.

ANEXO 3.1.3

Guía de apoyo entre compas

3/4

¡Creemos una Red de apoyo entre compas!

2

¿Qué pruebas tenemos que guardar para que no desaparezca la evidencia del daño?

Acción 2: CAPTURA + CARPETA

- Acuerden en el grupo quién acompañará a la víctima para hacer una captura de pantalla (todos los chats, audios, fotos, nombres de cuentas).
- Guarden esas pruebas en una carpeta oculta del celular o en la nube con contraseña.
- En la Red de Apoyo: el/la amigo/a que recibe la captura la envía de inmediato al adulto de confianza para que existan 2 copias.

ANEXO 3.1.3

Guía de apoyo entre compas

4/4

¡Creemos una Red de apoyo entre compas!

3

¿Cómo cortamos el contacto sin que el agresor se entere y reaccione peor?

Acción 3: MODO SILENCIO + BLOQUEO GRUPAL

- Ayudamos a la víctima a silenciar notificaciones del agresor para bajar la ansiedad.
- Usamos “Bloquear” o “Restringir” en la red social (Instagram, TikTok, WhatsApp).
- En la Red de Apoyo: coordinamos el bloqueo entre varios el mismo día para que el agresor no sepa quién empezó y pierda poder.

Recordatorio rápido

Guardar → Hablar → Bloquear

La violencia digital NO es parte del juego. Tu red de apoyo entre compas puede ser el primer escudo.

2

serpientes y escaleras

habitar internet también
es un juego

POR: GISELL SANTOS
CARVAJAL

serpientes y escaleras

habitar internet también
es un juego

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Que las adolescencias comprendan, de manera lúdica y significativa que habitar internet es parte de la vida cotidiana: un espacio con posibilidades, vínculos y experiencias positivas, pero también con riesgos que en muchos casos pueden identificarse y prevenirse.

La actividad busca desmitificar la idea de un “internet perfecto”, promoviendo el aprendizaje continuo sin la exigencia de saberlo todo, y fortalecer la capacidad de tomar decisiones informadas, cuidarse entre pares y utilizar herramientas de protección digital como la privacidad, el reporte, el bloqueo, el establecimiento de límites y el apoyo comunitario.

Asimismo, se propone resignificar los errores y situaciones adversas como aprendizajes temporales, entendiendo que cada “caída” no es un fracaso, sino una oportunidad para retomar el camino y avanzar en la escalera del autocuidado.

Temas de la actividad:
Educación y concienciación sobre la seguridad digital, autocuidado y el cuidado colectivo, prevención de la violencia digital y la promoción del respeto a las diversidades.

El juego trabaja temas como: uso seguro de internet, prevención del ciberacoso y otras formas de violencia digital, respeto a la diversidad de género, raza, religión y diversidad sexual, empatía, inclusión y convivencia responsable. A través de una dinámica lúdica, busca fomentar actitudes críticas y responsables para construir entornos digitales y sociales más seguros, justos e inclusivos.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
40 a 80 minutos.

Modalidad:
Presencial.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora presenta la actividad como un juego de tablero que permite reflexionar, de forma divertida y colectiva, sobre cómo se toman decisiones al habitar internet y cómo estas pueden llevar a situaciones de cuidado o de riesgo.
- Se explica brevemente que el tablero funciona como una metáfora de la vida digital:
- Hay escaleras que representan decisiones que fortalecen el autocuidado y el apoyo entre pares, y serpientes que simbolizan riesgos o situaciones que pueden hacernos retroceder, sin que esto signifique un fracaso.
- Se enfatiza que el objetivo del juego no es ganar, sino aprender, dialogar y acompañarse, y que todas las participaciones deben darse desde la escucha activa y el respeto.

2. Organización del grupo

- Las y los participantes se organizan en equipos pequeños, de acuerdo con el número de personas y tableros disponibles. Cada equipo contará con:
 1. Un tablero de juego
 2. Un dado
 3. Un tótem por equipo
 4. Fichas verdes y rojas
 5. Tarjetas correspondientes a cada ficha
- Antes de comenzar, la persona facilitadora explica brevemente las reglas básicas del juego y resuelve dudas para asegurar que todas las personas comprendan la dinámica.

serpientes y escaleras

habitar internet también
es un juego

Material necesario:

Tablero

Un par de dados

2 o hasta 6 tótems (pueden ser cualquier cosa pequeña, pero es necesario que sean diferentes entre sí)

Material anexo:

5 fichas verdes (ver símbolos en la tabla)

5 fichas rojas (ver símbolos en la tabla)

31 tarjetas rojas y 25 tarjetas verdes (en la tabla aparece el texto de cada tarjeta); son 5 tarjetas por cada símbolo.

3. Actividad central

- La actividad central se desarrolla en dos momentos: preparación del tablero y desarrollo del juego.

Preparación del tablero

- Antes de iniciar el juego, la persona facilitadora o el equipo responsable prepara el material de la siguiente manera:

- Coloca las fichas verdes y rojas sobre una superficie con el símbolo hacia abajo y las revuelve.
- Una vez mezcladas, coloca las fichas con el símbolo hacia arriba en el tablero:
- Las fichas verdes en el inicio de las escaleras.
- Las fichas rojas en la cabeza de las serpientes.
- Toma todas las tarjetas y sepáralas por color y símbolo, colocándolas con el símbolo visible y el texto hacia abajo, para que se revelen únicamente cuando corresponda.

Desarrollo del juego

- Para determinar quién inicia, todas las personas tiran el dado; quien obtenga el número más alto comienza, seguido por los números en orden descendente. En caso de empate, las personas empatadas tiran nuevamente para desempatar.
- Cada equipo coloca su tótem en la casilla de inicio. Por turnos:
 - Se lanza el dado y se avanza el número de casillas indicado.
 - Si el tótem cae en una casilla con ficha, se toma la tarjeta correspondiente al color y símbolo de la ficha.
 - La persona o el equipo lee la tarjeta y responde o reflexiona según la consigna planteada.

serpientes Y escaleras

habitar internet también
es un juego



- Las respuestas pueden comentarse en grupo; las y los compañeros pueden aportar retroalimentación, siempre desde la escucha activa y el respeto.
- Las tarjetas verdes permiten avanzar o subir por las escaleras, representando decisiones de cuidado.
- Las tarjetas rojas implican un descenso por las serpientes; algunas ofrecen alternativas para evitar la caída y otras señalan un retroceso inevitable.
- Se recuerda al grupo que toda caída es temporal y que siempre existen oportunidades para avanzar nuevamente, ya sea por azar o por las decisiones informadas que se tomen.
- Para llegar a la meta, el equipo deberá obtener el número exacto en el dado; si el número es mayor, el tótem deberá retroceder las casillas sobrantes y esperar el siguiente turno.

4. Cierre

- Al finalizar el juego, la persona facilitadora invita a una reflexión grupal guiada con preguntas como:
 1. ¿Qué tipo de decisiones te ayudaron a subir más rápido?
 2. ¿Qué situaciones provocaron descensos?
 3. ¿Qué aprendimos sobre pedir ayuda, cuidarnos y usar las herramientas digitales?
- Se refuerza la idea de que habitar internet implica tomar decisiones constantemente, que no existe una experiencia perfecta y que equivocarse o retroceder no es un fracaso, sino parte del aprendizaje.

Serpientes Y Escaleras

Habitar internet también
es un juego

- La actividad cierra recordando que el autocuidado digital se construye en comunidad, que siempre se puede volver a avanzar y que nadie navega Internet en soledad.

Evaluación:

- Estas son algunas guía que permiten identificar qué aprendizajes se han adquirido y cual es el grado de interés que se ha desarrollado con la actividad:
- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de proteger tu información personal en internet?
- ¿Qué es una contraseña segura y por qué es importante no compartirla?
- ¿Qué significa verificar una noticia antes de compartirla y cómo lo harías?
- ¿Por qué es importante pensar antes de comentar o compartir contenidos que podrían ser ofensivos o falsos?
- En una escala del 1 al 10, ¿qué tan consciente eres ahora de los riesgos digitales?
- ¿Qué habilidades crees que mejoraste con este juego (pensamiento crítico, autocuidado, empatía, seguridad digital)?
- ¿Qué te gustaría seguir aprendiendo sobre seguridad, diversidad y bienestar digital?



Para profundizar:

Audre Lorde – Sister Outsider (1984)

Por qué es importante:

Plantea la idea del autocuidado como acto político, y resulta útil para explicar a jóvenes por qué cuidarse en internet es más que seguir reglas: es proteger su bienestar y su dignidad.

Ideal para: trabajar autocuidado digital.

Bell hooks – All About Love (2000)

Por qué es importante: explica el cuidado y el amor como prácticas que construyen comunidad. Facilita traducir a jóvenes al tema del “cuidado colectivo digital”: acordar límites, respetar cuerpos e identidades online, apoyar a quien sufre violencia.

Ideal para: temas de empatía, respeto y apoyo en línea.

Joan Tronto – Moral Boundaries (1993)

Por qué es importante: teoriza el cuidado como práctica social, no solo individual. Sirve para explicar que la seguridad digital funciona mejor cuando hay acuerdos comunitarios por ejemplo no reenviar fotos, verificar antes de compartir, pedir consentimiento.

Ideal para: pensar la seguridad online como tejido colectivo.

Paola Ricaurte – “Data Epistemologies” (2019)

Por qué es importante: Brinda un enfoque latinoamericano y crítico sobre cómo la tecnología y los datos afectan a las personas de manera desigual.

Ayuda a entender por qué algunos grupos necesitan más protección digital que otros (mujeres, personas LGBTQ+, racializadas).

Ideal para: hablar de vigilancia, privacidad y desigualdad digital.

Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/331606480_Data_Epistemologies_Coloniality_of_Power_and_Resistance

Cultivando Género - Diccionario digital para personas no tan digitales.

Por qué es importante: Aporta conceptos básicos de manera sencilla sobre el entorno digital para acompañar a las adolescencias.

Ideal para: generar consciencia y nociones sobre el lenguaje del entorno digital.

Disponible en:

<https://cultivandogeneroac.org/diccionario-digital-para-personas-no-tan-digitales>

Para profundizar:

Coding Rights (Brasil) – Machina Ethics y materiales de “Safer Sisters”

Por qué es importante: Aborda cómo el diseño tecnológico y los algoritmos pueden ser machistas o racistas, y cómo aprender a defenderse.

Ideal para: explicar riesgos digitales sin alarmismo, con enfoque de derechos.

Disponible en:

<https://codingrights.org/library-item/safermanas-tips-de-seguridad-digital-en-gifs/>

<https://codingrights.org/?project-cat=2-projetos-em-cuidados-digitais>

<https://codingrights.org/project-item/safer-nudes/>

Donna Haraway – A Cyborg Manifesto (1991)

Por qué es importante:

Ofrece una visión poderosa: la identidad y la tecnología están mezcladas. Sirve para explicar a jóvenes que habitar internet es habitar la vida, y que cuidarse en línea es cuidarse a sí mismos.

Ideal para: discusiones creativas sobre identidad y tecnología.

Disponible en: <https://dn790003.ca.archive.org/0/items/ciborg/440850798-Haraway-Donna-Manifiesto-Cyborg-391111-r1-1-1-epub.pdf>

Electronic Frontier Foundation – Surveillance Self-Defense

Por qué es importante:

Aporta guías súper claras sobre contraseñas, privacidad, verificación en dos pasos y más.

Complementa la teoría con práctica técnica básica.

Ideal para: enseñar hábitos concretos de seguridad.

Disponible en: <https://ssd.eff.org/>

Cultivando Género - Guía de resistencia digital entre amigas “En la red no navegas sola”. (2021)

Por qué es importante: La guía feminista práctica fue elaborada por Cultivando Género A.C. que busca fortalecer las capacidades de autodefensa digital entre mujeres, adolescentes y jóvenes, desde un enfoque de cuidado colectivo, acompañamiento entre amigas y resistencia frente a las violencias digitales.

Ideal para: politizar el autocuidado digital.

Disponible en: <https://cultivandogeneroac.org/en-la-red-no-navegas-sola/>

Para profundizar:

Irene Soria - Conferencias y artículos de cultura digital

Por qué es importante: Soria presenta reflexiones teóricas y ejemplos reales sobre cómo se aplica el hackfeminismo y la ética hacker en la práctica real sobre el software libre, aborda la relación de éste con la cultura digital y la perspectiva de género.

Ideal para: enseñar el enfoque crítico y social del uso de la tecnología y analizarla desde una perspectiva social y de género.

Disponible en:

<https://irenesoria.com/sobre-mi/>

<https://irenesoria.com/category/publicaciones-arbitradas/>

ANEXO 3.2.1

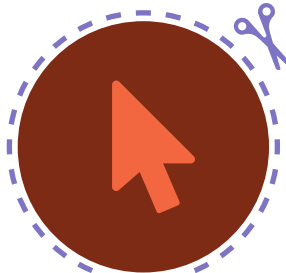
Fichas (imprimir y pegar frente con vuelta)

Vuelta

Frente

Vuelta


Frente



ANEXO 3.2.2

Verde: Tarjetas Seguridad

✂



seguridad




seguridad

Te organizaste en línea con otras amistades para reunirse y divertirse en casa de alguien.


Comparte: ¿Qué actividades te gusta o te gustaría hacer con tus amigas y amigos? ¿Qué valores de habitar y compartir otros espacios?

Recibiste una imagen íntima de un o una compañera de la escuela. Sin pensarlo, decidiste no compartirla, la eliminaste y te acercaste a ofrecer apoyo. ¡Bien ahí!

Reflexiona: ¿Por qué es importante respetar la privacidad y el consentimiento en estos casos?



seguridad




seguridad

Notaste que una amiga o amigo subió contenido riesgoso sin darse cuenta y decidiste avisarle.

Piensa: ¿Qué tipo de información puede ser sensible? ¿Cómo se lo dirías de forma respetuosa y cuidada?

Desactivaste las notificaciones para estudiar o dormir, lo que te permitió concentrarte y descansar mejor.

Cuéntanos: ¿Cómo es tu rutina de descanso? Si aún no la tienes, ¿cómo te gustaría que fuera?



seguridad

Alguien compartió algo personal contigo y respetaste los acuerdos que construyeron para sentirse cómodos y seguros.

Reflexiona: ¿Qué acuerdos consideras importantes para generar confianza, cuidado y seguridad en tus relaciones?

ANEXO 3.2.2

Verde: Tarjetas Placer y Autocuidado



ANEXO 3.2.2

Rojo: Tarjetas Género, raza y diversidad



ANEXO 3.2.2

Rojo: Tarjetas Videojuegos y plataformas

videojuegos y plataformas

videojuegos y plataformas

¡Oh no! usaste la IA para hacer tu ensayo, pero no revisaste el texto ni verificaste los datos. El resultado no fue bueno.
Bajas: porque no comprobaste la información ni realizaste tu propio análisis.

Estabas esperando un paquete y recibiste un mensaje con un link sospechoso de paquetería. En lugar de abrirlo, verificaste directamente en la página oficial de compras.
Te salvaste: actuaste con precaución y evitaste un posible fraude.

videojuegos y plataformas

videojuegos y plataformas

Entraste a varias páginas web y aceptaste todas las cookies sin revisarlas. Desde entonces recibes publicidad dirigida constantemente, lo que te lleva a desear cosas innecesarias.
Bajas: porque no gestionaste tu privacidad ni tus preferencias de navegación.
Lección: revisa las cookies y ajusta la configuración para proteger tus datos.

Aceptaste la solicitud de amistad de un total desconocido.
Bajas: porque esto puede poner en riesgo tu privacidad y seguridad en línea.
Lección: verifica siempre quién está detrás de la solicitud antes de aceptar.

videojuegos y plataformas

Te creaste una cuenta en un videojuego y usaste tu nombre real.
Bajas: porque esto puede facilitar que otros accedan a tu información personal.
Lección: usa un alias o apodo para proteger tu identidad en línea.

ANEXO 3.2.2

Rojo: Tarjetas Protocolos de seguridad



protocolos
de seguridad



protocolos
de seguridad

Oh no! Descargaste un juego nuevo de la tienda de apps sin investigar sobre él y resultó ser una app maliciosa que roba datos.

Bajas: porque no verificaste la confiabilidad antes de descargarla.

Lección: siempre revisa reseñas, permisos y origen de la app antes de instalar.

Oh no! Un desconocido te ofreció "ayudarte" a mejorar tu cuenta en un juego en línea si le dabas usuario y contraseña, pero desconfiaste y no aceptaste.

Te salvaste: actuaste con precaución y protegiste tu cuenta.



protocolos
de seguridad



protocolos
de seguridad

Escaneaste un código QR pegado en la calle, pero era un enlace malicioso.

Bajas: porque no verificaste la procedencia del código.

Lección: solo escanea códigos QR de fuentes confiables.

Bajaste una app que prometía 'hackear Wi-Fi', pero era un malware.

Bajas: instalar apps de fuentes dudosas puede comprometer tu seguridad.

Lección: nunca instales aplicaciones que prometan trucos ilegales o dudosos.



protocolos
de seguridad



protocolos
de seguridad

Usaste "123456" como contraseña y alguien intentó ingresar a tu cuenta... ¡y lo logró!

Bajas: porque la contraseña era débil y predecible.

Lección: usa contraseñas seguras, largas y únicas para cada cuenta.

Descargaste una VPN gratuita que terminó robando tus datos.

Bajas: no verificaste la confiabilidad del servicio.
Lección: solo utiliza VPN confiables y certificadas.

ANEXO 3.2.3
Tablero

meta

91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
70	69	68	67	66	65	64	63	62	61
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

inicio

162

3

Like o Alerta

POR: CÍNTIA GONZÁLEZ
SALINAS

Like o Alerta

Dirigido a:

Niñas, niños y adolescentes

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que reconozcan e identifiquen distintas formas de violencia digital a partir de experiencias comunes y cercanas a su vida cotidiana, favoreciendo la comprensión de que no todas las situaciones en internet son seguras.

Temas de la actividad:

Identificación de violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

Hasta que se acaben las cartas.

Modalidad:

Presencial.

Material necesario:

Tarjetas de juego, hoja de instrucciones e identificaciones de violencias

Material anexo:

Tarjetas de juego para impresión, mismo diseño neutral referente a la temática en la parte de atrás, frase por la parte de adelante.

Crear 3 categorías de tarjetas

Situaciones de violencias digitales

Situaciones de no violencias digitales (estas dos últimas se revuelven para poder jugar)

Ayudas, castigos y retos para pasar la ronda

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora presenta la actividad como un juego participativo cuyo propósito es reflexionar, de manera dinámica y colectiva, sobre qué situaciones sí constituyen violencia digital y cuáles no, reconociendo que no todas las experiencias en internet son iguales ni siempre evidentes.
- Se explica que el juego busca desarrollar criterio, no memorizar reglas, y que durante la actividad no se juzgarán las respuestas, ya que el error forma parte del aprendizaje.

2. Organización del grupo

- Las personas participantes se organizan en equipos pequeños, de acuerdo con el número total del grupo. Cada equipo contará con un espacio para deliberar y responder.
- Se designa a una persona moderadora del juego, quien será responsable de:

1. Controlar el ritmo de las rondas.
2. Leer las tarjetas.
3. Llevar el conteo de puntos.
4. Explicar, al final de cada ronda, por qué una situación se considera o no violencia digital, aclarando dudas del grupo.

3. Actividad central

- El juego se desarrolla por rondas, en las que se utilizan dos mazos de cartas con funciones distintas.

Like o Alerta



Mazo 1: Situaciones cotidianas

- Este mazo está compuesto por experiencias reales o verosímiles que pueden o no constituir violencia digital. En cada ronda, la persona moderadora saca una tarjeta y lee la situación en voz alta.
- Los equipos deben dialogar y decidir si la situación presentada:
 1. Sí es violencia digital, o
 2. No es violencia digital
 3. Cada equipo comparte su respuesta.

Mazo 2: Condición de la ronda

- En cada ronda también se extrae una tarjeta del segundo mazo, que puede tener una de las siguientes funciones:
 1. Beneficiar la puntuación de la ronda.
 2. Perjudicar la puntuación.
 3. Condicionar la forma en que se obtiene el punto (por ejemplo, responder en menos tiempo, justificar la respuesta, etc.).
 4. Esta tarjeta añade un componente lúdico y de azar al juego.
 5. Resolución de la ronda
- Una vez que los equipos han respondido, la persona moderadora revela la respuesta correcta y ofrece una explicación breve y clara, contextualizando la situación y señalando los elementos que permiten identificar si se trata o no de violencia digital.
- Si el equipo acierta, se acumula el punto correspondiente, considerando la condición indicada por la tarjeta del segundo mazo.
- Las rondas continúan hasta agotar las tarjetas o hasta el tiempo establecido.

Like o Alerta



4. Cierre

- Al finalizar el juego, la persona facilitadora realiza una reflexión grupal, retomando algunos ejemplos trabajados y planteando preguntas como:
 1. ¿Qué fue más difícil de identificar?
 2. ¿Qué nos hizo dudar?
 3. ¿Qué aprendimos sobre los límites entre convivencia digital y violencia?
 4. Se refuerza la idea de que identificar la violencia digital no siempre es inmediato, pero que contar con información, diálogo y acompañamiento ayuda a tomar decisiones más seguras.
 5. Finalmente, se anuncian los resultados del juego y se reconoce la participación de todos los equipos, subrayando que el aprendizaje colectivo es más importante que la competencia.

Evaluación:

- Preguntas de reflexión, preguntas de memoria en línea, ¿Me ha pasado alguna situación similar?, ¿Imaginabas que algo así era violencia?, ¿Identificaste alguna similitud o diferencia entre los casos?

Para profundizar:


Tipología de violencias digitales: <https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

Guía para la prevención y acompañamiento de violencia digital en adolescentes: <https://cultivandogeneroac.org/nos-acompanamos-online-guia-para-adolescentes/>

Navego segurx en internet manual para adolescencias: https://cultivandogeneroac.org/wp-content/uploads/2024/11/Manual_Adolescencias.pdf

ANEXO 3.3.1

Tarjetas de situaciones y retos



Difundir audios, fotos o videos editados para burlarse o sexualizar a una persona.

Compartir información personal como dirección, teléfono, escuela, etc en redes.

Presionar a que envíen fotos íntimas o privadas.

Ignorar intencionalmente mensajes como forma de castigo o control.

Hacer "cancelaciones" para ignorar a alguien.

Crear cuentas para suplantar la identidad de otra persona.

Grabar peleas o momentos vergonzosos y subirlos a redes para "quemar" a una persona.

Hacer uso de las redes para publicar o compartir burlas sobre la apariencia o el cuerpo de otra persona.

Usar una cuenta falsa para molestar por mensajes a una persona, si no saben quien escribe, todo bien.

Hacer memes o stickers de mis compañeros sin preguntarles si podría tomarles la foto.

Crear un grupo de WhatsApp para burlarse de un compañero.

Publicar indirectas constantes con el fin de dañar emocionalmente a alguien.

Decir "es broma" después de un comentario violento en línea.

Controlar con quien habla alguien revisando o exigiendo contraseñas.

Compartir resultados de exámenes o errores académicos para burlarse.

ANEXO 3.3.1

Tarjetas de situaciones y retos



Normalizar el acoso porque "así es internet" "es broma".

Insistir en escribirle a alguien después de que pidió dejarán de hacerlo.

Exigir contraseñas como prueba de amor o de amistad.

Enviar imágenes íntimas sin que la persona las haya pedido.

Reírse, repostear o comentar en publicaciones de otros con el fin de viralizar algo violento o agresivo.

Cuando no responden mis mensajes de inmediato.

que se salgan de un grupo de whatsapp sin explicación.

que una publicación tenga pocos likes o reacciones.

que alguien deje de seguirte en redes.

que corrijan una información falsa compartida en tu perfil.

que borren un comentario tuyo por romper las reglas del grupo o no seguir las normas de convivencia.

que no te etiqueten en una foto grupal.

que alguien pida no ser grabado o fotografiado.

que un videojuego termina en derrota o pérdida.

que alguien prefiera hablar por chat en lugar de hacer llamada o videollamada.

ANEXO 3.3.1

Tarjetas de situaciones y retos

Mensajes cortos
o sin emojis.

que te pidan seguir
horarios específicos
para el uso de los
dispositivos.

que un comentario
será reportado y
eliminado de una
plataforma por no
seguir las normas de
convivencia.

Cuando alguien cierra
sus cuentas de redes
sociales.

que no te compartan
contraseñas o
accesos.

Cuando una amiga
decide poner su
cuenta en privado.

que te eliminen de un
grupo cuando ya no
participas.

que un comentario no
reciba respuestas.

que alguien no
comparta o no
reenvíe una
publicación tuya.

que alguien no quiera
seguir una
conversación y deje de
responder.

Reto: para obtener el
punto, actúa tu
tiktok favorito

Reto: si quieres
pasar de esta ronda
imita cómo
reaccionas cuando se
va el internet.

Reto: Actúa tus 5
emojis favoritos.

Reto: Menciona 3
estrategias para
cuidarte en línea

Reto: Actúa un video
ASMR con objetos a
tu alrededor

ANEXO 3.3.1

Tarjetas de situaciones y retos



Reto: Inventa rápido una red social, cuéntanos para qué serviría y cómo funcionaría.

Reto: en menos de 5 segundos menciona tus 3 aplicaciones favoritas.

Castigo: no tienes antivirus :(pierdes un punto

Castigo: tu contraseña es tu cumpleaños ¿en serio?, pierdes dos puntos.

Castigo: oh oh, aceptarse los términos y condiciones sin leerlos, pierdes un turno.

Castigo: abriste un enlace sospechoso, pierdes dos puntos.

Castigo: tu batería está en 1%, pierdes un turno.

Castigo: no hiciste copia de seguridad, pierdes un punto.

Premio: activaste la verificación de dos pasos, gana dos puntos.

Premio: tu contraseña es súper segura, si mencionas características de contraseña segura agrega 2 puntos más a tu conteo.

Premio: pediste permiso antes de tomar un foto, agrega un punto.

Premio: reportaste contenido violento, gana un punto.

Premio: reconociste una noticia falsa, si adivinaste esta ronda el punto vale por dos.

Premio: bloqueaste una cuenta molesta, puedes saltar el próximo castigo.

Premio: cerraste sesión antes de cambiar de dispositivo, puedes saltar el próximo reto.

4

TU QO es
TU lugar
seguro

POR: dulce maría martínez
martín del campo

TUGO es tu lugar seguro

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Que las y los adolescentes identifiquen y fortalezcan sus redes de apoyo ante situaciones en las que su ciberseguridad se vea comprometida, promoviendo un espacio de reflexión sobre el autocuidado digital, la toma de decisiones seguras y las formas adecuadas de pedir ayuda a personas de confianza, tanto pares como adultas.

Temas de la actividad:
Prevención, sensibilización, y creación de redes de apoyo, así como identificar emociones en situaciones de violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
40 a 60 minutos.

Modalidad:
Presencial y virtual.

Material necesario:
Presentación
Plumones
Rotafolio
Imagen de TUGO para cada participante.

Material anexo:
Plantilla de TUGO tortuga.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida a las y los participantes y entrega una calca a cada uno para que escriban su nombre con plumones y la coloquen en el pecho, favoreciendo un ambiente de confianza y cercanía.
- Como rompehielo, se realiza el juego de Atención-Concentración, en el que el grupo participa siguiendo una secuencia rítmica de aplausos y llamados por nombre (por ejemplo: “Atención – concentración – llamada por – teléfono”), nombrando a otra persona para continuar el juego. Esta dinámica permite activar la atención, trabajar la memoria y facilitar que las y los participantes comiencen a reconocerse entre sí.

2. Organización del grupo

- Una vez concluido el rompehielo, el grupo se mantiene en plenaria o se organiza en equipos pequeños, según el tamaño del grupo y el espacio disponible. La persona facilitadora explica brevemente que se trabajará sobre ciberseguridad, autocuidado y espacios seguros en internet, aclarando que no se trata de asustar, sino de aprender a cuidarse.
- Se distribuyen post-its y plumones a cada participante para las actividades posteriores.

3. Actividad central

- La actividad central se desarrolla en tres momentos:

TUGO es TU lugar seguro



Introducción al tema

- La persona facilitadora conversa con el grupo sobre los riesgos que pueden existir al navegar en internet y en redes sociales, explicando de manera sencilla el concepto de cuerpo digital y la importancia de buscar y construir espacios digitales seguros, donde puedan sentirse protegidas y protegidos.
- Se invita a las y los participantes a reflexionar brevemente sobre qué situaciones en internet les hacen sentir incómodos, inseguros o en alerta.

Metáfora de la tortuga

- Posteriormente, se presenta la imagen de una tortuga y se explica que este animal cuenta con un elemento muy importante para protegerse: su caparazón.
- Se pregunta al grupo:
 1. ¿Qué emociones sienten las tortugas cuando se meten en su caparazón?
 2. ¿Qué cosas podrían hacerlas sentir miedo, inseguridad, estrés, ansiedad o pánico?
 3. Las respuestas se escuchan y se relacionan con situaciones que también pueden vivirse en el entorno digital.

Actividad “Tugo Tortugo”

- Se entrega a cada participante una hoja con la imagen de Tugo Tortugo. Se les pide que:
 1. Alrededor de Tugo, escriban o dibujen situaciones que puedan afectar su ciberseguridad cuando usa internet.
 2. Dentro del caparazón, identifiquen y plasmen los recursos, personas o acciones que lo hacen sentirse seguro y tranquilo.

TU GO es TU lugar seguro



3. En caso de no contar con impresiones individuales, se puede trabajar con una imagen grande en rotafolio, donde las y los participantes coloquen sus respuestas utilizando plumones o post-its.

4. Cierre

- Para cerrar la actividad, la persona facilitadora invita a algunas y algunos participantes a compartir voluntariamente lo que escribieron o dibujaron, destacando la importancia de reconocer riesgos, pero también de identificar recursos y redes de apoyo.
- Se refuerza la idea de que, así como la tortuga se protege con su caparazón, todas las personas pueden construir su propio caparazón de autocuidado digital, que incluye pedir ayuda, poner límites y buscar espacios seguros.
- La actividad concluye recordando que nadie tiene que enfrentar situaciones difíciles en internet a solas y que siempre existen personas y recursos disponibles para acompañar y proteger.

Evaluación:

- Decirles la frase “la conciencia del peligro es ya la mitad de seguridad y estar a salvo en la red”, Ramón J. Sender.
- Estás navegando por una aplicación de juegos en tu teléfono cuando de repente aparece un mensaje emergente que dice: “¡Felicidades! Eres la visitante número 1 millón. Haz clic aquí e ingresa tu contraseña de la red social X (antes Twitter) para recibir una tarjeta de regalo de \$100.”
- ¿Cuál es la mejor acción que debes tomar para proteger tu ciberseguridad?

Para profundizar:

Decálogo de Ciberseguridad, estrategia para la protección de la niñez y adolescentes <https://www.gob.mx/sspc/prensa/decalogo-de-ciberseguridad-estrategia-para-la-proteccion-de-la-ninez-y-adolescentes>

Lograr que los niños y adolescentes se preocupen por la ciberseguridad <https://www.staysafeonline.org/es/articles/getting-kids-and-teens-to-care-about-cybersecurity>

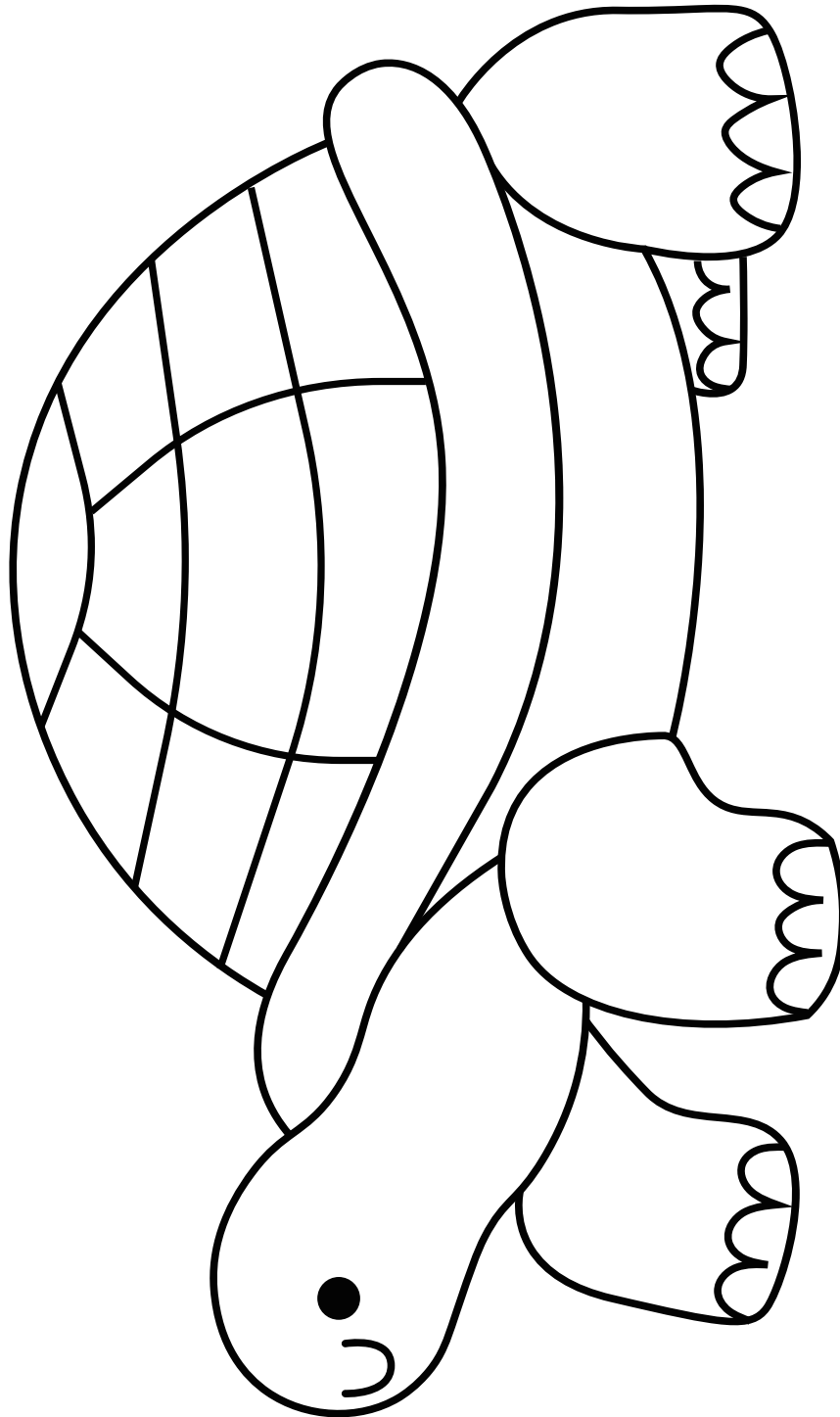
<https://www.youtube.com/watch?v=En8eNQ-eCgQ>

Cuidados digitales para infancias y adolescencias

<https://socialtic.org/blog/cuidados-digitales-para-infancias-y-adolescencias/>

ANEXO 3.4.1

Plantilla TUGO Tortuga



5

Cuidarnos en la internet

por: Guadalupe

QUINTERO FLORES

Cuidarnos en la internet

Dirigido a:

Infancias y adolescencias

Objetivo de la actividad:

Identificar la violencia digital como una vulneración hacia los derechos de los niñas, niños y adolescentes y conocer herramientas que ayuden a su protección digital.

Temas de la actividad:

Identificar violencias digitales y prevención de las violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

120 minutos.

Modalidad:

Presencial y virtual.

Material necesario:

Hojas de papel de colores, plumones, colores, lápices, lapiceros, estambre, rotafolios o papel bond, tres cartulinas u hojas: una verde, una amarillas y una roja, una pelota, pegamento, tijeras, frases donde van escritas las situaciones.

Material anexo:

Tarjetas para el semáforo digital.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La actividad comienza con una presentación general del taller, en la que la persona facilitadora explica de manera breve el tema a trabajar, el objetivo de la sesión y la forma en la que se desarrollarán las actividades. Este momento permite que las y los participantes conozcan el propósito del espacio y se sientan ubicados respecto a lo que ocurrirá durante el taller.
- Posteriormente, se lleva a cabo la construcción de acuerdos grupales. Se solicita a las y los participantes colocarse en círculo y, de manera voluntaria, cada persona propone un acuerdo de convivencia que considere importante para el desarrollo del taller (respeto, escucha, participación, confidencialidad, etc.). Los acuerdos se registran en un papel bond visible para todo el grupo y funcionarán como marco de referencia durante la sesión.

2. Organización del grupo

- Una vez establecidos los acuerdos, el grupo se organiza en modalidad plenaria. La persona facilitadora distribuye los materiales necesarios para las siguientes actividades y explica que el taller se desarrollará combinando trabajo individual, participación grupal y reflexiones colectivas, fomentando un ambiente de confianza y respeto.

3. Actividad central

- La actividad central se desarrolla en cuatro momentos principales:

Cuidarnos en la internet



¿Qué es internet? (Parte 1)

- Se entrega a cada participante una hoja de papel y materiales de dibujo. Se les pide que, a través de dibujos, frases o memes, expresen qué es internet para ellos o para qué lo utilizan en su vida cotidiana. Esta actividad busca recuperar saberes previos y experiencias personales.

¿Qué es internet? (Parte 2)

- Una vez finalizados los dibujos o escritos, se invita a las y los participantes a compartir con el grupo una breve explicación de lo que realizaron. Este espacio permite reflexionar colectivamente sobre los distintos usos, significados y percepciones que existen en torno a internet.

Semáforo digital

- La persona facilitadora presenta tarjetas con distintas situaciones relacionadas con el uso de internet y redes sociales. El grupo deberá clasificar cada situación colocándola en uno de tres círculos de cartulina:
 1. **Verde:** conductas seguras
 2. **Amarillo:** conductas dudosas o que requieren consultar con una persona de confianza
 3. **Rojo:** conductas que ponen en riesgo la seguridad digital o constituyen violencia digital
- Una vez clasificadas, la persona facilitadora explica cada caso, aclarando por qué se considera seguro, dudoso o riesgoso, promoviendo la reflexión y el diálogo grupal.

Escudo digital

- Se entrega a cada participante hojas de colores y materiales de dibujo. Se les pide que diseñen un “escudo digital” en el que incluyan acciones y medidas concretas para su autocuidado en internet. Para guiar la actividad, se plantean preguntas como:

Cuidarnos en la internet



1. ¿A quién pediría ayuda?
2. ¿Qué datos no debo compartir?
3. ¿Qué puedo hacer si algo me hace sentir incómodo o mal?
4. Al finalizar, algunas y algunos participantes comparten su escudo con el grupo.

4. Cierre

- Para cerrar el taller, se realiza la dinámica Te-laraña del aprendizaje. Las y los participantes forman un círculo y, utilizando un estambre, cada persona comparte un aprendizaje o reflexión adquirida durante la sesión, sin repetir ideas. El estambre se va pasando de una persona a otra, formando visualmente una red que simboliza el aprendizaje colectivo. Finalmente, la persona facilitadora agradece la participación, disposición y respeto del grupo, reconoce el trabajo realizado y da por concluida la actividad.

Evaluación:

- Para concluir la actividad se sugiere a continuación diversas preguntas que se pueden realizar para conocer qué aprendizaje se llevan el día de hoy:
 - ¿Qué aprendí de nuevo en este taller?
 - ¿Qué reflexión me llevó el día de hoy?
 - ¿Cómo finalizó esta sesión?
 - ¿Qué fue lo que más me gustó del taller? y ¿por qué?
 - ¿Qué nuevas medidas aprendí para protegerme en la internet?
 - ¿Cuál fue la actividad que más te gustó y cuál fue la que menos te agrado y por qué?

Para profundizar:

Violencia Digital, Luchadoras, <https://luchadoras.mx/violencia-digital/>

Guía para la Prevención y el acompañamiento de la Violencia digital para personas adolescentes. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/nos-acompanamos-online-guia-para-adolescentes/>

3er edición Diccionario digital para personas no tan digitales, <https://cultivandogeneroac.org/3er-edicion-diccionario-digital-para-personas-no-tan-digitales/>

Surfea la web segura, <https://cultivandogeneroac.org/surfea-la-web-segura/>
Guía de resistencia digital entre amigas. No navegas sola. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/en-la-red-no-navegas-sola/>

Informe: Infancias en Internet, Experiencias de la aplicación del Manual Surfea La Web Segurx en escuelas primarias en Aguascalientes. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/infancias-en-internet/>




ANEXO 3.5.1

Tarjetas de situaciones

 <p>Usar internet con acompañamiento de una persona adulta.</p>	 <p>Decir "no" a mensajes que incomodan.</p>	 <p>Bloquear a alguien que escribe cosas feas o insiste.</p>
<p>Pedir ayuda cuando algo da miedo o tristeza.</p>	<p>Usar sobrenombres en juegos o redes.</p>	<p>Cerrar sesión después de usar un dispositivo compartido.</p>
<p>Contar a un adulto si alguien pide guardar secretos en internet.</p>	<p>Aceptar solicitudes de personas que no conocen bien.</p>	<p>Compartir fotos donde aparece tu uniforme o algún dato personal como la dirección de tu casa.</p>
<p>Tener conversaciones en línea con personas desconocidas.</p>	<p>Reírse de bromas que lastiman a otros.</p>	<p>Descargar juegos o apps de lugares sospechosos o de links sospechosos.</p>
<p>Compartir información "pequeña" (escuela, edad, colonia) en redes sociales.</p>	<p>Compartir contraseñas.</p>	<p>Hablar en privado con personas desconocidas.</p>

ANEXO 3.5.1

Tarjetas de situaciones

 <p>Aceptar regalos, premios o dinero por internet.</p>	 <p>Compartir ubicación o dirección con desconocidos.</p>	 <p>Guardar secretos que generan miedo o incomodidad.</p>
<p>Insultar, burlarse o amenazar a otras personas en línea.</p>	<p>Compartir fotos o videos de alguien sin permiso.</p>	<p>quedar de verse con alguien conocido solo por internet.</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

6

LUZ roja,
LUZ verde
digital

POR: kate tejada
FLORES

Luz roja, Luz verde digital

Dirigido a:

Niñas, niños y adolescentes

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que las niñas, niños y adolescentes aprendan a reconocer, de manera temprana y accesible, situaciones de riesgo y de seguridad en los entornos digitales, a través de un juego lúdico y de movimiento que les permite identificar señales de ciberacoso y otras violencias digitales, reflexionar sobre sus propias experiencias en internet y fortalecer habilidades de autocuidado y toma de decisiones seguras.

Temas de la actividad:

Prevención en violencias digitales, identificar emociones, creación de redes de apoyo, contención.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

30 a 40 minutos

Modalidad:

Presencial (puede adaptarse a virtual).

Material necesario:

Espacio amplio para moverse
Cinta adhesiva amarilla o una línea marcada en el piso (la meta)
Proyector (opcional)

Material anexo:

Tarjetas o cartillas con situaciones digitales (6-12 sugeridas)
Tarjetas de Luz Roja y Luz Verde (una por participante o por equipo)

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora prepara el espacio marcando claramente una línea de salida y una meta dentro del área de trabajo. Da la bienvenida al grupo y explica brevemente que realizarán un juego de movimiento para reflexionar sobre situaciones que pueden presentarse en internet.
- Se reparte a cada participante una tarjeta de Luz Verde y una tarjeta de Luz Roja, aclarando que servirán para expresar decisiones durante el juego.

2. Organización del grupo

- Las y los participantes se colocan detrás de la línea de salida, con espacio suficiente entre ellas para moverse con seguridad. La facilitadora se coloca al frente, en un punto visible desde donde pueda leer las situaciones y observar las respuestas del grupo.
- Se establece una regla básica: escuchar con atención, respetar las respuestas de las demás y recordar que no hay respuestas “tontas”, sino decisiones que se analizan en conjunto.

3. Actividad central

- La facilitadora presenta el juego, inspirado en “Luz roja, luz verde”, explicando que ellas decidirán si distintas situaciones digitales son seguras (luz verde) o peligrosas (luz roja).
- **Frase guía:** “Si la situación es segura, avanzamos. Si es peligrosa, nos quedamos quietas.”

Luz roja, Luz verde digital



- El desarrollo del juego es el siguiente:
 1. La facilitadora canta o dice: “Jugaremos, muévete, luz verde...” (puede apoyarse con música para hacerlo más dinámico).
 2. Se lee en voz alta una situación digital.
 3. Cada participante levanta la tarjeta que considere correcta: luz verde o luz roja.
 4. Si la mayoría identifica luz verde, todas avanzan un paso hacia la meta.
 5. Si la situación es luz roja, se quedan quietas.
 6. El movimiento se detiene y se continúa con la siguiente situación.
 7. Situaciones sugeridas para las tarjetas:
 8. “Una compañera te pide tu contraseña porque ‘es tu amiga’.”
 9. “Un desconocido te escribe en Instagram diciendo que juegan el mismo juego.”
 10. “Alguien pide una foto íntima prometiendo que no la mostrará.”
 11. “Una amiga sube una foto donde tú apareces sin avisarte.”
 12. “Te llegan mensajes insultantes desde una cuenta falsa.”
 13. “Tu grupo crea un chat secreto para burlarse de otra compañera.”
- Durante el juego, la facilitadora puede hacer breves pausas para aclarar por qué una situación es riesgosa o segura, sin señalar ni juzgar respuestas individuales.

4. Cierre

- Al finalizar el recorrido, la facilitadora invita a reflexionar con preguntas abiertas como:
 1. ¿Qué situación les pareció más peligrosa?
 2. ¿Cuál de estas situaciones reconocen como algo que sí ocurre en internet?
 3. ¿Qué harían si algo así les pasará a ustedes o a alguien cercano?

LUZ roja, LUZ verde digital

- Para cerrar, se refuerza el mensaje clave: “Nadie navega sola. Reconocer una situación de riesgo y pedir ayuda es una forma de cuidarse y cuidar a las demás.” Se agradece la participación del grupo y se reconoce su disposición para reflexionar y moverse juntos en el juego.

Evaluación:

- Nube de palabras: “¿Con qué palabra te vas hoy?”
- Preguntas reflexivas: ¿Qué aprendí hoy sobre el ciberacoso?
- ¿Qué señales puedo identificar ahora?
- ¿A quién pediría ayuda si vivo o veo algo así?



ANEXO 3.6.1

Tarjetas de situaciones sugeridas

Una compañera te pide tu contraseña porque 'es tu amiga'.

Una amiga sube una foto donde tú apareces sin avisarte.

Un desconocido te escribe en Instagram diciendo que juegan el mismo juego.

te llegan mensajes insultantes desde una cuenta falsa.

Alguien pide una foto íntima prometiendo que no la mostrará.

tu grupo crea un chat secreto para burlarse de otra compañera.

ANEXO 3.6.2

Tarjetones de luz roja y luz verde



Ejemplo



palita de
madera

7

Estaciones en la red:

Prevención de la violencia digital

por: Katherine
RAMOS CASTRO

Estaciones en la red:

Prevención de la violencia digital

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Identificar, enfrentar y promover factores de protección frente a la violencia sexual digital.

Temas de la actividad:
Prevención, sensibilización, información, identificar violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
90 minutos.

Modalidad:
Presencial.

Material necesario:
Cartulina, hojas, pegamento, tijeras, lapiceros, plumones.

Material anexo:
Imágenes.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida y presenta la actividad Estaciones en la red, explicando que se realizará un recorrido por distintos espacios que representan entornos digitales comunes. Se aclara que el objetivo es reflexionar colectivamente sobre cómo actuar ante distintas situaciones en internet, priorizando siempre la seguridad, el autocuidado y el bienestar emocional. Se establecen acuerdos básicos: respeto, escucha activa, no juzgar las opiniones y libertad para participar.

2. Organización del grupo

- Las personas participantes se dividen en equipos pequeños. Cada equipo recorrerá las estaciones en orden, permaneciendo un tiempo determinado en cada una. En cada estación se les entregan materiales (cartas, casos o consignas) y se les asigna un rol colectivo: analizar la situación, dialogar y tomar decisiones de manera consensuada. La persona facilitadora acompaña el recorrido y guía las reflexiones.

3. Actividad central

Estación 1: La red social

- Los equipos leen publicaciones y mensajes anónimos que simulan interacciones en redes sociales. Frente a cada caso, deben decidir cómo actuar: responder, bloquear, denunciar o ignorar. Cada decisión tiene consecuencias previamente establecidas mediante cartas, que permiten analizar los efectos emocionales, sociales y de seguridad de cada acción. Al finalizar, se abre una

Estaciones en la red:

Prevención de la violencia digital

breve reflexión grupal para identificar qué opciones protegen más a la persona afectada y reducen la violencia digital.

Estación 2: Chat privado

- Se presentan conversaciones ficticias que representan situaciones de grooming y sextorsión, utilizando avatares como María o Nicol. Los equipos analizan los diálogos, identifican señales de alerta y discuten cómo proteger al avatar. Se contrastan las señales de grooming (halagos excesivos, secretismo, insistencia) y de sextorsión (amenazas, manipulación, presión emocional), reforzando la importancia de pedir ayuda, bloquear y denunciar.

Estación 3: El reto viral

- Se plantea un reto ficticio que implica riesgos para la seguridad. El grupo decide si participaría o no y analiza qué factores influyen en esa decisión: presión de pares, búsqueda de likes, miedo a quedar fuera. Posteriormente, reflexionan sobre cómo se viralizan los retos peligrosos y qué estrategias pueden usar para protegerse.

4. Cierre

- En plenaria, cada equipo comparte un aprendizaje clave del recorrido. La persona facilitadora refuerza que no existe una única respuesta correcta, pero sí decisiones que cuidan más, frenan la violencia y priorizan la seguridad. Se cierra recordando que en los entornos digitales siempre es válido detenerse, pedir apoyo y elegir acciones que protejan la integridad propia y la de otras personas.

Estaciones en la red:

Prevención de la violencia digital

- Los participantes deben decidir: ¿Participarán en el reto o no? ¿Qué factores los influyen?
- Luego reflexionan sobre: cómo opera la presión digital, cómo se viralizan retos peligrosos, cómo proteger la propia seguridad.

Evaluación:

- ¿Qué señal de riesgo te pareció la más importante de reconocer en redes? ¿Por qué?
- ¿Cuál es, para ti, la acción más segura en una situación de riesgo: responder, bloquear, denunciar o ignorar? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer como comunidad para que internet sea un espacio más seguro?



Para profundizar:

Aviso a navegantes, Guía de ciberviolencia de género, observatorioviolenciasexual.
[org/wp-content/uploads/2025/09/mlv_guia_digital_v8-1.pdf](https://www.org/wp-content/uploads/2025/09/mlv_guia_digital_v8-1.pdf)

ANEXO 3.7.1

Ficha 1: Primera estación, la red social

1

“Qué exagerada eres, siempre haces drama por todo. Mejor cállate”.

Responder 1

Se promueve un ambiente de defensa y apoyo. Pero el agresor podría contestar peor y escalar la situación. El grupo gasta energía emocional.

Denunciar 1

La plataforma puede eliminar el comentario o suspender la cuenta. Se contribuye a reducir el acoso en la red. Toma tiempo y depende de que la plataforma actúe.

Bloquear 1

Se protege la tranquilidad de la víctima. El agresor ya no puede interactuar. No se corrige la conducta, solo se corta el contacto.

Ignorar 1

Se evita escalar el conflicto. Pero se normaliza el acoso y deja a la víctima sin apoyo. El agresor siente que puede seguir haciéndolo.

ANEXO 3.7.2

Ficha 2: Primera estación, la red social

Hola, vi tu foto y creo que eres súper LINDA. ¿Podrías ENVIARME UNA foto más 'privada'? Te prometo que NO la compartiré 😊

Responder 2

Se marca un límite claro y se reconoce la importancia del autocuidado digital. El desconocido puede insistir o volverse agresivo. Sirve como ejemplo para otros usuarios.

Denunciar 2

La plataforma puede suspender la cuenta. Se previene que el agresor contacte a más personas. Refuerza la cultura de seguridad digital.

Bloquear 2

Se corta toda comunicación con la persona sospechosa. Se evita cualquier riesgo de grooming o extorsión. Rápido y efectivo para seguridad.

Ignorar 2

Se evita interacción directa. Pero el agresor puede intentar contactar de nuevo o buscar a otras víctimas.

ANEXO 3.7.3

Ficha 1: Segunda estación, chat privado

Desconocido

Hola, vi tu perfil en un grupo.
Me pareces súper cool,
¿podemos hablar solo tú y yo?

María

¿Quién eres? No te tengo agregado.

Desconocido

Solo alguien que piensa que eres
especial 😊. No le digas a nadie que
hablamos, algunos no entenderían.

María

¿Por qué tendría que ocultarlo?

Desconocido

Porque la gente es chismosa.
Mejor mantén esto entre
nosotros... confío en ti.

María

No sé...

Desconocido

Oye, te noto tímida, pero eso
también me gusta. Puedo contarte
cosas que no le digo a nadie más...
tú solo mándame una foto normal
para saber que sí eres tú.

María

¿Para qué quieres una foto?

Desconocido

Tranquila, no es nada malo... es solo
para "conocernos mejor". No seas
desconfiada.



Señales de grooming

- Insistencia en hablar en privado.
- Pide secretismo.
- Halagos exagerados para generar confianza rápida.
- Pedir fotos "normales" (primer paso para escalar).
- Minimiza tus dudas ("no seas desconfiada").
- Representa autoridad emocional falsa ("solo contigo soy así").

ANEXO 3.7.4

Ficha 2: Segunda estación, chat privado

Desconocido

Hola, tengo algo que te va a interesar.

Nicol

¿Qué cosa?

Desconocido

Tengo capturas tuyas. Si no quieres que las vea todo tu cole, vas a hacer lo que te pida.

Nicol

¿De qué hablas? Yo no te he mandado nada.

Desconocido

No importa, yo sé cosas de ti. Y puedo editar. ¿Quieres evitar problemas? Cooperera.

Nicol

Esto no está bien, no voy a hacer nada.

Desconocido

Tú decides. Si no, tus contactos sabrán "quién eres en verdad".

María

¿Por qué haces esto?

Desconocido

Tiempo corre. Si no respondes como quiero, empiezo a enviar mensajes.



Señales de sextorsión

- Entrada directa con un mensaje amenazante.
- Uso de información falsa o editada para intimidar.
- Manipulación basada en miedo, urgencia y vergüenza.
- Presión emocional ("tú decides, tú te lo estás buscando").
- Mensajes agresivos, invasivos y persistentes.

ANEXO 3.7.5

El Semáforo de mi Cuerpo (ejemplo)



@USUARIOX:

Nuevo reto 🔥 NightRunChallenge:
Graba un video caminando solo/a
por tu calle a las 11:11 pm 🌙
Sube la historia con el hashtag +
tu ubicación y etiqueta a 3
amigos o pierdes 😱
¡A ver quién se atreve! 😈📱

A colorful banner with icons: a smiley face, a speech bubble, a heart, and a Wi-Fi symbol. The banner is curved and features various colors like purple, yellow, green, and blue. The background is a warm, golden-brown color with faint, stylized star patterns and scattered yellow stars and white asterisks.

EJE CUATRO :

seguridad

Apartado teórico

Trabajar la seguridad digital desde el pensamiento crítico implica reconocer que lo que sucede en línea tiene impactos reales en la vida de niñas, niños y adolescentes. La violencia digital no es un fenómeno aislado ni accidental, sino una expresión de dinámicas sociales, culturales y de poder que atraviesan también los entornos digitales. Por ello, este apartado busca ofrecer herramientas conceptuales para comprender, prevenir y acompañar situaciones de violencia digital desde un enfoque de derechos, cuidado y no culpabilización.

Violencia digital: cuando lo que pasa en línea sí duele en la vida real

La violencia digital se refiere a cualquier acción realizada a través de tecnologías digitales —como redes sociales, videojuegos, servicios de mensajería o plataformas en línea— que cause daño a una persona. Aunque ocurre mediante pantallas, sus efectos son profundamente reales y pueden afectar la salud emocional, psicológica, social y relacional de quienes la viven.

Entre las principales manifestaciones de la violencia digital se encuentran:

- Ciberacoso
- Difusión de contenido íntimo sin consentimiento
- Suplantación de identidad
- Creación de perfiles falsos
- Amenazas y chantaje digital
- Humillación o burla pública
- Robo de cuentas y control de perfiles
- Grooming
- Extorsión y manipulación emocional

Es fundamental que las personas facilitadoras tengan presente que:

- No toda la violencia es física; la violencia digital también genera miedo, vergüenza, ansiedad y daño a la autoestima.
- La violencia no se define por la intención de quien agrede, sino por el daño que provoca.
- Guardar silencio, reenviar o consumir contenido dañino también implica una forma de participación en la violencia, aunque también existen observadores que deciden apoyar, denunciar o acompañar a la víctima.

- Las adolescencias tienen derechos digitales, entre ellos el derecho a la privacidad, a la dignidad, a una vida libre de violencia y a la seguridad en entornos digitales.
- Muchas de estas violencias se han normalizado bajo expresiones como “solo es un meme” o “así nos llevamos”, lo que refuerza la necesidad de crear espacios educativos donde se pueda hablar del tema sin minimizar, moralizar o juzgar.

Grooming: una forma de violencia sexual digital

El grooming es un tipo de violencia sexual y digital en el que una persona adulta establece una relación de confianza con un niño, niña o adolescente con la finalidad de abusar sexualmente de él. Esta violencia se ejerce a través de medios digitales como redes sociales, chats de videojuegos o plataformas de mensajería, generalmente mediante perfiles falsos que simulan ser de otra persona menor de edad.

El grooming suele desarrollarse en distintas fases:

- **Búsqueda de conexión:** la persona agresora indaga gustos, intereses y emociones de la NNA, utiliza halagos, regalos o empatía para generar cercanía.
- **Exclusividad en el vínculo:** se establece una relación de amistad o noviazgo basada en la confianza, el intercambio de secretos y la generación de una “deuda emocional”.
- **Aislamiento de la víctima:** se promueve el secreto y el alejamiento de redes de apoyo.
- **Conversaciones con connotación sexual.**
- **Peticiones de actividades sexuales:** se solicitan imágenes o videos íntimos; posteriormente se exige más material o encuentros presenciales, utilizando amenazas de difusión como mecanismo de control.

Conocer estas fases es clave para la prevención, ya que permite identificar señales de riesgo y actuar a tiempo.

Privacidad y autocuidado digital: cuidarse sin culparse

La privacidad digital no es solo una cuestión técnica, sino una habilidad socioemocional que se aprende con acompañamiento. Implica reflexionar sobre:

- Qué información se comparte en línea.
- Quién puede verla, reenviarla o manipularla.

- Qué sucede cuando un contenido íntimo sale de nuestro control.
- Qué estrategias ayudan a reducir riesgos (contraseñas seguras, ajustes de privacidad, verificación en dos pasos, desconfianza ante enlaces).
- El autocuidado digital no debe asociarse con culpa ni con cuestionamientos a decisiones pasadas. Confiar no es un error; traicionar esa confianza sí lo es. Incluso cuando existe sexting, la responsabilidad nunca recae en quien vive la violencia, sino en quien la ejerce.

Toma de decisiones en entornos digitales: entender antes de juzgar

Las decisiones digitales en la adolescencia están atravesadas por emociones, presión de pares, deseo de pertenencia, impulsividad y exploración identitaria. Muchas acciones son reacciones automáticas motivadas por curiosidad, miedo, confusión o necesidad de validación.

- Es importante distinguir entre:
- Reacciones automáticas: abrir mensajes, reenviar imágenes, bromear, confrontar o ignorar sin medir consecuencias.
- Decisiones cuidadosas: bloquear, no reenviar, guardar evidencia, pedir ayuda, acompañar a una persona que vive violencia.
- Saber qué hacer no siempre significa poder hacerlo. Reconocer esta tensión sin juzgar es clave para una facilitación empática.

Redes de apoyo: nadie enfrenta la violencia en soledad

Las redes de apoyo son fundamentales en situaciones de violencia digital y pueden incluir:

- Familiares
- Amistades
- Docentes
- Animales de compañía
- Servicios profesionales o institucionales
- Herramientas internas de afrontamiento

No todas las adolescencias tienen acceso a un adulto seguro, por lo que es indispensable trabajar tanto la identificación de personas como el fortalecimiento de herramientas personales.

Acompañar implica escuchar sin juzgar, no culpar, respetar tiempos y conectar con apoyos adecuados.

Contención emocional y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

La contención emocional es la capacidad de recibir y sostener las emociones de otra persona sin intentar resolver de inmediato la situación. No se trata de “arreglar” el problema, sino de crear un espacio seguro para que la persona pueda expresarse, calmarse y, posteriormente, buscar soluciones.

Los PAP entre pares incluyen:

- Escuchar sin juzgar
- Validar emociones
- No minimizar
- No prometer silencio si hay riesgo
- Acompañar a buscar apoyo adulto
- Ayudar a bajar la intensidad emocional

Primeros Auxilios Digitales (PAD): reducir el daño también es cuidado

Los PAD son acciones técnicas básicas que ayudan a disminuir el impacto de la violencia digital:

- No reenviar contenido íntimo no consentido
- Guardar evidencia
- Bloquear y reportar
- Cambiar contraseñas
- Ajustar privacidad
- Solicitar eliminación de contenido

Estos no sustituyen el apoyo emocional, pero sí reducen el daño.

Metáforas del videojuego como herramienta pedagógica

Para facilitar la comprensión, se utilizan metáforas del videojuego:

- La skin: extensión del cuerpo digital.
- El escudo: protección emocional y decisiones de cuidado.
- El botiquín: acciones para sentirse mejor.
- El squad: representación de la red de apoyo.

Acompañar desde un enfoque de derechos

Todo este enfoque se sostiene en una idea central: las adolescencias tienen derecho a la privacidad, a la seguridad y a una vida libre de violencia también en internet. Educar desde el pensamiento crítico no busca prohibir ni generar miedo, sino acompañar, fortalecer la autonomía y crear espacios donde pedir ayuda sea posible, seguro y respetado.



Detectives digitales

Identificando situaciones de violencia

POR: ALMA TORRES

Detectives digitales

Identificando situaciones de violencia

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:

Esta actividad tiene como objetivo que las y los adolescentes reconozcan e identifiquen situaciones de violencia digital, comprendan los derechos humanos que pueden verse vulnerados y reflexionen sobre los distintos roles que pueden asumir, sea como víctimas, personas agresoras u observadoras, con el fin de promover acciones de prevención, contención y apoyo frente a este tipo de violencias.

Temas de la actividad:

Prevención, sensibilización, información, identificar violencias digitales y creación de redes de apoyo.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

De 40 a 60 minutos.

Modalidad:

Presencial.

Material necesario:

Plumas, marcadores o lápices.
Tijeras.
Cinta adhesiva.

Material anexo:

Casos impresos (pueden ser de los que se adjuntan o cualquier que la persona facilitadora desarrolle).

Hojas con plantilla de gafete de detective.

Hojas con la plantilla para los análisis de casos.

Lupas realizadas con hojas.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora introduce el tema, y explica de manera breve y accesible qué es la violencia digital, mencionando algunos ejemplos cotidianos. Posteriormente, presenta la dinámica y explica que las y los participantes asumirán el rol de “detectives digitales”, cuya tarea será analizar distintas situaciones para identificar posibles violencias en entornos digitales.

2. Organización del grupo

- Se divide al grupo en equipos de entre 4 y 6 personas. A cada equipo se le entrega un caso de violencia digital, una hoja para el análisis del caso, así como los materiales necesarios: gafetes de detective y una lupa. Se solicita que cada participante complete su gafete con su nombre o seudónimo; la persona facilitadora proporciona cinta adhesiva para que puedan colocarlo en su ropa.

3. Actividad central

- La persona facilitadora explica el uso de la hoja de análisis del caso, leyendo en voz alta las preguntas que cada equipo deberá responder con base en el caso asignado:

1. ¿Qué conducta o acción de violencia digital aparece?
2. ¿Quiénes son la víctima, la persona agresora y las personas observadoras?
3. ¿Qué derechos se están vulnerando?
4. ¿Qué emociones pueden estar involucradas?
5. ¿Qué acciones se pueden tomar para apoyar a la víctima?

Detectives digitales

Identificando situaciones de violencia



- Asimismo, se explica el uso de la lupa como un recurso simbólico que permite a los equipos solicitar pistas u orientación durante el análisis, ya que la persona facilitadora funge como apoyo para las y los detectives digitales.
- Se otorgan aproximadamente 20 minutos para que cada equipo analice su caso y responda las preguntas planteadas.

4. Cierre

- Cada equipo expone de manera breve sus conclusiones frente al grupo. Para finalizar, la persona facilitadora refuerza las ideas clave, aclara dudas y promueve una reflexión colectiva sobre la importancia de identificar la violencia digital, reconocer los derechos vulnerados y asumir un rol activo de prevención y apoyo en los entornos digitales.

Evaluación:

- Cierre reflexivo, se les pregunta a las y los participantes:
- ¿Qué aprendiste hoy sobre la violencia digital?
- ¿Qué harías diferente si presencias una situación similar en redes sociales?
- En una frase, expresa un compromiso personal para promover un uso respetuoso y seguro de las tecnologías digitales.

Para profundizar:

Mis derechos en la RED. Cartilla sobre seguridad digital para niñas, niños y adolescentes. <https://lacasadelarbolvirtual.cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2021/11/Cartilla-Mis-derechos-en-la-RED.pdf>

Lo digital es real: violencia online en adolescentes | (UNFPA Uy). <https://www.instagram.com/reel/DRiiY76CSe7/>

Cápsula Informativa 01 – ¿Qué es la violencia digital?. <https://www.youtube.com/watch?v=x-FBwDaEJ2Y>

ANEXO 4.1.1

Fichas casos



CASO No. 1

EN UN grupo de WhatsApp de la escuela, alguien crea un sticker con la foto de un compañero y le agrega un texto burlón. El sticker empieza a circular en otros grupos y cada vez más personas lo usan para reírse.

ANEXO 4.1.1

Fichas casos



CASO No. 2

Una estudiante sube un video bailando a redes sociales. Varias personas comentan insultos sobre su cuerpo y apariencia. Cuando ella pide que paren, le responden que “no aguante” y que “solo es humor”.

ANEXO 4.1.1

Fichas casos



CASO No. 3

Un perfil falso con la foto y nombre de un estudiante comienza a enviar mensajes agresivos y ofensivos a otras personas de la escuela. Algunas creen que los mensajes vienen realmente de él.

ANEXO 4.1.1

Fichas casos



CASO No. 4

Una adolescente envía una foto privada a alguien de confianza. Después de una discusión, la imagen es compartida en un grupo sin su consentimiento.

ANEXO 4.1.2

Plantilla para ficha de caso



ANEXO 4.1.3

Plantilla para Gafete de detective

✂

AGENCIA OFICIAL DE SÚPER DETECTIVES DIGITALES

 	Nombre _____	
	Código _____	
	Edad: _____	

✂

AGENCIA OFICIAL DE SÚPER DETECTIVES DIGITALES

 	Nombre _____	
	Código _____	
	Edad: _____	

ANEXO 4.1.4
Plantilla análisis de caso

ANÁLISIS DE CASO

¿Qué conducta o acción de violencia digital aparece?

Empty response box for the first question.

¿Quiénes son la víctima, la persona agresora y las personas observadoras?

Empty response box for the second question.

¿Qué derechos se están vulnerando?

Empty response box for the third question.

¿Qué emociones pueden estar involucradas?

Empty response box for the fourth question.

¿Qué acciones se pueden tomar para apoyar a la víctima?

Empty response box for the fifth question.

ANEXO 4.1.5

Plantilla lupa



2

serpientes y escaleras

para prevenir el grooming

por: Amelia Martínez
Rodríguez

serpientes y escaleras

para prevenir el grooming

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Identificar las fases del grooming.

Temas de la actividad:
Grooming/Ciberacoso sexual.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
40 minutos.

Modalidad:
Presencial.

Material necesario:
Tablero de serpientes y escaleras
Dado
Fichas
Tarjetas de situaciones
Tarjetas de datos curiosos

Material anexo:
Tablero
Tarjetas de situaciones

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida al grupo y se presenta brevemente. A continuación, se establecen de manera colectiva acuerdos de convivencia con las, les y los participantes, con el fin de generar un ambiente de respeto, escucha y participación segura durante la actividad.

2. Organización del grupo

- De acuerdo con el número de participantes, se forman duplas o equipos. A cada persona o equipo se le entrega una ficha y se explica el orden de participación. La persona facilitadora presenta el tablero y las reglas generales del juego, resolviendo dudas antes de iniciar.

3. Actividad central

- Las personas participantes lanzan el dado y avanzan su ficha con el número de casillas que este indique. Dependiendo de la casilla en la que se caiga, se realizan las siguientes acciones:

Casilla “Escalera / Mishigamer”:

- La persona o equipo toma una tarjeta de “Situaciones” y la lee en voz alta. Posteriormente, emite una respuesta ante la situación. Si el resto de las y los jugadores está de acuerdo con la respuesta, se sube por la escalera; en caso contrario, se promueve un breve debate entre las y los participantes para reflexionar colectivamente.

serpientes y escaleras

para prevenir el grooming



Casilla “Perfil sospechoso / Serpiente”:

- La persona o equipo baja a la casilla donde se encuentra la cola de la serpiente y comparte un tip de autocuidado o de cuidado colectivo en el ámbito digital.

Casilla “Diamante”:

- Se toma una tarjeta de “Dato curioso” y se lee en voz alta. Si las tarjetas se han agotado, quien caiga en esta casilla comparte un dato curioso relacionado con videojuegos, internet, redes sociales o plataformas digitales.

Casilla “Error”:

- La persona o equipo retrocede dos casillas.
- El juego continúa hasta que una persona o equipo llegue a la casilla número 50.

4. Cierre

- Para finalizar, la persona facilitadora recapitula las situaciones presentadas durante el juego y las reflexiones realizadas por las, les y los participantes. A partir de estas aportaciones, se explica qué es el grooming y se describen sus distintas fases, reforzando la importancia del autocuidado, el cuidado colectivo y la prevención de la violencia digital.

Evaluación:

- Elaborar un escrito o dibujo que exprese las fases del Grooming con la posibilidad de que cada participante nombre las fases de tal manera que le haga sentido.

Para profundizar:

Chávez, P. (9 de septiembre de 2024). ¿De qué se trata eso del grooming y cómo cuidamos a las infancias y adolescencias? Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/de-que-se-trata-eso-del-grooming-y-como-cuidamos-a-las-infancias-y-adolescencias/>

Flores, J. (19 de enero de 2011). Decálogo para combatir el “grooming” y el acoso sexual de menores en internet. <https://www.pantallasamigas.net/decalogo-para-combatir-el-grooming-y-el-acoso-sexual-de-menores-en-internet/>

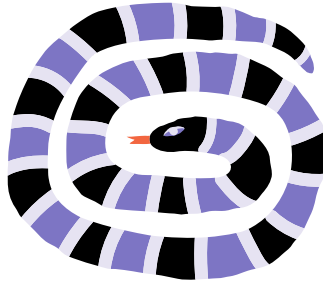
INAI (2024). GROOMING. Cuadernillo para fomentar la seguridad de niñas, niños y adolescentes en internet. https://home.inai.org.mx/wp-content/uploads/Grooming-Final-1_compressed.pdf

Incibe (s.f.) Grooming. <https://www.incibe.es/menores/tematicas/grooming>

Save the Children (1 de julio de 2019). Grooming. Qué es, cómo detectarlo y prevenirlo. <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

ANEXO 4.2.1

Instrucciones



Serpientes & Escaleras

Prevencción del grooming

- Indispensable una persona adulta moderadora.
- Todas, todes y todos colocan sus fichas fuera del tablero.
- Mover la ficha el número de casillas que indica el dado.
- Se puede trabajar en duplas o equipos para promover el debate.
- **Escaleras:** Si cae en la casilla del Mishigamer, la moderadora toma una tarjeta de “Situaciones” la cual leerá en voz alta para que la jugadora responda, si el grupo está de acuerdo con la respuesta emitida, se sube la escalera. Se promueve el debate entre las, los y les participantes.
- **Serpientes:** Si cae en la casilla del perfil sospechoso, se baja a la casilla en la que se encuentre la cola y comparte un tip de autocuidado o cuidado colectivo en el mundo digital.
- **Diamante:** Tomar una tarjeta “Datos curiosos”, se lee en voz alta. Si se agotan las tarjetas, se podrá compartir un dato curioso relacionado con videojuegos, internet, redes sociales o plataformas digitales.
- **Error:** Si se cae en la casilla de Error, la participante retrocede dos casillas.

ANEXO 4.2.1

Tarjetas de situaciones

**Situación**

Gio recibe una solicitud de un perfil con un apodo gracioso y con la imagen de su personaje de videojuegos favorito. ¿Qué podría hacer?

**Situación**

Un amigo de videojuego de Tona le pide su nombre completo para enviarle un regalo. Llevan varias semanas jugando juntas. ¿Qué podría hacer?

**Situación**

Un amigo de videojuego de Facu, constantemente le halaga por sus gustos musicales y le expresa que se siente muy bien conviviendo. ¿Cómo percibes estos comentarios?

Situación

Brisa nos platicó que un amigo del videojuego le cuenta todos sus secretos, dice que se tienen mucha confianza a pesar de no conocerse en persona. ¿Cómo percibes esta situación?

Situación

Brisa nos contó que ahora le cuenta toda su vida a su amigo del videojuego, por fin dejó de sentir que está exagerando por todo lo que le pasa. ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

Gio siente la necesidad de apoyar a su amigo de redes sociales porque le platicó tener una enfermedad muy grave. Está disponible para hacer todo con tal de ayudarlo para sentirse bien. ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

Últimamente, Tona dejó de platicar de su amigo virtual, incluso parece que evade el tema... ¿Cómo percibes esta situación?

Situación

Emi recibe un mensaje de alguien que no conoce preguntándole por su salón porque le tiene una sorpresa, dice que son compañeros de la misma escuela. ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

El amigo virtual de Facu le pidió guardar en secreto su amistad, porque si su mamá o papá se enteran, jamás lo comprenderán y le quitarían el celular. ¿Cómo percibes esta situación?

Situación

Emi nos platicó que su amigo del videojuego le pidió su WhatsApp para hablar más seguido. ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

Sam se la pasa todo el tiempo en su celular chateando con alguien y enviando fotos de todo lo que hace en el día... Pero no esa persona no le manda fotos, sólo le escribe. ¿Cómo percibes esta situación?

Situación

Sam nos platicó que su pareja le pidió ocultarle su relación virtual a su mamá/papá, porque así su amor sería más interesante y romántico. ¿Qué opinas de esta relación?

Situación

Alcanzaste a leer que tu amigo recibió el siguiente mensaje: "Demuéstrame tu confianza, mándame esa foto de la que hablamos, la borraré luego luego". ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

Alex llegó con muchos nervios a la escuela, nos platicó que le mandó una nude a su pareja virtual y le respondió con muchos emojis. ¿Qué opinas de esta situación?

Situación

Dani siente confusión porque le mandó varias fotos íntimas a su amigo virtual pero jamás ha recibido ninguna de su parte. ¿Cómo percibes esta situación?

ANEXO 4.2.2

Tarjetas de datos curiosos

***¡Dato!***

¿Sabías qué en la CDMX existe una banda que sólo toca música de videojuegos? Se llama “Bonvi Band” y ya lanzaron 3 discos.

¡Dato!

El Grooming es un tipo de violencia sexual y digital en el que una persona adulta se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse su confianza para involucrarle en actividades de índole sexual.

¡Dato!

¿Sabías que la primera consola de videojuegos no contaba con sonido ni el conteo de las puntuaciones de los jugadores? Esta consola se llama “Magnavox Odyssey” y tenía 12 juegos en 7 cartuchos.

¡Dato!

¿Sabías que en el sitio luchadoras.mx encontrarás una Línea de Apoyo contra la Violencia Digital? ¡Búscala y compártela!

¡Dato!

¿Te gustaría crear videojuegos? En el sitio code.org encontrarás un Laboratorio de videojuegos. ¡Regístrate y aprende a programar!

¡Dato!

¿Sabías que cualquier persona adulta en línea que pida mantener un secreto con tu familia/amistades es una alerta roja?

¡Dato!

¿Sabías que en el sitio cultivandogeneroac.org encontrarás una Línea de Apoyo contra la Violencia Digital? ¡Búscala y compártela!

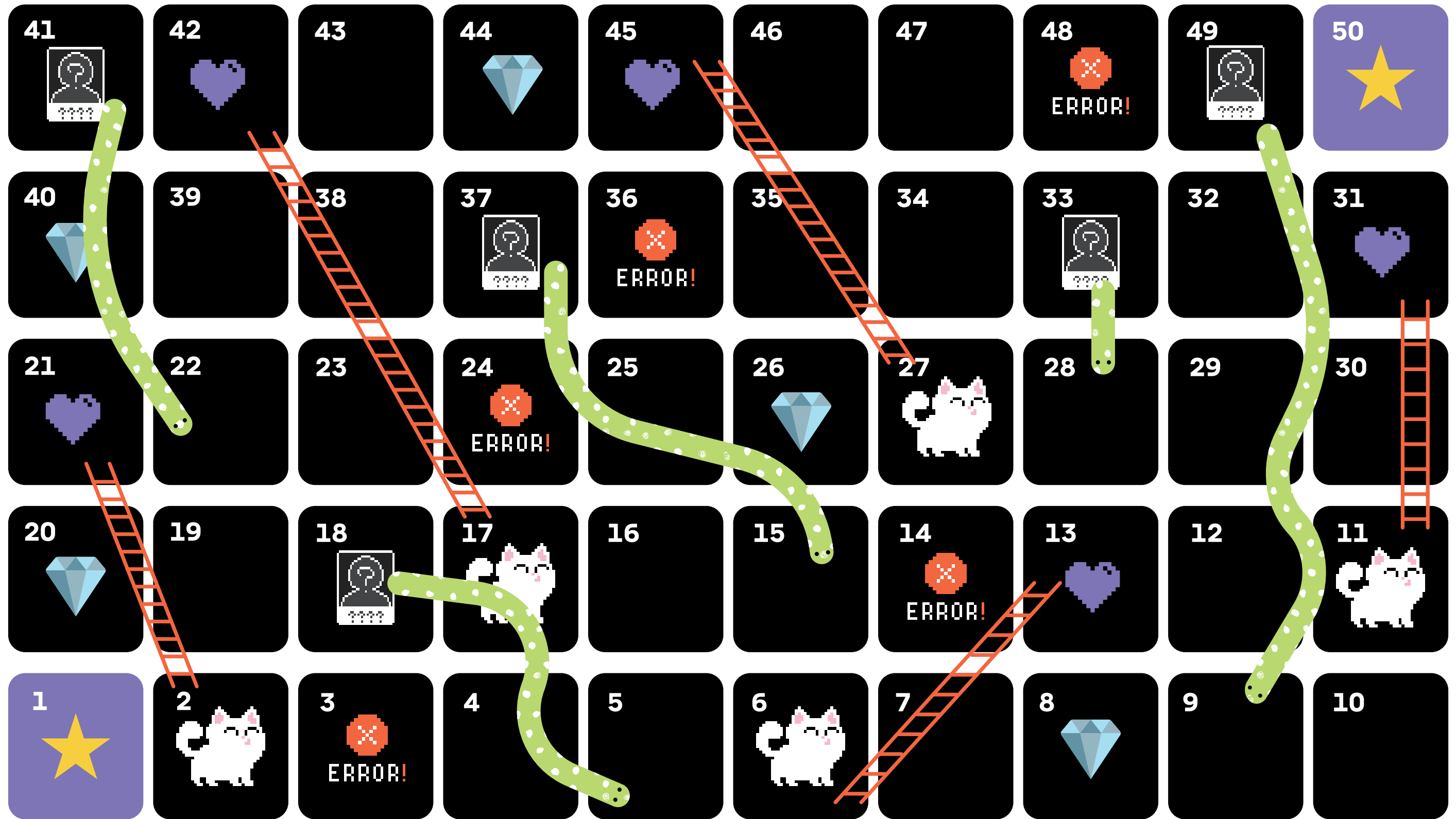
¡Dato!

¿Sabías que cada que navegas en internet dejas tu propia huella? La huella digital se genera de todos los sitios, plataformas y actividades que haces en línea, es como tu identidad en la red.

¡Dato!

¿Sabías que las niñas, niños y adolescentes que viven alguna situación de violencia digital no tienen la culpa de lo que vivieron? La culpa la tiene quien decidió violentarles.

ANEXO 4.2.3
Tablero



3

Radar con preguntas

por: carolina garcía
cejudo

Radar con preguntas

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Generar, a través del juego, espacios de conversación, reflexión e interacción que permitan abordar temas de autocuidado, cuidado colectivo y prevención de las violencias digitales.

Temas de la actividad:
Sensibilización, prevención e información sobre cuidados digitales y prevención de violencias digitales.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
Indefinido. Con el mínimo de jugadores (2) podría llevarse 5 minutos por cada uno. Sin embargo, al ser un detonador de conversación, se puede usar sólo para iniciar una interacción que sea más duradera que el juego de preguntarse.

Modalidad:
Presencial y virtual. Se propone hacer uso del cubo en físico, así como también de una ruleta digital.

Material necesario:
Presencial: cubo, tarjetas de preguntas y material de información de consulta complementaria.
Virtual: ruleta digital con opciones del cubo, preguntas y enlaces para consultar información complementaria.

Material anexo:
Cubo (imprimible) y batería de preguntas.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora presenta la actividad y explica brevemente su propósito. Se menciona que el juego puede realizarse en distintos contextos: en familia (entre madres, padres, personas cuidadoras e hijas e hijos) o en grupos pequeños dentro de escuelas o espacios comunitarios. Se aclaran las reglas generales del juego, la duración aproximada y se resuelven dudas antes de comenzar.

2. Organización del grupo

- La actividad requiere un mínimo de dos personas. Las y los participantes se colocan alrededor de una mesa. Se establece que el primer turno corresponde a la persona ubicada a la derecha de quien presenta el juego. Cada participante contará con un espacio visible para colocar las tarjetas que irá obteniendo a lo largo de la dinámica.

3. Actividad central

- La persona en turno lanza el cubo y, de acuerdo con el ícono que aparezca (mapa, brújula, timón, paloma, tache o comodín/barco), se formula una pregunta correspondiente a esa categoría:
- **Mapa:** preguntas generales para conocerse y explorar intereses, gustos y experiencias en la vida digital.
- **Brújula:** preguntas sobre pautas para mantener un equilibrio y una relación saludable con las tecnologías digitales.

Radar con preguntas



- **Timón:** preguntas relacionadas con sentimientos, percepciones y toma de decisiones frente a situaciones críticas o casos de violencias digitales.
- **Tache:** reflexiones sobre aquello que no gusta o no se desea en la interacción digital.
- **Paloma:** diálogo sobre lo que sí gusta y cómo se quiere que sea la vida e interacción digital.
- **Comodín/Barco:** la persona participante elige libremente la categoría de preguntas.
- La pregunta se lee en voz alta y la persona que lanzó el cubo responde. Al finalizar, pasa el cubo a quien desee entre quienes interactuaron con su respuesta. Cada participación se registra colocando una tarjeta en el espacio correspondiente de la persona participante.

4. Cierre

- El juego concluye al finalizar el tiempo acordado o cuando el grupo lo decida. La persona facilitadora retoma brevemente las ideas, reflexiones y aprendizajes surgidos durante la actividad. Se considera que ganan todas y todos si cada participante logró reunir al menos una tarjeta; pierden todas y todos si al menos una persona no obtuvo ninguna, reforzando la idea del cuidado colectivo y la corresponsabilidad en los entornos digitales.

Radar con preguntas

Evaluación:

- Al final del juego se puede hacer un cierre comentando dos aspectos:
 1. Lo que se conoció de las personas y sus experiencias particulares de la digitalidad.
 2. Los aprendizajes sobre violencias digitales.



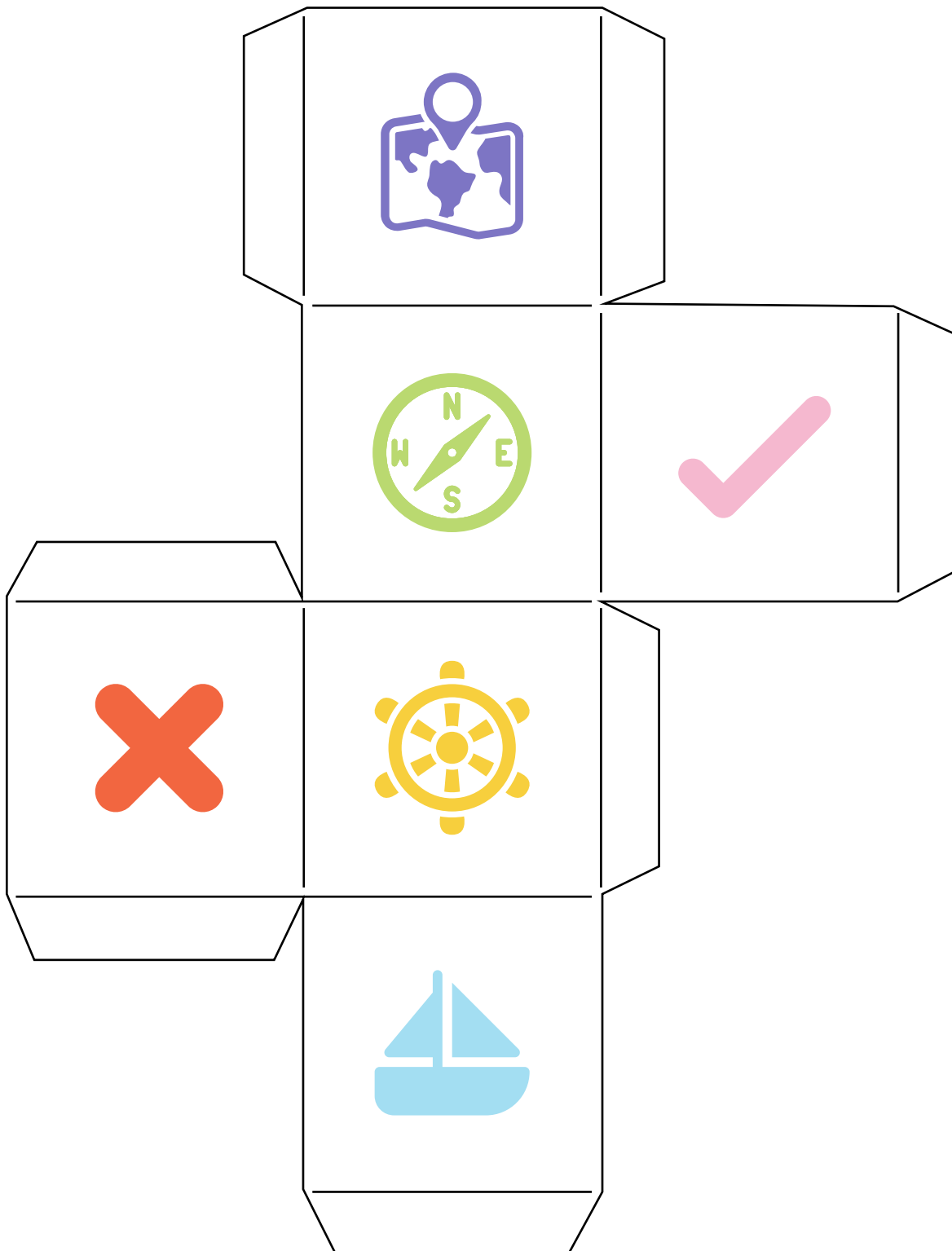
Para profundizar:

Chicos . net, disponible en: www.chicos.net

Cultivando Género AC, disponible en: <https://cultivandogeneroac.org/recursos/>

ANEXO 4.3.1

Cubo



ANEXO 4.3.2

Batería de preguntas



MAPA

Preguntas para
concernos y ubicarnos
desde qué posiciones
navegamos

1

¿Cuáles son las tres aplicaciones que más usas de tu celular?

2

¿Cuál es la aplicación favorita de tu celular?

3

¿Qué redes sociales usas?

4

¿Qué red usas más?
¿por qué?

5

¿Desde qué edad tuviste tu primer celular y para qué lo usabas?

6

¿En qué lugares usas más tu celular?

7

Cuenta sobre las tres actividades principales por las que usas tus redes sociales

8

¿Alguna vez te has salido de alguna red social?
¿Por qué?

9

¿Cuántos años has usado redes sociales?

10

¿Qué cambios has observado en las redes sociales que usaste durante este tiempo?

11

¿Qué te gusta compartir más en redes sociales entre texto, imágenes o videos?

12

¿Qué aprendizaje compartirías a alguien que apenas va empezar a usar redes sociales?

13

¿Qué significa para ti un “like”?

14

¿Qué es la nube?
¿Dónde se guarda la información que subimos a la nube?

15

¿Publicar algo en redes contamina el medio ambiente?

16

¿Cómo sientes tu cuerpo después de usar mucho tiempo el celular en una misma posición?

17

¿Qué notificaciones de qué aplicaciones tienes activas en tu celular?

18

¿De quiénes o qué hay que cuidar la información personal en internet?

19

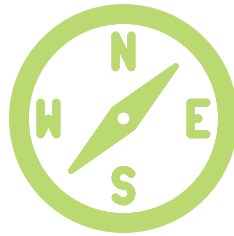
¿Cómo consideras que es tu huella digital?

20

¿Cuántas fotos aproximadamente compartes en redes al día?

ANEXO 4.3.2

Batería de preguntas



BRÚJULA

Para explorar pautas y rumbos de navegación segura. Lo que hacemos para cuidarnos día a día.

1

¿Alguna vez recibiste algún mensaje de texto de un desconocido?

2

¿Alguna vez respondiste a algún mensaje de un desconocido?

3

¿Cuántos contactos tienes en tu celular?

4

¿Conoces personalmente a todos los contactos que tienes en tu celular?

5

¿Qué datos nunca darías a conocer con una persona que conociste en redes?

6

¿En qué situaciones le darías el acceso a tus redes sociales, compartiendo tu contraseña?

7

¿Cómo confirmas que tu contraseña es lo suficientemente segura?

8

¿Cada cuánto tiempo cambias tu contraseña?

9

¿Qué gestor de contraseñas usas?

10

¿Qué palabra clave compartes en tu familia para identificarse y descartar a personas que busquen extorsionar?

11

¿Qué enlaces no abres para cuidar tu seguridad digital?

12

¿Cada cuándo borras aplicaciones que ya no usas?

13

¿En qué momento dejas de usar una aplicación?

14

¿Usas servicios de mensajería encriptados?

15

¿Cómo cuidas tu seguridad cuando usas aplicaciones de videollamadas?

ANEXO 4.3.2

Batería de preguntas



TIMÓN

¿Cómo navego aguas turbulentas? Experiencias, sentimientos y lo que anticipamos decidir en situaciones críticas.

1

¿Has tenido alguna experiencia desagradable usando las redes sociales? ¿Cuál?

2

¿Has observado o vivido algún tipo de violencia digital?

3

¿Sabes qué es el doxeo?

4

¿Qué es funar a alguien?

5

¿Has enviado alguna vez un mensaje rudo o malicioso?

6

¿Has enviado alguna vez mensajes amables al azar?

7

¿Alguna vez recibiste mensajes amables al azar?

8

¿Alguna vez alguien te pidió dinero con amenazas a través de correo o las redes?

9

¿Alguna vez te han pedido fotografías o datos con amenazas o chantaje?

10

¿Alguna vez alguien te tomó fotos que te pueden incomodar, sin tu permiso?

11

¿Qué harías si alguien te envía una foto de alguien más que le puede avergonzar?

12

¿Qué harías si alguien te envía una foto sexualmente explícita?

13

¿Qué harías si alguien te envía un mensaje de texto sexualmente explícito?

14

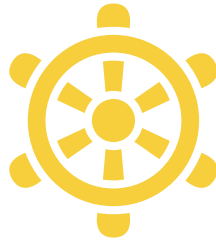
¿Alguna vez compartiste tu contraseña del celular con alguien?

15

¿Alguna vez compartiste tu contraseña de redes sociales con alguien?

ANEXO 4.3.2

Batería de preguntas



TIMÓN

¿Cómo navego aguas turbulentas? Experiencias, sentimientos y lo que anticipamos decidir en situaciones críticas.

16

¿Alguna vez alguien que contactaste online te pidió algún encuentro fuera de línea?

17

¿Qué app usas más para enviar mensajes?

18

¿Cuál es tu app favorita para videollamadas?

19

¿Cuál es tu red social favorita?

20

¿Te tomas selfies con regularidad?

21

¿Qué te gusta de ti cuando te tomas selfies?

22

¿Hay algo que no te guste cuando te tomas un selfie?

23

¿Qué sientes al mirar los selfies de los demás?

24

¿Cómo te sientes cuando miras en redes lo que hacen tus amigos/as?

25

¿Alguno de tus amigos ha visto pornografía?

26

¿Crees que se puede aprender algo sobre el sexo y la sexualidad mirando pornografía?

27

¿Qué tan parecido consideras que es el sexo de la pornografía con el sexo de una relación real?

28

¿Alguna vez has visto accidentalmente pornografía?

29

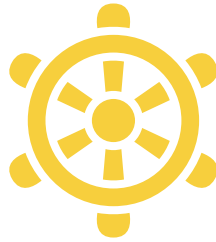
¿Te sentiste asustado/a al mirar alguna escena pornográfica?

30

¿Qué piensas de que niños y niñas miren imágenes no apropiadas en línea?

ANEXO 4.3.2

Batería de preguntas



TIMÓN

¿Cómo navego aguas turbulentas? Experiencias, sentimientos y lo que anticipamos decidir en situaciones críticas.

31

¿Qué tan realistas crees que sean las relaciones que vemos en las películas?

32

¿Conoces a alguien que apueste online?

33

¿Qué crees que esté bien compartir en internet?

34

¿Qué crees que nunca debes compartir en internet?

35

¿Alguna vez viste a alguien haciendo bullying o molestando a otra persona?

36

¿Alguna vez has molestado a alguien online?

37

¿Qué le dirías a alguien que te cuenta que está siendo molestado en redes?

38

¿Alguna vez te han enviado un “pack”?

39

¿Qué crees que se deba hacer si alguien envía un “pack”?

40

¿Sabes cuál es la diferencia entre sextear y difundir imágenes explícitas sin consentimiento?

41

¿En qué momento crees que podemos asegurar que alguien ya dio su consentimiento sobre alguna práctica sexual o envío de imágenes?

42

¿Sabes de algún caso de envío de deepfakes con imágenes sexuales no consentidas entre adolescentes?

43

¿Qué consecuencias crees que debe haber en los casos de envíos de deepfakes con imágenes sexuales no consentidas?

44

¿Sabes cómo reportar y bloquear una cuenta en facebook, Instagram o Whatsapp?

45

¿Sabes dónde denunciar en tu ciudad un caso de violencia digital?

4

MI SKIN & MI SQUAD

POR: GABRIELA NATALIA
GONZÁLEZ SOSA

Mi skin & mi squad

Dirigido a:

Niñas, niños y adolescentes.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad sirve para que niñas, niños y adolescentes identifiquen y reconozcan posibles formas de acompañamiento ante situaciones de violencia digital, tanto a través de personas de confianza como de herramientas propias de autocuidado y seguridad digital, utilizando conceptos del mundo de los videojuegos para facilitar la comprensión y activar estrategias de apoyo, acción y protección.

Temas de la actividad:

Creación de redes de apoyo, seguridad, violencia digital.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

35 minutos.

Modalidad:

Presencial y virtual.

Material necesario:

Hojas de papel o sus libretas.
Lápices de colores
Pizarrón físico o digital.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora da la bienvenida y realiza una breve introducción a la actividad. Explica, con un lenguaje accesible, qué se entiende por violencia digital y qué es una red de apoyo, destacando su importancia para el cuidado y la protección en entornos digitales.
- Asimismo, presenta la dinámica utilizando conceptos del mundo de los videojuegos, como skin y squad, para explicar que así como en los juegos existen personajes, habilidades y equipos que brindan apoyo, en la vida digital también podemos contar con estrategias y personas que nos acompañen.

2. Organización del grupo

- La actividad se realiza de forma individual, pero en un espacio compartido que favorece la escucha y la reflexión colectiva. Se entrega a cada participante una hoja y materiales para dibujar o escribir.
- La persona facilitadora explica que cada quien trabajará sobre su propia experiencia, sin obligación de compartir información personal.

3. Actividad central

Actividad 1: Dibujar la Skin Digital (10 minutos)

- Cada participante dibuja una skin digital que lo represente cuando desea cuidarse y protegerse en internet. La skin puede incluir símbolos, colores, palabras o elementos que representen fuerza, calma, protección o seguridad.

Mi skin & mi squad



Actividad 2: Identificación de situaciones que requieren acompañamiento (5 minutos)

- En el pizarrón, la persona facilitadora escribe ejemplos de situaciones de violencia digital, como: mensajes de personas desconocidas, burlas, grupos anónimos, solicitudes de contraseñas, presión para hacer algo incómodo.
- Se plantea la pregunta al grupo: ¿En qué situaciones sería útil pedir apoyo o activar estrategias de cuidado?

Actividad 3: Armar el Squad de Acompañamiento (15 minutos)

- Alrededor de su skin digital, cada participante dibuja o escribe su squad de acompañamiento, identificando:
 1. Personas de apoyo (familiares, docentes, amistades).
 2. Herramientas de apoyo (bloquear o silenciar, guardar evidencias, alejarse de la pantalla, nombrar emociones, escribir lo ocurrido, tomar tiempo para calmarse).
 3. Finalmente, cada participante escribe un plan rápido, eligiendo dos acciones que activaría si algo en internet le incomoda.
- 4. **Cierre**
 - Para cerrar, la persona facilitadora invita a reflexionar brevemente sobre la importancia de no enfrentar la violencia digital en soledad. De manera voluntaria, algunas personas pueden compartir una estrategia de su squad.

Mi skin & mi squad

- Se refuerza el mensaje de que pedir ayuda es una acción de cuidado y fortaleza, y que siempre existen personas y herramientas disponibles para acompañar y proteger.

Evaluación:

- La persona facilitadora puede pedir que reflexionen las siguientes preguntas y compartir sus opiniones si se sienten cómodas.
 1. ¿Qué herramienta de tu skin usarías primero?
 2. ¿Qué opción de acompañamiento identificaste hoy?
 3. ¿Cómo sabrías que necesitas pedir apoyo o usar tus herramientas?

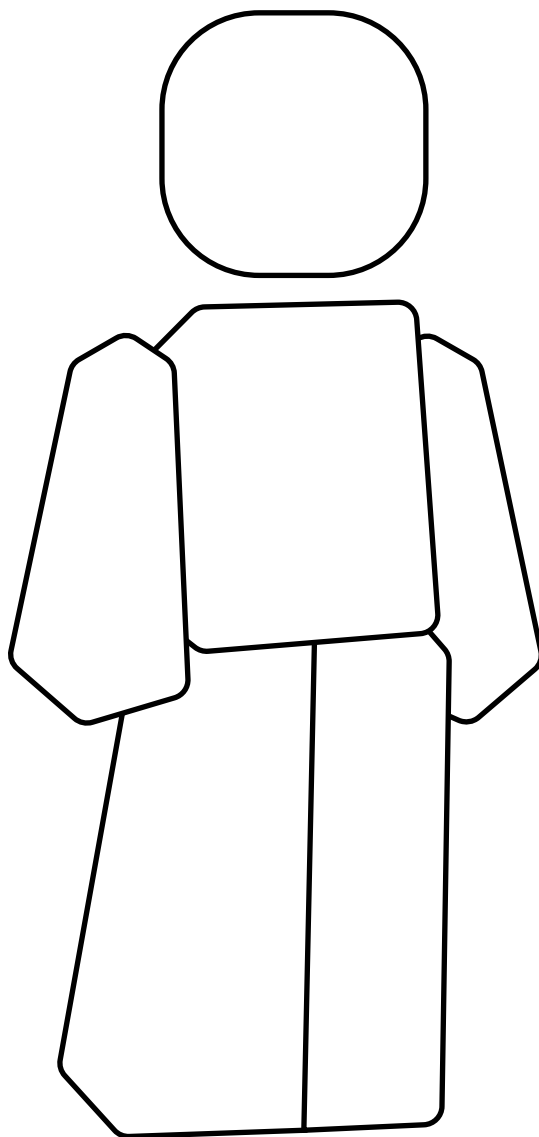


Para profundizar:

Cultivando Género AC, disponible en: <https://cultivandogeneroac.org/recursos/>

ANEXO 4.4.1

Dibuja tu propia skin



5

El algoritmo del caos

POR: DIANA YARET
GUTIÉRREZ CRUZ

El algoritmo del caos

Dirigido a:

Adolescencias.

Objetivo de la actividad:

Que las personas adolescentes reconozcan los procesos de toma de decisiones en situaciones reales de violencia digital y desarrollen habilidades prácticas para actuar de manera segura y responsable, incluyendo estrategias para no escalar la violencia, pedir apoyo oportunamente, acompañarse entre pares y elegir alternativas de cuidado, aun cuando estas no coincidan con sus respuestas habituales o impulsivas.

Temas de la actividad:

Toma de decisiones reales, apoyo entre pares y contención ante violencia digital.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:

120 minutos.

Modalidad:

Presencial y virtual.

Material necesario:

Una pelota mediana tipo antiestrés.
Tijeras para cada participante.
Colores, plumones, crayolas.
Rotafolios y marcadores.
Pizarrón y marcadores.
Post-its.
Cinta adhesiva.

Materiales para aplicación online:

Tarjetas del Algoritmo: se puede hacer una ruleta virtual (<https://es.piliapp.com/random/wheel/>) con números de 1 al 12 y así al azar se asignan las situaciones para cada equipo.

Reacción automática y cuidadosa: en padlet se puede hacer una pizarra con las dos columnas para que cada equipo agregue sus respuestas.

Celular y carcasa: se les puede mandar el archivo para que lo imprima cada quien o pedirles una hoja blanca para que lo dibujen a mano.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- Mini-entrada explosiva: “Todos sabemos qué deberíamos hacer... pero ¿qué hacemos?” (Duración aproximada: 5 minutos)
- La actividad inicia con una breve provocación guiada por la persona facilitadora, quien plantea al grupo dos preguntas de forma directa y sin moralizar:
 1. “Sin pensarlo mucho, ¿qué harían si alguien comparte un sticker a manera de burla de un/a compañero/a sobre algo que le pasó?”
 2. “¿Y qué harían en la vida real... no es la respuesta perfecta?”
- Las respuestas del grupo se registran en el pizarrón en dos columnas, sin emitir juicios ni correcciones:
 1. Respuestas automáticas – REALES
 2. Respuestas cuidadosas – SALUDABLES
- El objetivo de este momento es visibilizar la distancia entre lo que se sabe que ‘debería’ hacerse y lo que efectivamente se hace, preparando el terreno para la reflexión sin culpabilizar ni imponer normas.

2. Organización del grupo

- El grupo se organiza de distintas maneras según cada dinámica:
 - En equipos pequeños (para el juego central).
 - En plenaria (para reflexión colectiva).
 - En movimiento por el espacio (para actividades vivenciales).
- La persona facilitadora cuida que las consignas sean claras, breves y que la organización promueva la participación equitativa, evitando exposiciones forzadas.

El algoritmo del caos

Dispositivos “Ubicando-Nos”: se puede tomar captura de pantalla de las imágenes directo del manual para poder proyectarlas a todo el grupo.

Storytimes: en padlet se puede hacer una pizarra con las dos columnas para que cada equipo agregue sus respuestas. De manera libre cada persona facilitadora puede construir una presentación en el programa de su preferencia con las preguntas generadoras, situaciones base, o alguna otra sección que le apoye visualmente con el grupo online.

Material anexo:

12 tarjetas impresas llamadas “Tarjetas del Algoritmo”. Un juego plastificado.

6 tarjetas de “Reacción automática - REAL” (lo que la mayoría hace sin pensar). Una impresión a color por grupo y recortada de manera individual.*

6 tarjetas de “Reacción cuidadosa - SALUDABLE” (alternativas seguras). Una impresión a color por grupo y recortada de manera individual.*

Celular y carcasa. Una impresión a blanco y negro (de preferencia en opalina gruesa) para cada participante.*

Ideas que pueden nutrir la lista de acciones PAP co-creada entre persona facilitadora y el grupo. Una impresión plastificada. *

Dispositivos “Ubicando-Nos”. Un juego plastificado.*

Storytime. Un juego plastificado.*

(*) Los materiales con este símbolo pueden no imprimirse y se pueden sustituir con lo siguiente: Reacción automática y cuidadosa se puede dar ¼ de hoja de dos colores distintos e indicarles en que color va cada reacción. El celular y la carcasa se les puede pedir a cada participante que la dibujen a mano en una hoja blanca. La lista de acciones PAP puede llevarse en screenshot. Las preguntas de los dispositivos Ubicando-Nos se pueden escribir en pequeños papelitos y ponerlos en un recipiente por secciones para que de ahí las tomen al azar. Para las storytimes se pueden dar post-its de dos colores diferentes e indicarles en qué color escriben cada una de las situaciones y pegarlos en zonas diferentes.

3. Actividad central

- La actividad central se compone de tres momentos articulados, que permiten pasar del análisis cognitivo a la experiencia corporal y al desarrollo de habilidades concretas de cuidado.

El juego: “El Algoritmo del Caos” (Duración aproximada: 20 minutos)

- Se presenta una situación base de violencia digital (por ejemplo, la difusión de una imagen íntima en un grupo escolar). A partir de esta situación:
 - El grupo se divide en seis equipos.
 - **Cada equipo recibe:**
 1. Una Tarjeta del Algoritmo (complicación inesperada).
 2. Una Tarjeta de Reacción automática – REAL.
 3. Una Tarjeta de Reacción cuidadosa – SALUDABLE.
 - **Cada equipo dialoga y construye dos posibles respuestas:**
 1. La reacción automática (lo que probablemente harían sin pensar).
 2. La reacción cuidadosa (lo que ayudaría a no escalar la violencia).
- En plenaria, los equipos leen sus respuestas. A partir de las más polémicas o significativas, se construye colectivamente un diagrama que muestra la relación entre decisiones y consecuencias, diferenciando entre reacciones automáticas y acciones seguras.
- La persona facilitadora vincula las reflexiones con herramientas reales de protección, como bloquear, no reenviar, guardar evidencia, pedir ayuda a personas adultas seguras, acompañarse entre pares y reportar.

El algoritmo del caos



- Se enfatiza que nadie es juzgado por sus reacciones automáticas, ya que el objetivo es analizarlas para tomar mejores decisiones.

Vivenciándolo:

“¿Cómo lo recibe mi cuerpo?”

(Duración aproximada: 25 minutos)

- Se invita al grupo a reconocer que la violencia digital sí tiene efectos emocionales y corporales.
- En una hoja con el dibujo de una pantalla de celular, las y los participantes representan con emoticones las emociones y sensaciones que experimentan ante la violencia digital.
- Posteriormente, en una “carcasa” dibujada, escriben una frase realista que les ayude a afrontar, protegerse, prevenir o acompañar ante estas situaciones.
- De manera voluntaria, algunas personas comparten su trabajo. Luego, todas colocan su carcasa en los diagramas previos, completando la frase:
- “Para que la violencia no escale, yo...”
- La persona facilitadora refuerza la idea de que la violencia digital es real, pero no debe vivirse en soledad.

Primeros Auxilios Psicológicos:

“Botón de la calma”

(Duración aproximada: 25 minutos)

- Se introduce el concepto de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) como acciones básicas de acompañamiento, no como terapia.
- A partir de una situación base (una amistad en crisis por violencia digital), el grupo reflexiona mediante un juego con una pelota

El algoritmo del caos

tipo “papa caliente”, respondiendo preguntas sobre miedos, límites, palabras que ayudan y acciones que no ayudan.

- En plenaria, se construye colectivamente una lista titulada “Botón de la calma”, con entre 5 y 10 acciones PAP que sí pueden realizar sin ponerse en riesgo, enfatizando que:
 1. No se trata de resolver todo.
 2. No se deben prometer silencios imposibles.
 3. Sí se puede escuchar, acompañar y pedir ayuda adulta.

4. Cierre

Ubicando-nos: “No navegas solx”
(Duración aproximada: 35 minutos)

- Se realiza una actividad de movimiento para formar equipos y recorrer distintos “dispositivos” colocados en el espacio, cada uno con preguntas orientadas a identificar redes de apoyo.
- Los equipos rotan entre estaciones al escuchar la consigna “No navegas solx”, reflexionando sobre a quién acudir, cómo pedir ayuda y qué recursos existen.
- **Al final, cada participante completa un listado personal donde identifica:**
 1. 3 pares a quienes pediría apoyo.
 2. 2 personas adultas de confianza.
 3. 1 lugar seguro.
 4. 1 acción concreta para no escalar la violencia.
- La actividad cierra con una reflexión guiada por la persona facilitadora, reforzando que pedir ayuda no es debilidad, sino una forma de cuidado, y que toda persona tiene derecho a recibir acompañamiento frente a la violencia digital.

El algoritmo del caos



Evaluación:

- La persona facilitadora pega el anexo 7 en extremos contrarios del espacio de trabajo.
- Se hace entrega de 2 post-its a cada participante. En uno tienen que escribir “algo que se llevan del taller” (p/e: una idea, frase, decisión, una sensación o una acción), y en el otro escriben “algo que ya no quieren cargar en su vida digital” (p/e: una idea, una presión, un miedo, una creencia).
- Pasados unos minutos la persona facilitadora indica: “cuando hayas terminado pega los post-its en la sección que corresponda.
- Se invita a todo el grupo a observar las storytimes.
- Se les pide que de manera voluntaria 6 personas despeguen un post-it que les llamó la atención o puede ser el propio.
- Se les pide que estando de pie, formen un círculo pegando sus brazos a los de las personas de los lados, de tal forma que esté completamente cerrado.
- Una vez hecho esto las personas que tienen post-its proceden SOLO leerlos. Si nadie se propuso la facilitadora toma 6 y los lee.
- La persona facilitadora agradece el tiempo compartido y cierra la sesión con alguna de las siguientes frases, la que más se relacione con el grupo.
- “No todo se resuelve sola/o. Pedir ayuda también es valentía.”
- “Cuidarte en internet también cuenta como cuidarte en la vida real.”

El algoritmo del caos



- “Si te pesa, no es exageración. Es señal.”
 - “No reenviar también es una forma de proteger.”
 - “La culpa no es tuya. El cuidado sí es colectivo.”
 - “Si algo te incomoda, no te lo guardes.”
 - “No estás sola/o. Aunque el chat diga lo contrario.”
 - “Pedir ayuda no te mete en problemas. Te saca de ellos.”
 - “Lo digital también duele. Y también se puede cuidar.”
 - “No tienes que poder con todo.”
 - “No tienes que poder con todo. Pedir ayuda también es parte del plan.”
- **Productos de la sesión**
 1. Reacciones automáticas vs cuidadosas (visuales/grupales).
 2. Diagramas de respuestas polémicas (visuales/grupales).
 3. Celulares y carcacas (visuales/individuales).
 4. Botón de la calma: lista de acciones PAP (visual/grupal).
 5. Storytimes (visual/individual-grupal).

ANEXO 4.5.1

Tarjetas de algoritmo

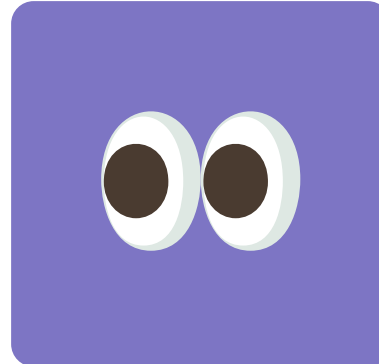
Frente

Reverso



1

UN AMIGO TE DICE:
"REENVÍALA, YA
TODOS LA TIENEN".



4

UNA TÍA QUE TIENES
EN INSTAGRAM LO
REPOSTEO SIN
QUERER.



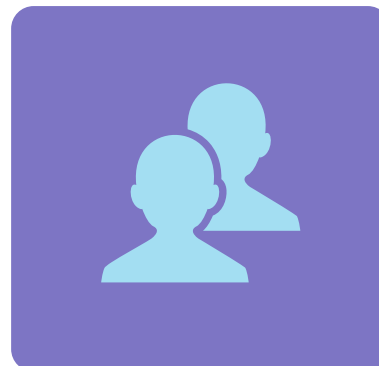
7

Alguien te
amenaza con
inventar que tú
la filtraste.




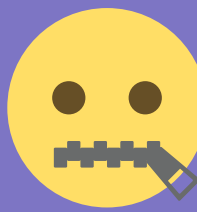


10

El grupo se divide
entre quienes ríen
y quienes no
quieren meterse.



ANEXO 4.5.1 Tarjetas de algoritmo

Frente	Reverso
<p>2</p> <p>Tu crush está en el grupo y te escribe en privado: "pásamela, ¿no?".</p>	
<p>5</p> <p>Alguien crea un meme o sticker con la imagen.</p>	
<p>8</p> <p>Un desconocido desde otro número pide la foto.</p>	
<p>11</p> <p>La víctima te dice: 'no digas nada a ningún adulto'.</p>	

ANEXO 4.5.1

Tarjetas de algoritmo

Frente	Reverso
<p>3</p> <p>La víctima te escribe llorando.</p>	
<p>6</p> <p>La directora está llamando a personas al azar para investigar.</p>	
<p>9</p> <p>El agresor está presionando al grupo: 'no sean chismosos'.</p>	
<p>12</p> <p>Un influencer de la ciudad lo subió y ya tiene comentarios.</p>	

ANEXO 4.5.2

Tarjetas para escribir reacción automática (REAL)

✂

✂

✂

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

Reacción automática
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban lo que REALMENTE harían)

ANEXO 4.5.3

Tarjetas para escribir reacción cuidadosa (SALUDABLE)

✂

✂

✂

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

Reacción cuidadosa
(considerando la Tarjeta del Algoritmo que les tocó, escriban qué harían PARA NO HACER MÁS GRANDE LA VIOLENCIA)

ANEXO 4.5.4

Plantilla para celular y carcasa



ANEXO 4.5.5

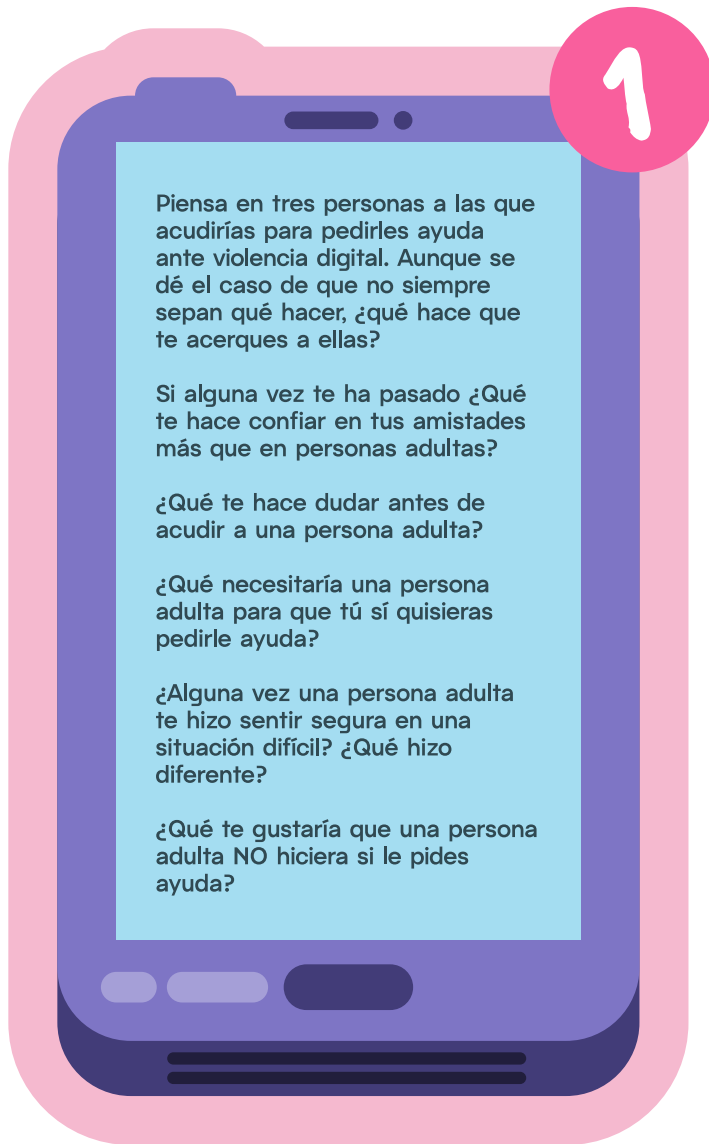
Lista de acciones PAP



- 1. “Estoy contigo, respira tantito conmigo.”**
(Validación + regulación básica)
- 2. “No estoy entendiendo todo, pero aquí estoy. Háblame despacio.”**
(Regulación + permitir expresión)
- 3. “Lo que sientes tiene sentido, esto sí duele.”**
(Validación emocional sin minimizar)
- 4. “No voy a regañarte.”**
(Apoyo sin juicio)
- 5. “Vamos a pedir ayuda juntas/os. Yo te acompaño, no tienes que decirlo tú sola/o.”**
(Vinculación con persona adulta segura — sin prometer silencio)
- 6. “Hagamos una pausa: toma agua, cambia de lugar, respira.”**
(Reducción de ansiedad inmediata)
- 7. “No estás sola/o. Lo resolvemos paso por paso.”**
(Seguridad + contención)
- 8. “No voy a reenviar nada. Ayúdame a no hacer esto más grande.”**
(Límite claro + prevención de escalamiento)
- 9. “¿A quién adulta/o de confianza te gustaría que contactemos? Yo te acompaño.”**
(Apoyo con autonomía)
- 10. “¿Quieres que te ayude a guardar evidencia sin ver la imagen?”**
(Primeros auxilios digitales + respeto)

ANEXO 4.5.6

Dispositivos Ubicando-nos



Sobre la red de apoyo que forman

Estas preguntas ayudan a que el grupo analice los criterios con los que elige a sus personas de confianza.

ANEXO 4.5.6

Dispositivos Ubicando-nos

2

¿De dónde creen que viene la idea de “tengo que resolverlo solo o sola”?

Si te ha pasado que tú también tienes esta creencia ¿Quién les enseñó que pedir ayuda es señal de debilidad o que puede meterte en más problemas?

¿Qué pasa con tu cuerpo cuando tratas de resolver algo muy fuerte y sin apoyo?

¿Qué consecuencias han visto cuando alguien intenta ocultar una situación de violencia digital para evitar un regaño?

Sobre la normalización de “resolver todo solos/as”

Estas preguntas ayudan a conectar con el mandato de autosuficiencia que cargan las adolescencias.

ANEXO 4.5.6

Dispositivos Ubicando-nos

3

¿Qué creen que pasaría si pidieran ayuda y en vez de apoyo reciben un regaño?

¿Ese miedo qué hace: protege, paraliza o empeora la situación?

¿Cómo cambia la historia cuando una persona adulta escucha sin culpar?

Según ustedes ¿qué debería pasar cuando una adolescencia pide ayuda por una situación difícil?

Sobre el miedo a ser regañadas/os

Estas preguntas ayudan a poner sobre la mesa la cultura del castigo que frena la búsqueda de ayuda.

ANEXO 4.5.6

Dispositivos Ubicando-nos

4

¿Qué cosas pueden hacer las personas adultas que ustedes, por edad o posición, no pueden?

¿Por qué creen que se hace tanto énfasis en la figura de una persona adulta de confianza?

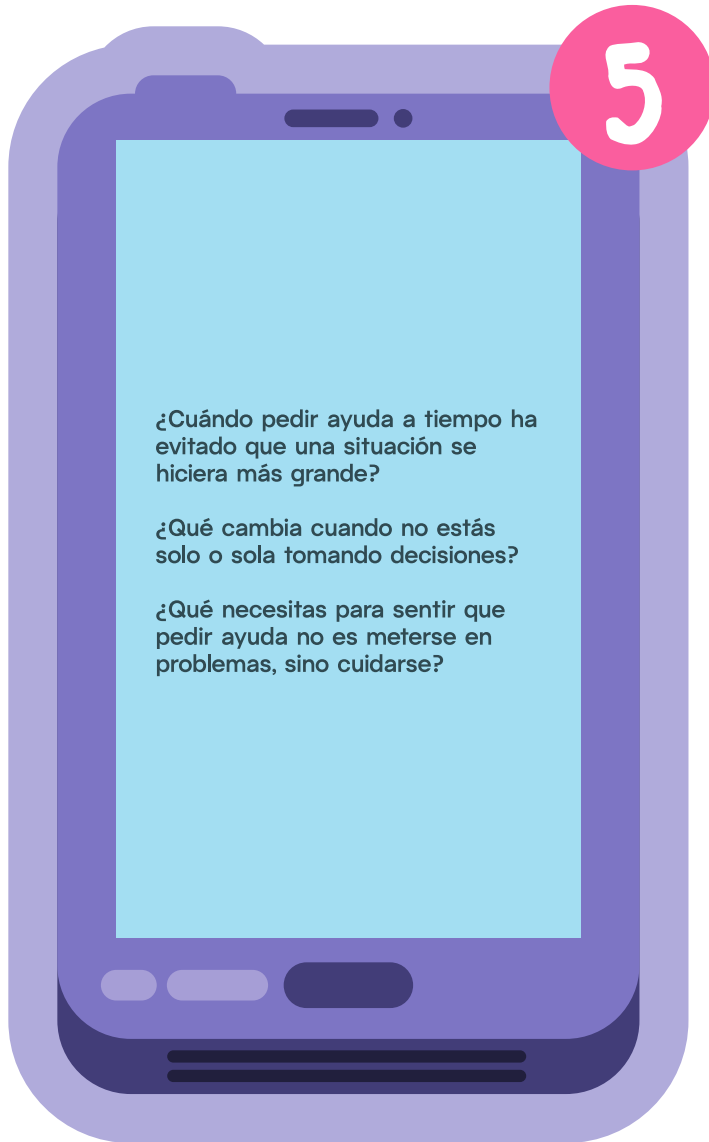
Si tu mejor amiga o amigo estuviera viviendo algo fuerte, ¿te gustaría que solo te lo contara a ti, o que también recibiera apoyo adulto?

¿Qué pasa con tu agotamiento emocional si eres la única persona que sabe lo que vive tu amiga o amigo?

Sobre la importancia de incluir adultas/os en la red de apoyo

Estas preguntas no obligan a confiar en personas adultas, pero muestran por qué es clave tener al menos una.

ANEXO 4.5.6 Dispositivos Ubicando-nos



**Sobre la relación
entre pedir ayuda
y reducir daño**

Aquí conectamos con la idea de que pedir ayuda no es un último recurso sino una acción responsable.

ANEXO 4.5.7

Tarjetones para Storytime

Storytime de...

Algo que me llevo
DEL TALLER

Storytime de...

Algo que ya no
quiero cargar en
mi vida digital

6

¿cómo acompañar?

por: Valeria
Gutiérrez Chávez

¿cómo acompañar?

Dirigido a:
Adolescencias

Objetivo de la actividad:
Brindar información acerca de la contención emocional para personas que brindan acompañamiento de primer contacto a víctimas de violencia.

Temas de la actividad:
Creación de redes de apoyo, contención emocional.

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
120 minutos.

Modalidad:
Presencial.

Material anexo:
Tarjeta ¿Cómo aCOMPañar?

Origen de esta idea:
Esta campaña se inspiró en la lectura de cuentos infantiles antes de dormir, gracias a la curiosidad de mi hija y la creatividad del equipo de comm y diseño de socialTIC por transformar estas metáforas y los cuentos de siempre en mensajes de prevención digital.

Desarrollo de la actividad

1. Inicio

- La persona facilitadora invita a las y los participantes a colocarse en forma de círculo, de manera que todas, todos y todes puedan verse.
- Se explica que la actividad consiste en un círculo de diálogo, cuyo objetivo principal es reflexionar colectivamente sobre la contención emocional y la creación de redes de apoyo ante situaciones difíciles o de violencia.
- Antes de comenzar, se establece un ambiente de confianza y seguridad, explicando la importancia de la escucha activa, el respeto y el cuidado mutuo durante todo el ejercicio.

2. Organización del grupo

- Previo al diálogo, se proponen de manera colectiva algunas reglas o acuerdos de convivencia, los cuales pueden incluir:
 1. Todas las personas tienen la libertad de participar y decidir cuándo hacerlo.
 2. Se respeta en todo momento la participación de cada persona; se escucha con atención y se evitan juicios.
 3. Si se comparten experiencias o ejemplos personales, se debe cuidar la confidencialidad de la información, la cual no podrá compartirse fuera del círculo.
 4. Se respetan los turnos de participación y no se interrumpe a quien esté hablando.
 5. Si algo genera incomodidad, cualquier persona puede decidir no continuar en la actividad y solicitar apoyo a las personas facilitadoras.
- La persona facilitadora pregunta si desean agregar algún otro acuerdo y los integra antes de iniciar el diálogo.

¿cómo acompañar?



3. Actividad central

- La persona facilitadora plantea las preguntas orientadoras, las cuales pueden adaptarse según el contexto y características del grupo. Entre ellas:
 1. ¿Qué es para ti la contención emocional?
 2. ¿Crees que es lo mismo que “solucionar el problema”?
 3. ¿Cómo se convierte una persona en un “lugar seguro” para ti?
 4. ¿Qué es lo más importante que necesita escuchar alguien que atraviesa una situación difícil o violenta?
 5. En ese momento, ¿qué consideras más importante: ofrecer soluciones o validar sentimientos? ¿Por qué?
 6. Si un/a amigo/a te cuenta que vive una situación de violencia, ¿cuál crees que es tu responsabilidad como amigo/a?
 7. ¿Y cuál consideras que no es tu responsabilidad?
 8. Cuando alguien confía en ti y comparte lo que está viviendo, ¿cuál es tu primer impulso?
 9. ¿Qué debes hacer si la situación implica un riesgo inminente para su vida o la tuya?
 10. ¿Qué recursos de ayuda profesional (teléfonos, personas, instituciones) conoces en tu comunidad y por qué es importante conocerlos?
- Se procura que participen al menos dos o tres personas por pregunta, cuidando que todas, todos y todes tengan oportunidad de expresar sus ideas si así lo desean. El rol de la persona facilitadora es acompañar, validar emociones y facilitar la reflexión, sin juzgar ni imponer respuestas.

¿cómo acompañar?



4. Cierre

- Para cerrar la actividad, la persona facilitadora agradece la participación, apertura y confianza del grupo. Se recuperan brevemente algunas ideas clave sobre la importancia de la contención emocional, la escucha empática y la construcción de redes de apoyo.
- Finalmente, se entrega la ficha infográfica como material de apoyo y se recuerda que pedir ayuda y acompañar de manera responsable también forma parte del cuidado colectivo.
- Si quieres, puedo adaptar el lenguaje para infancias, adolescencias o personas adultas, o integrar este ejercicio dentro de un bloque temático más amplio del manual.

Evaluación:

- Se pregunta acerca de los aprendizajes más significativos del día y se brinda la opción de rellenar los espacios con la información que consideren más importante que aprendieron del círculo.

Para profundizar:

Secretaría de Gobernación. (2021). Manual para facilitadores de Círculos de Paz Restaurativos. Dirección General de Cultura de Paz y Derechos Humanos. <https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/331/20210614-circulos-de-paz-restaurativos.pdf>

Loarche Guerra, G., Pereira Condinanza, M., & Dutra Shaw, M. V. (2024). Guía rápida sobre Primeros Auxilios Psicológicos. Instituto de Psicología de la Salud, Facultad de Psicología, Universidad de la República. https://psico.edu.uy/sites/default/files/2024-10/Gu%C3%ADa%20r%C3%A1pida%20sobre%20PAP_%20digital.pdf

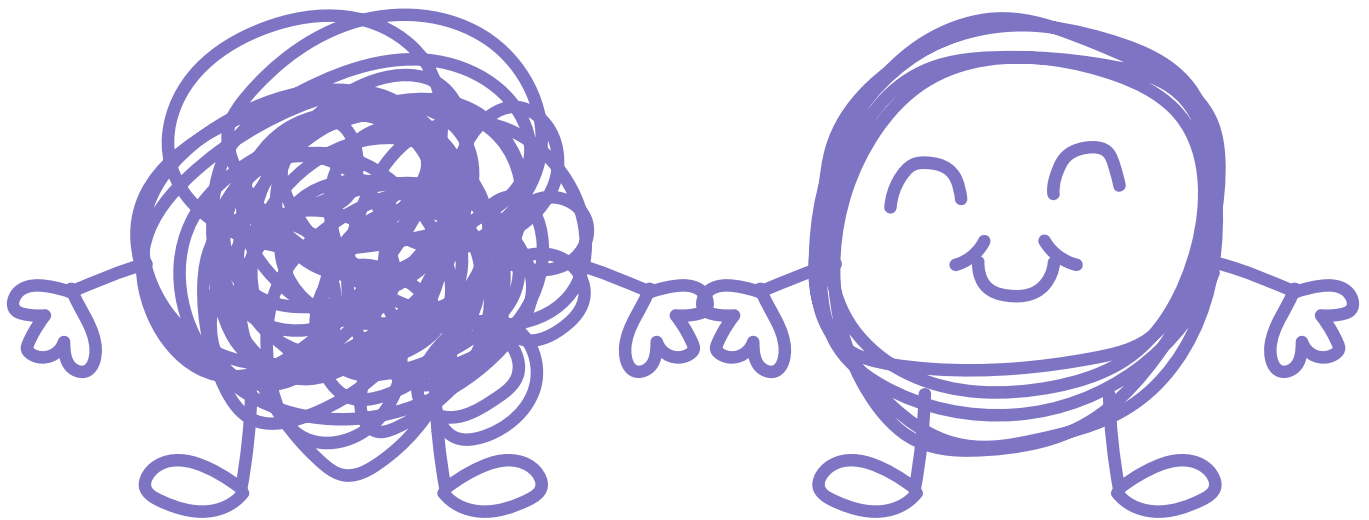
ANEXO 4.6.1

Plantilla ¿Cómo aCOMPañar?



¿Cómo aCOMPañar?

*¡La mejor manera de acompañar,
es desde la autenticidad!*



Anota aquí tus aprendizajes principales

ANEXO 4.6.1

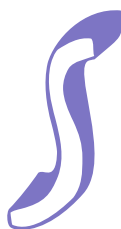
Plantilla ¿Cómo aCOMPañar?



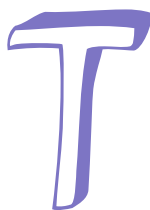
¿Cómo aCOMPañar?


ESCUCHAR

Validar las necesidades de la persona, escuchando activamente.


SER PACIENTE

Cada persona tiene su ritmo, no presiones a que te cuente más o a que actúe sobre la situación si no es una emergencia.


TRANQUILIZAR

Sin invalidar lo que te esta expresando, tratando de hacerle saber que estás para apoyarle.


ALENTAR

A buscar atención especializada, cuidando no presionarle.


RESPECTAR

La privacidad y no compartir su información sin autorización.

7

que no te echen cuentos en internet

por: social TIC

brenda muñoz

ivana espinos

luis ibarra

Haydeé Quijano

Que no te echen cuentos en internet

Dirigido a:
Infancias

Objetivo de la actividad:

Adaptar los materiales de la campaña “Que no te echen cuentos en internet” a un formato físico para que puedan servir de apoyo en talleres presenciales agregando un poco más de contexto a las historias.

Referencias: https://www.instagram.com/p/DJCyknHSjo8/?utm_source=ig_web_copy_link

Temas de la actividad:

Es importante tener herramientas para identificar y prevenir estafas en internet. (ofertas increíbles, perfiles sospechosos, mensajes raros)

Detrás de algo que parece mágico o divertido puede haber un riesgo.

Seguridad digital

Tiempo aproximado para el desarrollo de la actividad:
50 minutos.

Modalidad:
Presencial.

Material necesario:
Colores, marcadores, cualquier material para colorear.

Material anexo:
Dibujos

Desarrollo de la actividad

1. Actividad central

- Los cuentos pueden utilizarse de varias formas:
- **Actividad complementaria:** Los cuentos pueden entregarse al final de la realización de cualquier actividad de este Manual como tarea para llevar a casa.
- **Actividad con madres, padres o responsables de crianza:** Al finalizar una charla con madres, padres y responsables de crianza como acompañamiento y seguridad digital para sus hijas e hijos se les entrega el cuento.
- Deberán leer el cuento en compañía de sus hijas e hijos y platicar los aprendizajes que deja el cuento.
- Se invita a que madres, padres y responsables de crianza acompañen a sus hijas e hijos mientras colorean el cuento para seguir hablando del tema.
- **Actividad de creación de cuentos:** La persona facilitadora entrega a cada niña y niño del salón de clases un cuento.
 1. Solicitará tres personas voluntarias, cada una de esas personas leerá un cuento.
 2. La persona facilitadora, al terminar cada cuento preguntará a las niñas y niños qué aprendieron del cuento, y motivará la conversación a partir de preguntas.
 3. Invitará a las niñas y niños a que escriban sus propios cuentos sobre recomendaciones de seguridad digital.
 4. Una vez terminados los cuentos, invita que de manera voluntaria lean los cuentos.

Para profundizar:

Protege.LA, disponible en <https://protege.la/>

El origen de esta idea:

Hola! Somos el equipo de comunicación de Social-TIC. Te invitamos a conocer nuestro mini libro para colorear: “Que no te echen cuentos en internet” que tiene como objetivo: Transformar cuentos clásicos en enseñanzas para que quienes conocemos las historias podamos entender cómo sus moralejas nos pueden aportar consejos de prevención digital.

Esta idea surgió a partir de la lectura constante de cuentos infantiles que Haydeé, integrante de nuestro equipo, hacía a su hija. Esto sumado a la creatividad del equipo de comunicación y diseño dio como resultado esta campaña

ANEXO 4.7.1

Portada



QUE NO
te echen
cuentos
en internet

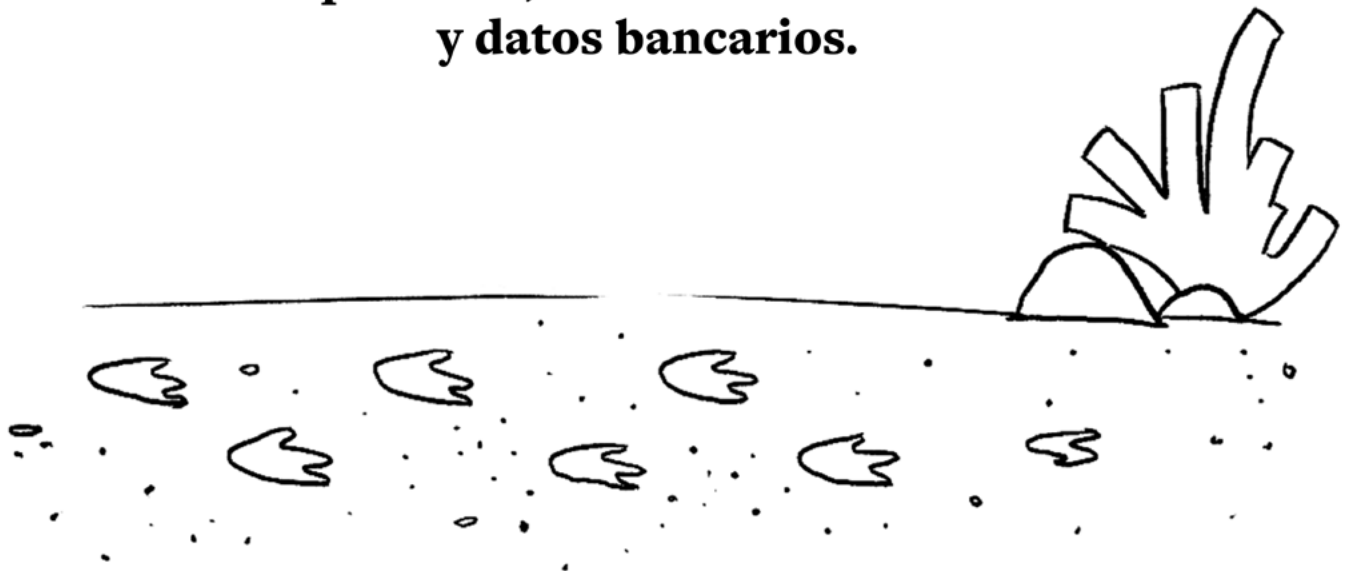


ANEXO 4.7.2 Introducción



rase una vez un reino de internet lleno de lugares mágicos...

Todo era música, mensajes y juegos hasta que un grupo de - *estafadores* - pícaros que se hacían pasar por personas de confianza, **comenzaron a engañar a los habitantes de Internet a través de trampas y estafas en línea para obtener su información personal, como contraseñas y datos bancarios.**

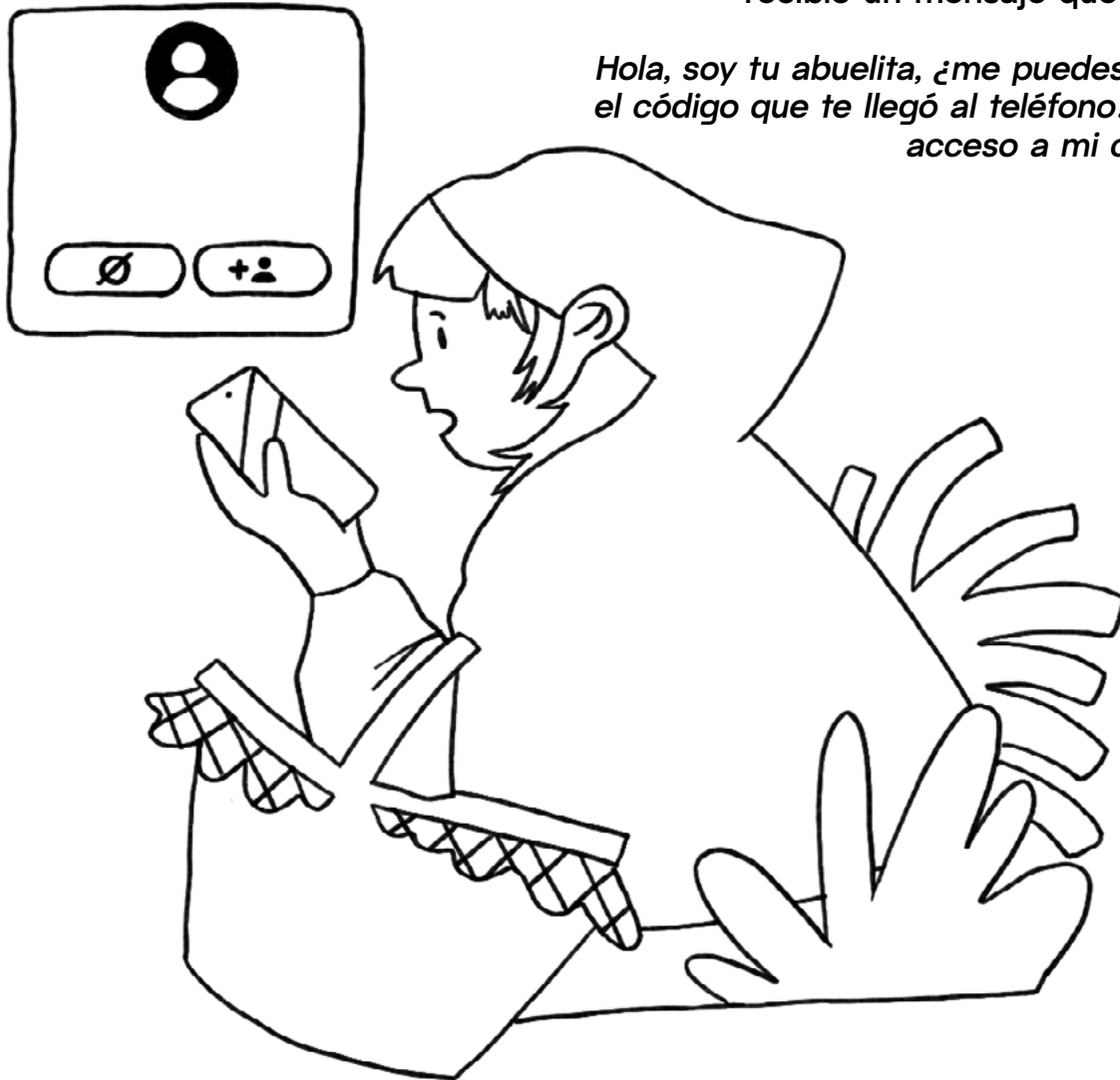


ANEXO 4.7.3

Caperucita roja y el código secreto

Había una vez una Caperucita que usaba WhatsApp para comunicarse con su abuelita y sus amigos del bosque. Un día recibió un mensaje que decía:

Hola, soy tu abuelita, ¿me puedes pasar el código que te llegó al teléfono? Perdí acceso a mi cuenta.



Caperucita envió el código sin sospechar ni dudar... Lo que no sabía es que detrás de ese mensaje estaba el lobo, listo para quedarse con su cuenta y usarla para engañar a más personas.

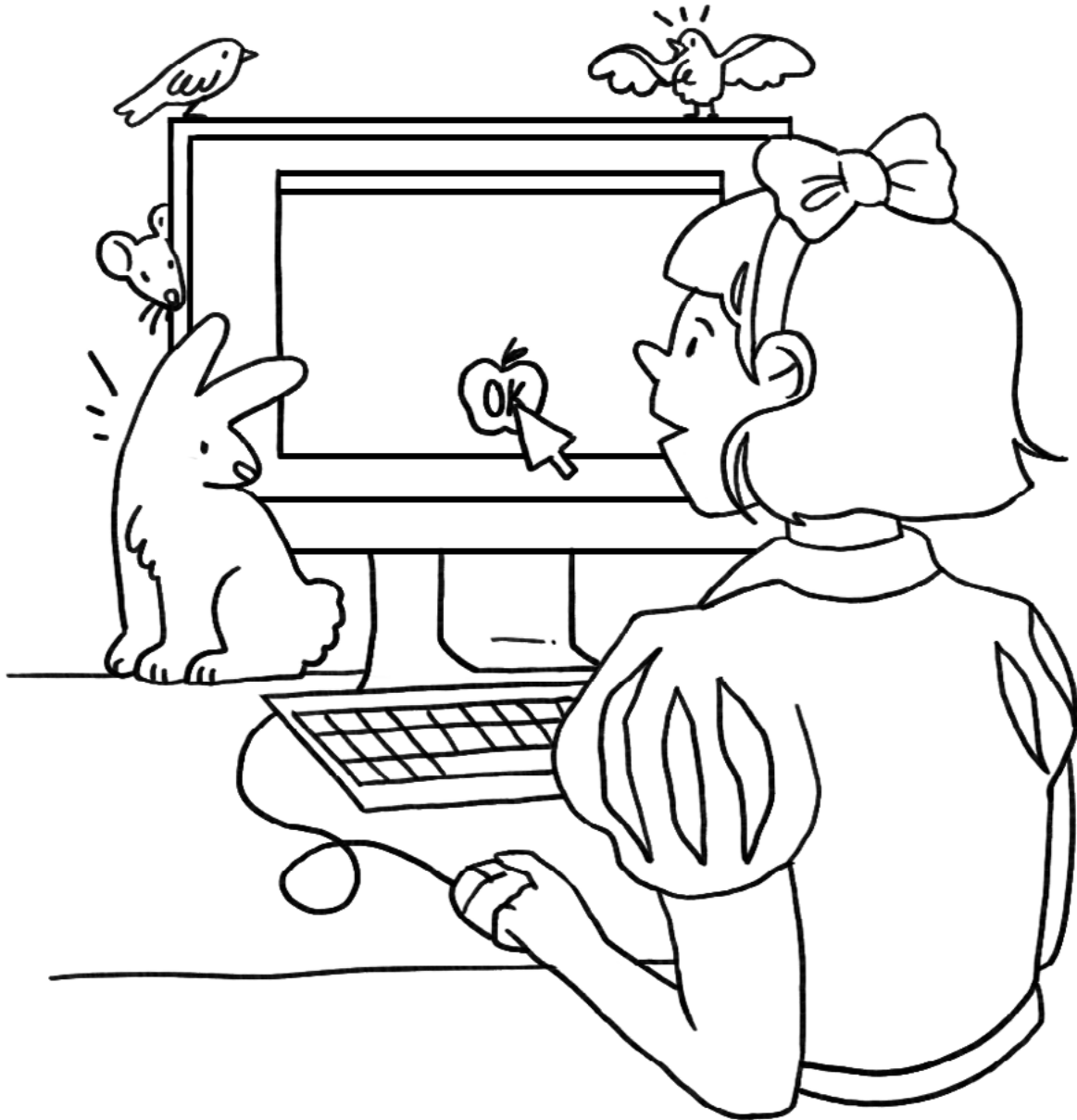
Moraleja: Quien da sus datos sin pensar en las fauces de una trampa digital puede terminar. Si un código te quieren sacar, pregúntate ¿para qué lo querrán usar? Piénsalo dos veces y no te dejes llevar o víctima de un engaño en línea podrías resultar.

ANEXO 4.7.4

Blancanieves y los enlaces envenenados

Blancanieves navegaba tranquila en internet haciendo la lista de las cosas que hacían falta para preparar su famoso pay de manzana cuando de pronto le apareció un mensaje:

¡Tu príncipe azul está a 1 km de distancia! Para conocerlo pon tu información en este enlace.



Blancanieves dió clic y compartió su información entusiasmada por poder conocer a su príncipe; lo que no sabía es que al llenar ese enlace caería en las redes de un hechizo de malware.

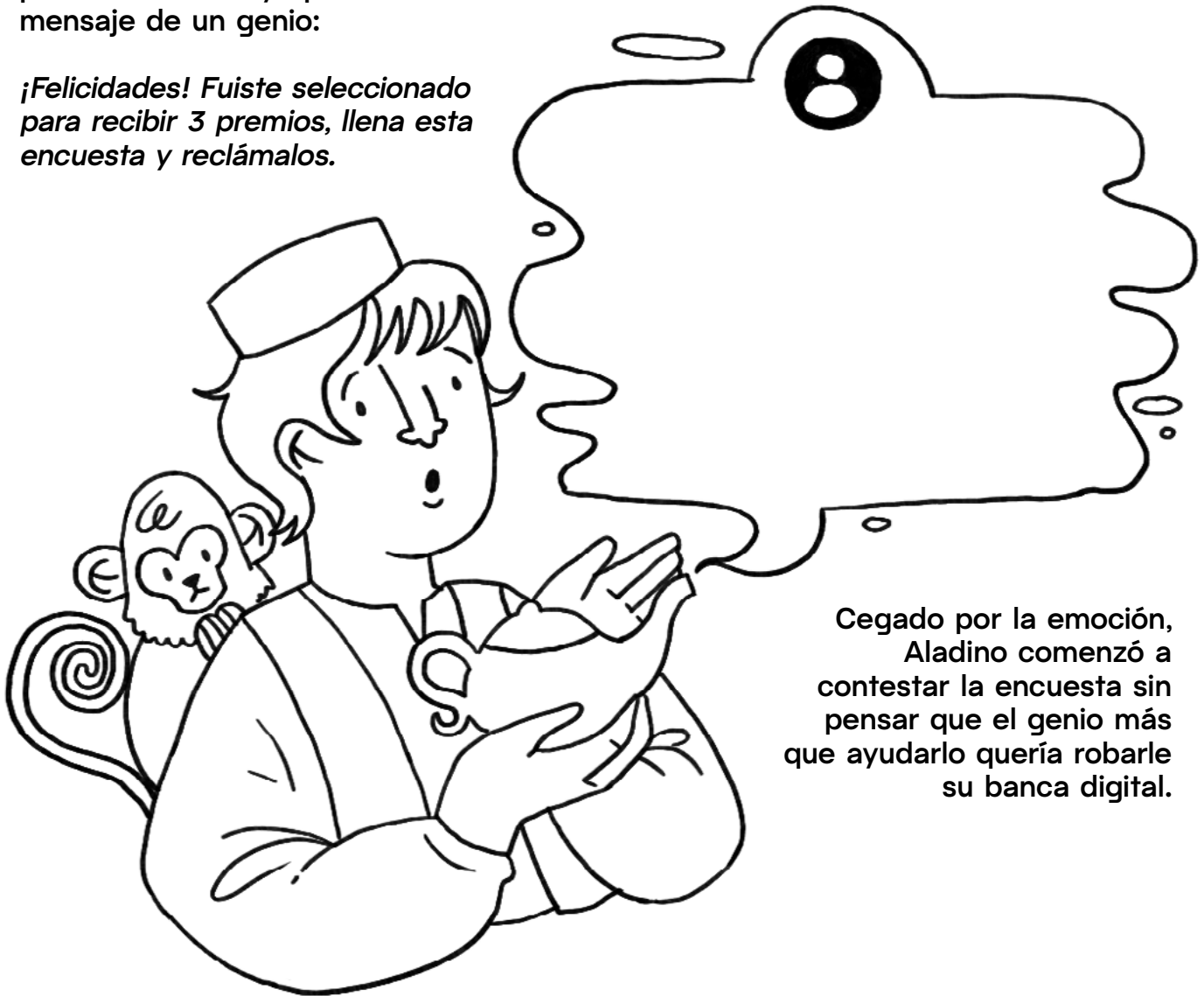
Moraleja: No todo lo que brilla es un gran tesoro. Lo que parece ideal no siempre es real, piénsalo dos veces. Cuida tus datos y no los des sin pensar que con una estafa te puedes cruzar.

ANEXO 4.7.5

Aladino y el genio de los premios falsos

Aladino caminaba tranquilo por el desierto cuando se encontró una lámpara entre la arena, sin pensarlo la frotó y apareció el mensaje de un genio:

¡Felicidades! Fuiste seleccionado para recibir 3 premios, llena esta encuesta y reclámalos.



Cegado por la emoción, Aladino comenzó a contestar la encuesta sin pensar que el genio más que ayudarlo quería robarle su banca digital.

Moraleja: Antes de dar clic o llenar formularios, fijate bien que sea necesario. No todos los genios conceden deseos, algunos solo quieren tus datos financieros, piensa antes de actuar o tus ahorros se pueden evaporar.



 Cultivando
Género A.C.



Digital
Defenders
Partnership