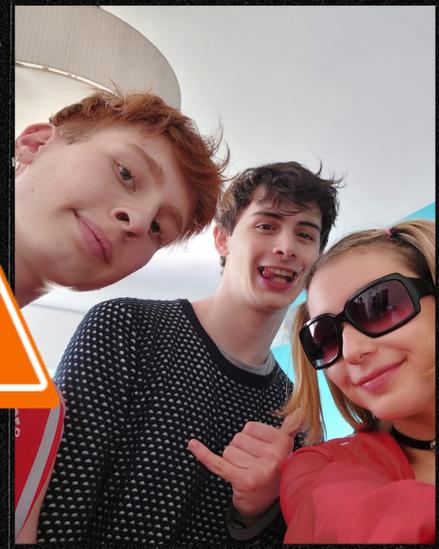


# #ELIGE TU FORMA

ASOCIACIÓN  
**chicos.net**



CANVA STORIES

CANVA STORIES

## 10 TEMAS EN 10 VIDEOS

De la mano de los recursos de #EligeTuForma, queremos ayudarte a enfrentar el desafío de acompañar la vida digital de tus alumnos y alumnas. Por eso, te presentamos esta guía con información, videos y actividades sobre los principales temas de ciudadanía digital, enfocados al desarrollo de una experiencia sana y segura en las redes de los niños, niñas y adolescentes que te rodean.

### ¿Qué encontrarás en esta guía?

Cada video de #EligeTuForma presenta una situación actual que atraviesan hoy los chicos y las chicas cuando están on line. Para cada una proponemos dos actividades y recursos útiles para su abordaje en el aula.

Los videos se encuentran en [www.eligetuforma.org](http://www.eligetuforma.org) y en el canal de Tik Tok @chicos.net

Son excelentes disparadores para trabajar los temas que encontrarás a continuación en el Índice, generar debate y escuchar sus puntos de vista.

## ÍNDICE DE TEMAS

Dividimos los temas en tres grandes categorías que abarcan las dimensiones de la vida online:

### A CONVIVENCIA DIGITAL

1. Cyberbullying
2. Discursos de odio
3. Consentimiento y sexting

### B PREVENCIÓN DE RIESGOS

4. Grooming
5. Retos peligrosos
6. Hábitos perjudiciales
7. Imagen personal y autoestima

### C PENSAMIENTO CRÍTICO Y REFLEXIVO

8. Desinformación y noticias falsas
9. Tiempo en pantallas
10. Huella digital



# ¿CÓMO GENERAR UN ESPACIO DE CONFIANZA PARA HABLAR SOBRE LA VIDA ON LINE?



Es fundamental generar un espacio de **confianza** y **respeto** en el que los chicos y chicas sientan la libertad de compartir experiencias, reflexionar sobre actitudes y hábitos, ayudar a sus compañeros y compañeras a partir de la **empatía** y proponer **nuevas formas** de actuar y de relacionarse.

Darle **tiempo** y **lugar** a la **incomodidad** que puedan llegar a sentir. Estos espacios se consolidan con el paso del tiempo, al ver que efectivamente se trata de un **espacio seguro**. Además, no todos los chicos y chicas tienen los mismos ritmos y darle el tiempo a cada uno para sentirse cómodos es esencial.

Partir de la base de que todo puede ser atravesado por el diálogo: crear **momentos periódicos**, quizás al principio o al final de cada encuentro, destinados enteramente a hablar sobre estos temas ayuda a construir ese espacio de confianza y estimula la apertura.

**Informarse** acerca de sus **hábitos** y **costumbres** en los entornos digitales.

Recordar que el rol de los/as educadores/as es el de **acompañar**, **mediar** y **moderar** el debate, promover la reflexión a partir preguntas y no cerrar con respuestas.

# A CONVIVENCIA DIGITAL

Hay muchas formas de vincularse en las redes. Estas formas se actualizan constantemente y los conceptos adquieren nuevos significados, pero todo vínculo, dentro y fuera de los entornos digitales, tanto ayer como hoy y mañana, parte de la misma base: el **respeto** y la **empatía**. El ciberbullying, los discursos de odio, el sexting y la educación sobre consentimiento son algunos de los temas más importantes a la hora de establecer relaciones entre pares y desarrollar una convivencia digital sana.



# 1. CIBERBULLYING

De forma muy similar al **bullying**, pero a través de redes sociales o medios digitales, el **ciberbullying** se compone de agresiones sostenidas e intencionales por parte de un par o grupo de pares a alguien de edad similar. A pesar de que es una situación definida, también puede ser muy flexible: quienes ocupan los roles de agresores pueden pasar a ocupar el rol de víctima en muy poco tiempo. Por eso es importante abordar el tema desde el aula sin establecer etiquetas fijas ni demonizadoras.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué sucede en el video? ¿Se identifican con alguno/a de los/as personajes? ¿Por qué se ríen de él? ¿Creen que las diferencias son algo negativo o positivo? ¿Qué harían en una situación similar? ¿Cómo se resuelve en este caso?



## ● ACTIVIDAD 1: Red de acciones positivas



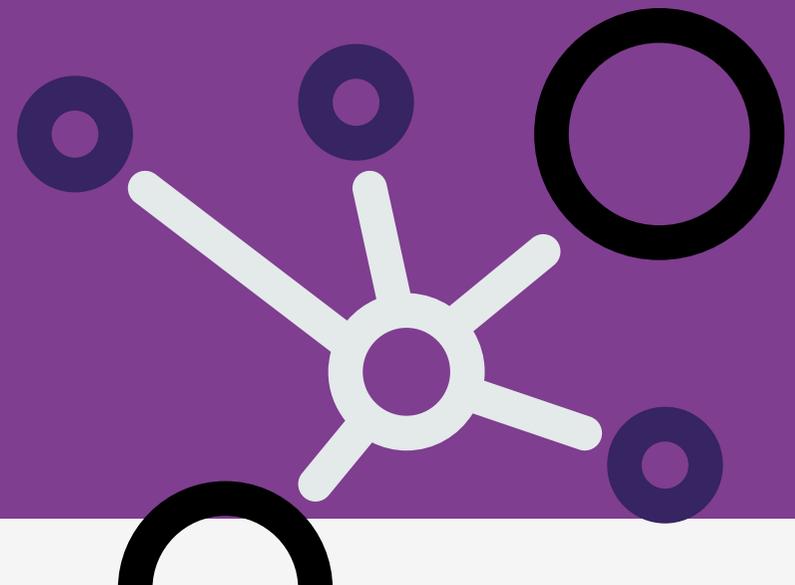
**OBJETIVO:** Reflexionar sobre las violencias a las que se enfrentan en entornos digitales y las que reproducen, incluso muchas veces sin darse cuenta.

### DINÁMICA

Dispuestos/as en roda, cada uno y cada una escribe en un papel dos cosas: por un lado, alguna situación violenta que haya sufrido a través de los entornos digitales o algún contenido violento que haya visto (como por ejemplo, haber recibido mensajes discriminatorios; y haber visto el video de una pelea); por otro lado, alguna situación en la que haya participado de una actitud violenta (como por ejemplo, haber reenviado una foto de alguien, burlándose). Al finalizar, cada uno guarda su hoja.

A continuación, el o la docente agarra la punta de un ovillo de lana o de un hilo en madeja, y comienza a generar una **red de acciones positivas**: deberá decir en voz alta una acción que continúe la frase “para frenar la violencia online podemos...” (ejemplos: dejar de compartir imágenes sin consentimiento, preguntarle a la otra persona si puedo subir una foto graciosa, etc.) y lanzar el ovillo a algún compañero o compañera de la ronda, que volverá a hacer lo mismo.

Al finalizar, se puede reflexionar acerca de las situaciones escritas en las hojas y las acciones propuestas (sin obligación de compartir lo escrito).



## ● ACTIVIDAD 2: Las dos caras de la moneda

Proponemos reflexionar en el aula acerca de la definición de ciberbullying a partir de analizar las facetas positivas y las facetas negativas de los siguientes elementos que entran en juego en este tipo de situaciones:

**El anonimato:** puede facilitar el acoso por no ser fácil identificar a la persona que agrede, pero también puede ayudar a animarse a intervenir.



**Ser diferente:** es lo que enriquece a los grupos de personas; pero muchas veces es tomado como motivo de agresión.

**La velocidad de difusión:** hace que hoy en día todo sea inmediato y accesible; pero también facilita la reproducción de discursos agresivos o de imágenes privadas sin consentimiento.

**Las personas espectadoras del grupo:** pueden ayudar a reproducir la agresión al no decir nada o reírse; pero también pueden ayudar a frenarla, decidiéndose a intervenir o pedir ayuda.

**La nube:** ayuda a acceder a todo lo que alguna vez fue subido a internet; pero también impide que algo sea eliminado verdaderamente.

## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- En el grupo de pares, los y las integrantes que son testigos o espectadores/as de las situaciones de bullying y cyberbullying pueden cumplir un rol muy importante, **al dejar de permanecer en un rol pasivo, y poder expresar sus puntos de vista y cómo les afecta la situación.** La más mínima intervención puede ser clave para darle fin al acoso entre pares.
- Es importante que puedan analizar y separar aquello que les resulta gracioso de aquello que puede lastimar a alguien. La frase "No hagamos nada que no nos gustaría que nos hicieran" puede ayudar a reflexionar sobre esto.
- Un buen abordaje es fortalecer los lazos sociales de los y las integrantes de la clase, partiendo de que **los vínculos se basan en la confianza, el respeto y la empatía.** Generar un espacio seguro y libre de prejuicios ayudará a ponerle fin a este tipo de situaciones e incluso evitar que se produzcan.

## 2. DISCURSOS DE ODIO

El **anonimato** de los medios digitales, puede facilitar que algunas personas se expresen de manera agresiva, desde prejuicios propios, dejando de lado el respeto por los derechos de otras personas. Orientar hacia el concepto que las diferencias nos enriquecen y no pueden ser motivo de agresiones o de discriminaciones, que es necesario pensar antes de publicar contenidos o de comentar los contenidos del resto, reflexionar acerca de qué mensaje se transmite, es clave **para frenar los discursos de odio** que circulan en las redes.



### PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué le sucede al protagonista del video? ¿En qué se basan las agresiones que recibe a través de los comentarios?

¿Qué consecuencias tiene la agresión que sufre? ¿Puede hacer lo que quiere hacer? ¿Cómo se podría actuar en este caso?



## ● ACTIVIDAD 1: Mensajes positivos



**OBJETIVO:** Reflexionar acerca de qué mensajes y comentarios se producen y qué tipos de contenidos se enmarcan en un contexto de violencia.

### DINÁMICA

La actividad consiste en invitar a los y las integrantes de la clase a que se filmen en videos cortos respondiendo a la siguiente consigna: ¿qué puedo hacer para frenar la violencia en internet?



### Posibles disparadores para los videos:

- Un compromiso con el resto de la clase;
- Un pedido de acción a sus compañeros y compañeras;
- La propuesta de un proyecto en común para el aula sobre este tema;
- El establecimiento de ciertas pautas de convivencia;
- Propuestas de cambios que exceden a la comunidad del aula, como ciertos videojuegos o la reproducción de ciertos estereotipos violentos.

Luego, proponemos que suban los videos a una plataforma grupal de la clase (un perfil en Tik Tok, un canal de Youtube o en cualquier otra red social).

## ● ACTIVIDAD 2: Ponerle un freno

Proponemos dividir a los y las alumnas en pequeños grupos, asignándole a cada integrante un rol entre: administradores de una red social, padres y madres, maestros/as, un organismo de defensa de los derechos y personas agredidas. Entre todos y todas deberán debatir acerca de la mejor forma de solucionar una situación de agresión en las redes.

## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- Enfatizar en que todo vínculo parte del respeto. Es importante ponerle freno al odio evitando replicar los comentarios y mensajes discriminatorios y desalentando la violencia.
- Fortalecer los lazos sociales desde la empatía y la tolerancia.
- Reflexionar acerca de las profundas consecuencias que pueden tener los comentarios agresivos, que exceden muchas veces a los entornos virtuales y pueden llevar a lesiones físicas graves.
- Conocer las medidas de protección: las redes sociales cuentan con herramientas de denuncia ante discursos de odio o racistas.
- Dialogar acerca de que a pesar de que la libertad de expresión es un derecho humano, no puede usarse para violar otros derechos, como el derechos a no sufrir discriminación.
- Experimentar diferentes formas de decir las cosas teniendo en cuenta la integridad de las personas a las que se dirigen.

## ¿DÓNDE DENUNCIAR?

**Argentina:** Ante contenidos de carácter injurioso en Internet, se puede recurrir al Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI), dependiente del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Conmutador: 4340-9400.

24 horas: 0800 999 2345. Email: [0800@inadi.gob.ar](mailto:0800@inadi.gob.ar)

**México:** <https://copred.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/denuncia>

**Perú:** Defensoría del Pueblo: 0800-15170

**Bolivia:** Defensoría del Pueblo: 211-3600 y Viceministerio de Descolonización: (591-2) 2156295 - 2157773

**Costa Rica:** Defensoría de los Habitantes: (506) 2248-2533 - (506) 2258-8585

**Colombia:** Observatorio Contra la Discriminación y el Racismo-OCDR, del Ministerio del Interior: 601 1 242 74 00

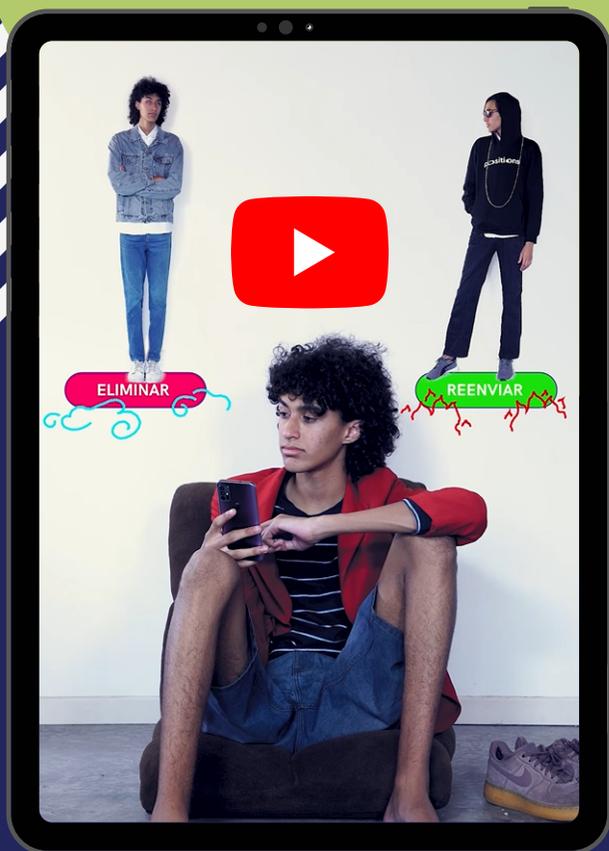
**Paraguay:** Defensoría del Pueblo: (595) 21452600

**Uruguay:** Comisión Honoraria contra el Racismo, la Xenofobia y toda otra forma de Discriminación. Teléfono: +598 2407 4568 Int. 205 o 206

# 3. CONSENTIMIENTO / SEXTING

El **sexting** es una práctica habitual entre adolescentes que comienzan a explorar su sexualidad, e involucra la autoproducción de imágenes y su envío, entre personas que mantienen un vínculo de confianza, usando medios digitales. Esta práctica conlleva el riesgo de que esas imágenes o videos sean compartidos **sin consentimiento**. La inmediatez, la facilidad, la falta de empatía o a veces, la intención de causar daño, hacen que el compartir imágenes ajenas sin el consentimiento de la persona involucrada sea una práctica bastante habitual y se trate de **una forma de violencia de género**.

El **consentimiento** es la clave de cualquier tipo de vínculo, y los entornos digitales no son la excepción. Por eso, resulta fundamental educar acerca de qué es el consentimiento y cómo actuar en relación a las demás personas, como pieza central de la convivencia y el respeto dentro y fuera del aula.



## PREGUNTAS DISPARADORAS



¿Cuál es el conflicto que muestra el video? ¿Qué le pasa al protagonista? ¿Qué sucede con su acción? ¿Qué harían en esa situación?

# ● ACTIVIDAD 1: Cambio de escena



**OBJETIVO:** Reflexionar en torno a las actitudes involucradas **al difundir** imágenes sin consentimiento y adquirir **criterios** para actuar de forma responsable.

## DINÁMICA

Partimos de una historia ficticia que protagonizan dos personajes, Caro y Juan.

*Caro envió a Juan una imagen privada suya hace un tiempo atrás, mientras estaban saliendo. Ahora ya no están juntos, y Juan reenvió esa foto a un grupo de amigos, encima algunos de ellos la reenviaron a más personas de la escuela. Caro se siente avergonzada y enojada.*



Luego de compartir esta situación, proponemos hacer un role playing, repartiendo los siguientes roles entre los y las integrantes del grupo:

- Caro
- Juan
- Amigo de Juan
- Amiga de Caro
- Alguien de la familia de Caro
- Alguien de la familia de Juan
- Docente
- Otros compañeros/as

Una vez realizada la escena, se propone hacerle cambios para que los resultados sean diferentes. Se destinarán unos minutos a que cada uno/a pueda pensar, dependiendo de su rol, qué haría igual, qué no haría y qué haría para arreglar la situación. Luego, se propone que cada uno/a le envíe un mensaje a su personaje, sugiriéndole cómo actuar para revertir la situación.

Al finalizar, cada uno/a leerá en voz alta su mensaje. Otra forma de finalizar la actividad sería actuar otra escena posible con decisiones que no afecten a las personas involucradas de manera negativa y respetando sus derechos.

## ● ACTIVIDAD 2: Para seguir reflexionando

Como trabajamos en la Actividad 1, el **sexting** es una práctica asociada al **consentimiento**. Se trata de la autoproducción de fotos y videos de índole erótica que se envían a una persona específica, de forma privada y consentida. Romper esa privacidad excede los límites del respeto y del consentimiento, por lo que se trata de una **situación de violencia**.

Proponemos reflexionar en el aula acerca de las facetas de esta práctica, de sus riesgos y de sus reglas, a partir de las siguientes preguntas:

¿Saben qué es el sexting?

Al filtrarse una imagen privada, ¿Qué responsabilidades tiene cada integrante?

¿Quién es víctima de violencia?

¿Cómo puede realizarse de forma segura y responsable?

¿Qué es el consentimiento?

¿Aceptar tomarse una fotografía implica autorizar su divulgación?

¿Podemos cambiar de opinión cuando enviamos una foto íntima a alguien y pedirle que la borre?

¿Hay situaciones en las que uno/a no esté capacitado/a para dar su consentimiento?

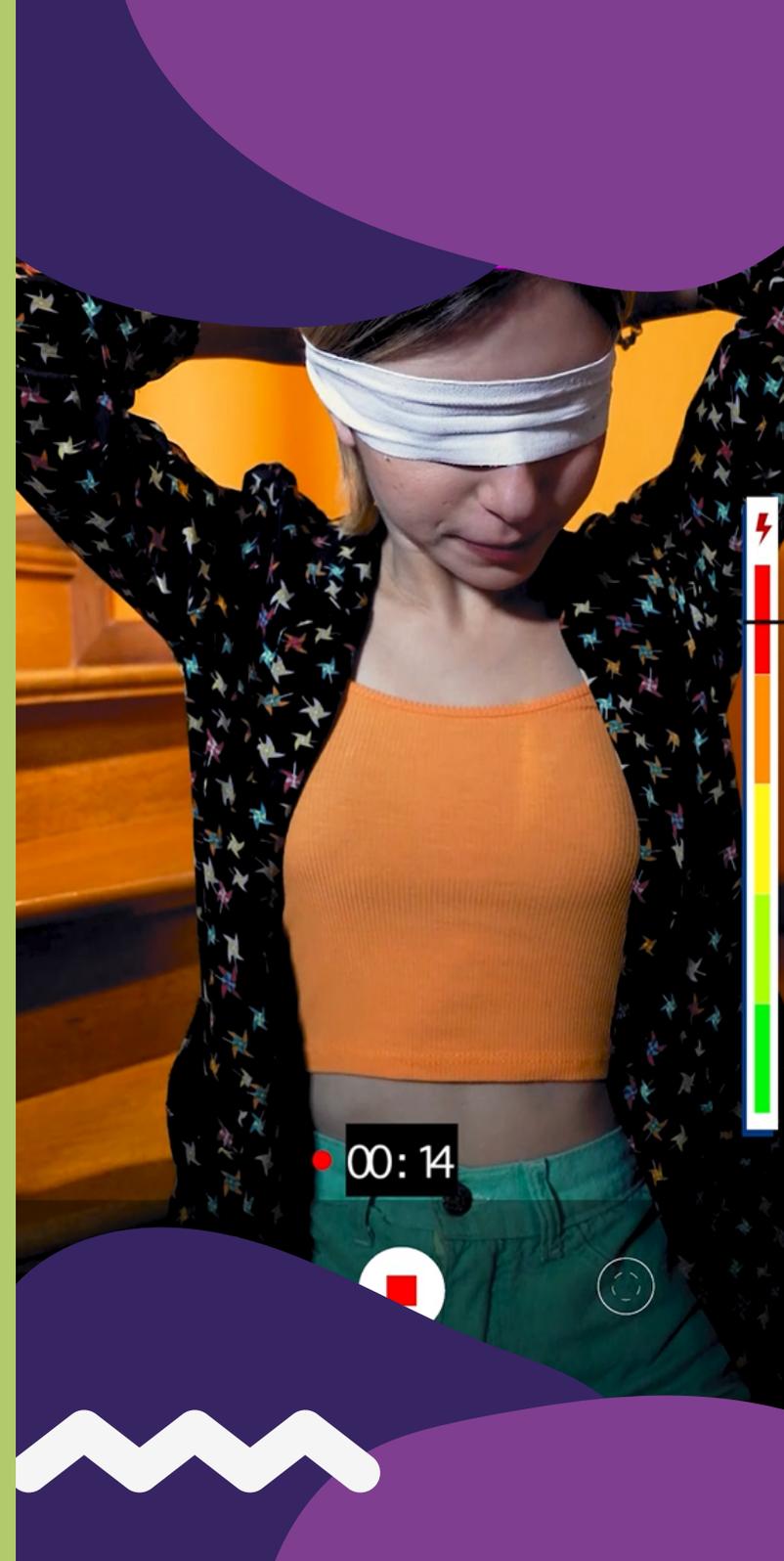


## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- Es importante recordar que una vez enviada, una foto, un video o un audio, no hay forma de deshacer esa acción.
- Casi la totalidad de las víctimas de difusión de imágenes sin consentimiento son mujeres y, en general, por parte de varones, lo que la convierte en un tipo de violencia de género.
- Es más perjudicial para mujeres y personas LGBTIQ+, debido a que son estigmatizados/as por la sociedad cuando se difunden sus imágenes de contenido sexual.
- El foco de la reflexión y de la sanción debe ponerse en la persona que con su acción vulnera el derecho de otra persona.
- ¿Cuáles son los límites entre lo íntimo, lo privado y lo público? A pesar de que estos conceptos ya no significan lo mismo que antes, sigue siendo un derecho de cada persona decidir sobre su cuerpo e imágenes propias.
- ¿Cómo denunciar y protegerse? Averiguar con qué herramientas de denuncia cuentan las redes sociales y plataformas para reportar abusos.
- Conversar sobre las herramientas disponibles para configurar la privacidad de los dispositivos, de las redes y el uso de cámaras web.

# B PREVENCIÓN DE RIESGOS

Hay muchas formas de cuidarse en las redes. Los riesgos a los que se enfrentan chicos y chicas en entornos digitales también se actualizan constantemente. Por eso, la construcción de una caja sólida de herramientas les permitirá reconocer situaciones incómodas o peligrosas, defenderse y cuidar su propia integridad y también ayudar a sus pares. Temas como el **grooming**, los **retos peligrosos** y los **hábitos perjudiciales** son algunos de los más importantes a la hora de protegerse y tener una experiencia digital segura.



# 4. GROOMING

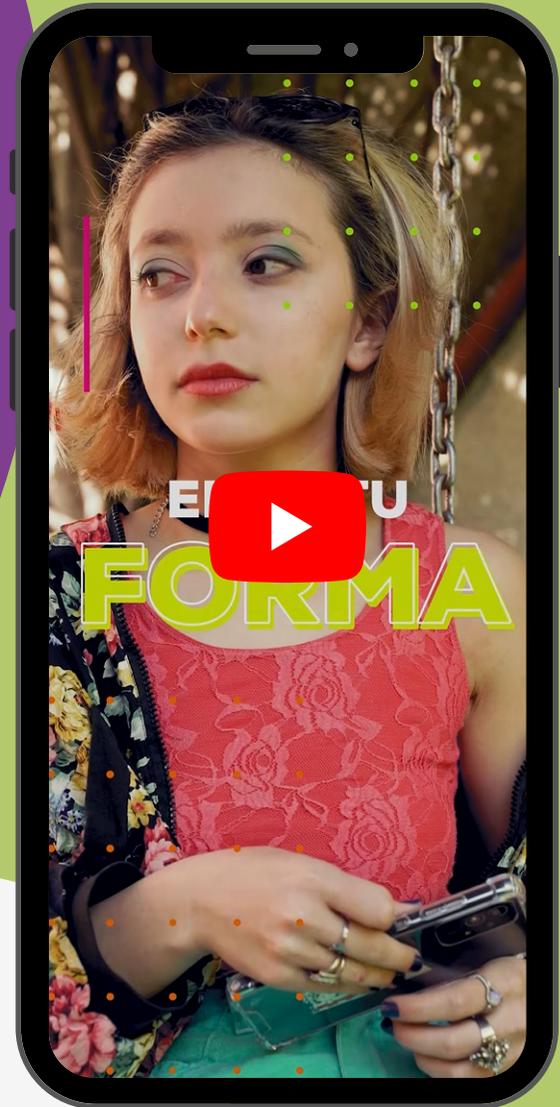
El **grooming** es cuando una persona adulta contacta a un niño, niña o adolescente a través de medios digitales, con la intención de **abusar sexualmente** de él o ella. La anonimidad de las redes y la multiplicación de amigos y seguidores hacen que muchas veces chicos y chicas no sepan con quiénes se comunican y comparten información. A menudo, no son conscientes de que ello puede ser un riesgo para su integridad, por lo que a continuación les proponemos actividades para poner en palabras estos peligros y darles herramientas para reconocerlos y buscar ayuda.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué le sucede a la protagonista del video? ¿Cómo les parece que se manejó? ¿Cuáles son las alertas que indican que la situación puede ser peligrosa? ¿Saben qué es el grooming?

¿Han tenido alguna experiencia de este tipo? ¿Qué herramientas creen que tienen para enfrentarse a este tipo de situaciones? ¿Qué le dirían a un amigo o amiga que se encuentre en una situación incómoda como esta?



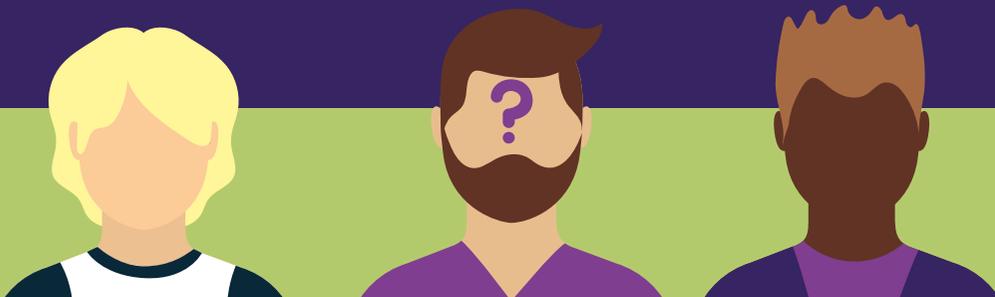
## ● ACTIVIDAD 1: Encuentra al impostor



**OBJETIVO:** concientizar acerca de lo sencillo que puede resultar hacerse pasar por otra persona o incluso ser engañados/as por alguien más que creíamos conocer.

### DINÁMICA

Divididos/as en grupos de cuatro, cada jugador/a recibe una tarjeta con ciertas características que determinan la personalidad que debe adoptar a lo largo del juego. Una de las cuatro tarjetas a repartir corresponde a la descripción de un adulto misterioso, mientras que las otras tres deben ser de pares (dependiendo de la edad de los/as participantes). El juego consiste en hacerse diversas preguntas personales (que deben responder con información que corresponda a su personalidad de ficción) para descubrir **quién de ellos/as es el adulto misterioso**. Quien tenga esa tarjeta, deberá hacer todo lo posible para no ser descubierto/a.



## ● ACTIVIDAD 2: Juegos digitales en la web

- [INTERLAND](#): un juego de aventuras cien por ciento gratuito, creado por Google para aprender sobre Ciudadanía Digital a medida que se avanza de nivel.
- [CYBER SCOUTS](#): un juego con diferentes desafíos para concientizar sobre los riesgos en entornos digitales.
- [Desafío Ciudadanía Digital](#): un juego del programa Nuestro Lugar de Telecom, desarrollado por Chicos.net



## PAUTAS DE PREVENCIÓN

Algunos puntos clave para prevenir el grooming, frenarlo y acompañar a quienes atraviesen una situación así son:

- Cuidarse de compartir información personal a través de Internet al hablar con personas desconocidas o de las cuales se tiene poco conocimiento.
- Al recibir una solicitud de amistad o de mensaje, investigar de quién se trata y cuánta información y fotos tiene ese usuario: muchas veces las personas crean cuentas falsas para acercarse a niños y niñas.
- No aceptar encuentros presenciales en lugares privados y solitarios con personas que solo se conoce a través de Internet, aunque se hayan mantenido conversaciones por largo tiempo.
- Comentarle a un familiar, docente, amigo/a cualquier situación on line que les genere incomodidad, o derive en un chantaje, presión o produzca miedo.
- Si alguien es víctima de grooming debe denunciarlo con apoyo de un familiar o docente. Se trata de un delito que es necesario frenar.

# ¿DÓNDE DENUNCIAR?

## Argentina:

- Equipo Niñ@s, del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Línea telefónica gratuita (las 24 horas, los 365 días del año) 0800-222-1717 o correo electrónico a [equiponinas@jus.gov.ar](mailto:equiponinas@jus.gov.ar)
- Línea 137 Ministerio Público Tutelar. Whatsapp (todos los días de 8 a 20 horas) 15-3637-3727 / 15-7037-7037. Teléfono: 0800 1227376
- Ministerio Público Fiscal. 080033 (FISCAL) 347225
- Grooming Argentina. Whatsapp (las 24 horas) 011-15-24811722

## Paraguay:

- Unidad especializada de delitos informáticos: (021) 494-657.
- Unidad especializada de trata de personas y explotación sexual de niños, niñas y adolescentes: 205-851.
- Fono ayuda: 147
- [Link para denuncias online sobre Trata de Personas y Explotación Sexual Infantil.](#)

## Perú:

- Línea 100 CEM – Centro de Atención Familiar y Sexual.
- División de Investigación de Delitos de Alta Tecnología (Divindat) de la Policía Nacional del Perú. Llama gratis al 1818 o al número (01) 431-8898

## Uruguay:

- Línea Azul del INAU: 0800 5050 (Denuncias de maltrato)
- App: <http://app.inau.gub.uy/>

# ¿DÓNDE DENUNCIAR?

## Chile:

- Emergencia 134.
- Fiscalía: 600 333 0000. <http://www.fiscaliadechile.cl/Fiscalia/victimas/jovenes/grooming.jsp>

## Colombia:

- Línea TeProtejo: [teprotejo.org](http://teprotejo.org)

## Costa Rica:

- Línea gratuita confidencial +506 800-8000-64. WhatsApp: [+506 8800-0645](https://www.whatsapp.com/business/profile/50688000645). Email: [cicooij@poder-judicial.go.cr](mailto:cicooij@poder-judicial.go.cr)
- Línea gratuita 1147 para acompañamiento y asesoría.
- PANI: 911.

## México:

- Fiscalía Especial para los Delitos de Violencia contra las Mujeres y Trata de Personas: <http://www.pgr.gob.mx/servicios/mail/plantilla.asp?mail=25>
- Alianza por la Seguridad en Internet: <http://www.asi-mexico.org/sitio/index.php?cuerpo=denuncia>
- Línea TeProtejo: [teprotejo.org](http://teprotejo.org)

## Bolivia:

Oficinas a nivel nacional de la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen. Correo : [cibercrimen.lapaz@policia.bo](mailto:cibercrimen.lapaz@policia.bo). Teléfonos de emergencia: 110. Teléfono fijo: 591 (2) 2285320. WhatsApp: +591 72040947 / +591 71266995.

# 5. JUEGOS Y RETOS PELIGROSOS

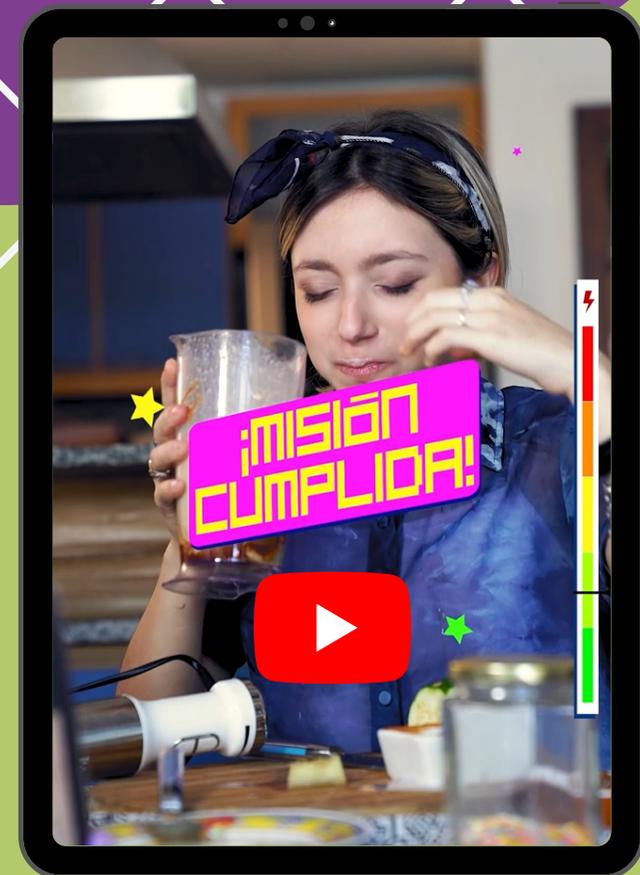
Hoy en día abundan los desafíos o challenges que incitan a los chicos y chicas a imitar ciertas acciones y a filmarse haciéndolas, para subir el video a las redes sociales. Mientras la mayoría de estos retos son divertidos e inofensivos, como aquellos de baile o canto, que hasta pueden impulsarlos/as a desarrollar nuevas habilidades, otros escapan a los límites de lo divertido y pueden llegar a causar daños físicos y psicológicos graves.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Participan de retos (challenges) o desafíos en las redes? ¿Cuáles conocen? ¿Alguna vez participaron de alguno que los/as haya hecho sentir incómodos/as o tener miedo?

¿Conocen algún reto verdaderamente peligroso? ¿Participarían en alguno?  
¿Cuándo deja de ser divertido un reto?



## ● ACTIVIDAD 1: Te reto a...



**OBJETIVO:** reflexionar acerca de cómo distinguir los retos divertidos que pueden ayudar a adquirir nuevas habilidades, de aquellos que pueden ser peligrosos.

### DINÁMICA

Cada participante anota en una hoja una habilidad que tenga o algo que sepa hacer, como por ejemplo: levantar una ceja, hacer jueguitos con la pelota, imitar a alguna persona famosa, etc. Una vez que todos y todas tengan anotada su habilidad, comienzan a recorrer el aula y a desafiar a sus compañeros y compañeras a realizarlo, mostrando primero cómo lo hacen.

Al finalizar se puede abrir la charla acerca de qué nuevas habilidades adquirieron y cuáles fueron muy difíciles. Lo importante es que reflexionen acerca de qué motivos hay para participar de esos retos: aprender algo nuevo o enseñarle algo al resto implica un uso sano y responsable de las redes. Pero, ¿qué pasa cuando el motivo escapa de la diversión y pone en riesgo a quién lo hace?

## ● ACTIVIDAD 2: El desafío más creativo

La propuesta es generar una una cuenta o canal del aula, ya sea en redes como Tik Tok, Instagram o en Youtube, para crear diferentes challenges creativos. Para eso es necesario que se tomen el tiempo, antes de producir y de subir los videos, de pensar qué quieren hacer, por qué quieren hacerlos y qué mensaje buscan transmitir. Pueden ser videos cómicos, educativos, de reseñas de libros o películas, de cuidado del medio ambiente o de consejos sobre los temas de ciudadanía digital tratados en esta guía.

Los videos pueden, a la forma de los retos, invitar a la comunidad (ya sea el resto de la escuela o públicamente) a participar en desafíos.



## PAUTAS DE PREVENCIÓN

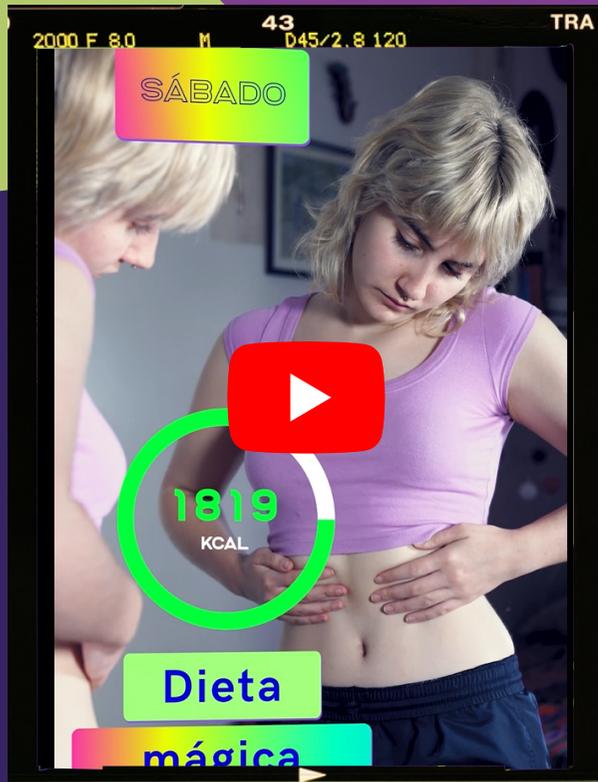
- A pesar de que la mayoría de los niños, niñas y adolescentes no participa en retos de ningún tipo, es imprescindible informarse sobre su existencia y sobre algunas medidas de abordaje y prevención, dado el fuerte impacto y el riesgo que los retos peligrosos pueden tener en quienes sí los realizan. Recomendamos la lectura del estudio
- Los motivos más importantes por los que las chicas y los chicos entran en estos desafíos son la popularidad y el no quedar excluidas/os. Es necesario orientarlos/las a buscar otras formas de conseguir likes.
- Orientar la reflexión a por qué producen los contenidos que producen, o cómo eligen los videos que publican.
- Además de dialogar sobre la existencia específica de ciertos juegos y retos peligrosos, estos comportamientos pueden darnos la oportunidad de hablar más en profundidad sobre otras problemáticas a las que se enfrentan en su crecimiento. Algunos ejemplos:
  - La aceptación social y el sentido de pertenencia.
  - La calidad de las relaciones y las amistades.
  - Los riesgos y valores de virtudes como el coraje, la determinación y la precaución.
  - Los conceptos de privacidad y exposición, entre otros.

### Para saber un poco más

Recomendamos el estudio [“Análisis de respuestas educativas de prevención eficaces ante los retos peligrosos en línea”](#) realizado por Praesidio Safeguarding y TikTok, donde además de definir algunos términos relacionados a los retos peligrosos, se analiza el impacto que tienen en chicos y chicas y se exploran posibles abordajes desde la escuela.

# 6. HÁBITOS PERJUDICIALES

La adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad, donde el crecimiento y la autonomía van acompañados de transformaciones en el cuerpo, en la identidad, en la sexualidad y en los intereses. Estimular un **consumo crítico de la información** sobre comportamientos y dietas para modificar el aspecto, el peso o cualquier característica de los cuerpos ayuda a prevenir actitudes nocivas para la salud. La belleza reside en ganar confianza sobre las características propias y empoderarse en las diferencias. La autoestima se construye y es fundamental para poder orientarse frente a las ofertas de la sociedad de consumo y para sentirse fuerte con las propias decisiones e intereses.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué busca la protagonista del video? ¿Alguna vez siguieron alguna dieta que encontraron en internet? ¿Cómo se puede diferenciar información verdadera de información falsa en las redes? ¿Siguen a influencers de hábitos positivos en las redes?



## ● ACTIVIDAD 1: Desinformación y salud



**OBJETIVO:** Concientizar acerca de la existencia de noticias falsas que desinforman, y que pueden afectar la salud cuando se trata de temas de hábitos, dietas o soluciones mágicas para producir cambios.

### DINÁMICA

Solicitarle al grupo que busquen noticias, redes o webs sobre productos, consejos o dietas.

Ponerse en parejas y plantear 3 preguntas a otro grupo, que los/las oriente para el chequeo de la información que reciben.

Por ejemplo: ¿En qué medio salió la noticia?  
¿Qué comentarios tiene? ¿Hay algún profesional o institución que informe sobre esa dieta o producto?



## ● ACTIVIDAD 2: Crear una red de influencers de hábitos positivos

Proponemos, a partir de la investigación personal y de la información que compartan los alumnos y alumnas a lo largo de la actividad, crear una lista o red de influencers de hábitos positivos y saludables. Esto permitirá que siempre que quieran conocer más sobre ciertos hábitos como una alimentación saludable y equilibrada, la realización de ejercicio en casa, el cuidado de la piel o del cabello, la aplicación de productos en el cuerpo, etc., puedan hacerlo de forma responsable. Las redes están llenas de influencers que son profesionales en distintos temas.

## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- Orientar la reflexión sobre los modelos, los estereotipos de belleza y los mandatos de la sociedad de consumo en relación a los cuerpos e ideales de belleza.
- Reflexionar sobre los hábitos alimenticios y las posibilidades de cambiar algunos de estos. Orientar la conversación hacia qué es mantener una alimentación sana y la importancia de una rutina semanal de ejercicios para sentirse bien.
- Dialogar sobre los trastornos alimenticios y la información en Internet: ¿Saben de su existencia? ¿Conocen a alguien que necesita ayuda con estos problemas?
- Acompañar a quien está teniendo desórdenes alimenticios, buscar ayuda profesional, orientación escolar y apoyo familiar. Se trata de una emergencia que es necesario que sea atendida.

# 7. IMAGEN PERSONAL/ AUTOESTIMA

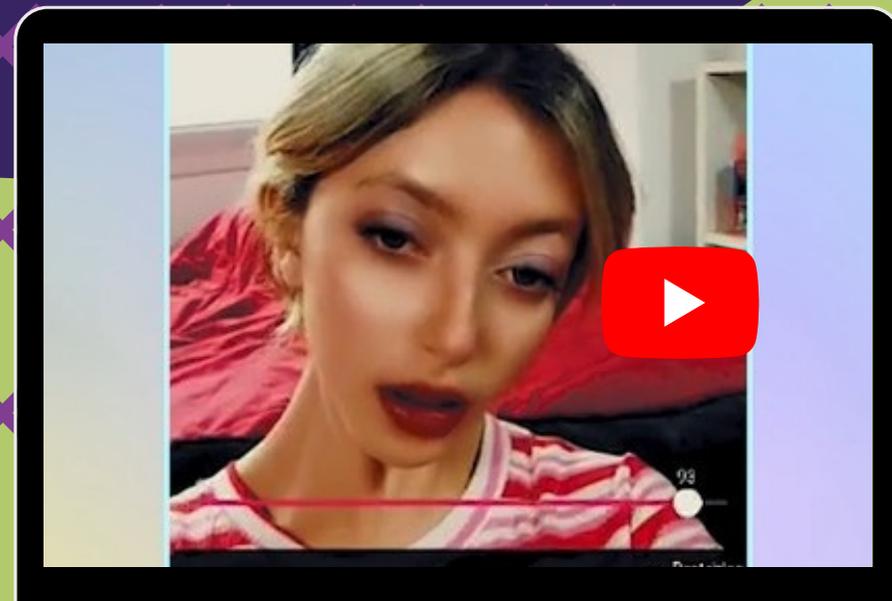
La enorme cantidad de imágenes de cuerpos y bellezas hegemónicas a la que se enfrentan los y las adolescentes en las redes sociales puede afectar cómo se sienten con su propia imagen. El estar atravesando la adolescencia implica inseguridades, crecimiento y cambios que los y las conducen a descubrir y afianzar su propia identidad. Por eso es necesario que puedan poner distancia de los ideales y fortalecer su autoestima y valoración personal.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿De qué se ríen las protagonistas del video? ¿Qué pían de los filtros y de editar las fotos antes de subirlas a las redes?

¿Qué le recomendarían a alguien que se preocupa mucho por su imagen y está muy pendiente de los comentarios sobre su aspecto físico?



## ● ACTIVIDAD 1: Estereotipos en las publicidades



**OBJETIVO:** Debatir y reflexionar sobre los estereotipos a los que se enfrentan diariamente en redes y publicidades y que pueden influir en provocar sentimientos de menoscabo o incomodidad.

### DINÁMICA

La actividad consiste en proponerle al grupo que presten atención a las publicidades a las que se enfrentan en la en redes sociales. Para la siguiente clase deberán traer tres ejemplos cada uno/a (pueden hacer capturas de pantalla) de publicidades que les parezca que reproducen estereotipos fijos. Por ejemplo, productos que sean únicamente para mujeres (cremas o maquillajes), actividades que parezca que solo pueden realizar los hombres (fútbol o autos) o incluso elementos estéticos que refuercen ideales de belleza perfectos (como cuerpos de modelos o piernas depiladas).

En el espacio abierto para el debate, los y las invitamos a reflexionar sobre los ejemplos, y reforzar sobre los puntos que planteen mayor inquietud o contradicciones. Acompañar a chicos y chicas a reflexionar ante los contenidos que consumen y las etiquetas impuestas los y las ayudará a desarrollar un pensamiento crítico y construir una autoestima más fortalecida.

## ● ACTIVIDAD 2: Avatar ideal

La actividad consiste en que cada alumno/a cree, a partir de recortes, un personaje ideal (humano o animal, real o fantástico) que lo/a identifique. Para ello podrán llevar revistas, diarios, impresiones, etc. La idea es que hagan su avatar con elementos que valoren como bellos o positivos, y además incluyan 5 cualidades o habilidades que les gustaría tenga ese avatar, y que no se definen por el aspecto del personaje.



## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- Empoderarse en las propias diferencias es lo que hace, a cada persona, única e interesante.
- Muchas veces, seguir ciertos estereotipos de belleza o estéticos favorece el sentirse aceptado/a en un grupo. Pero obsesionarse con cambiar características de los cuerpos o caras puede llevar a riesgos asociados a una baja autoestima..
- Siempre es difícil hablar con adolescentes sobre el cuerpo. Pero puede ser más sencillo si el diálogo es genuino y hay una disposición a escuchar cuáles son las preocupaciones y los ideales que buscan alcanzar, apuntando a valorar sus características únicas y aptitudes singulares.
- Dialogar sobre las personas y los hábitos que tienen como modelo, reforzando que todas y todos tenemos personalidades y cuerpos diferentes.
- Reflexionar sobre la veracidad de lo que se ve en las redes, el impacto de la imagen, y las motivaciones que llevan al uso excesivo de filtros, o a buscar producir cambios reales en el cuerpo..

# C PENSAMIENTO CRÍTICO Y REFLEXIVO

Hay muchas formas de **informarse** y **mostrarse** en las redes. Los conceptos como lo privado, lo público y lo íntimo adquieren nuevos significados a medida que las formas de vivir dentro de los entornos digitales cambian. Para ayudarlos y ayudarlas a desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo es fundamental acompañarlos/las en el desarrollo de herramientas que les permitan leer de forma reflexiva los contenidos, pensar las consecuencias de lo que suben, y explorar formas de construir su propia identidad. La **desinformación** y las **noticias falsas**, el **tiempo en pantallas**, la **huella digital** y la **constitución de la imagen personal** son algunos de los temas más importantes para una experiencia digital saludable.

**Tío Tato**  
HOY HAY TORMENTA DE NIEVE!!!!!! ❄️ ❄️ ☁️ ☁️ 🧊

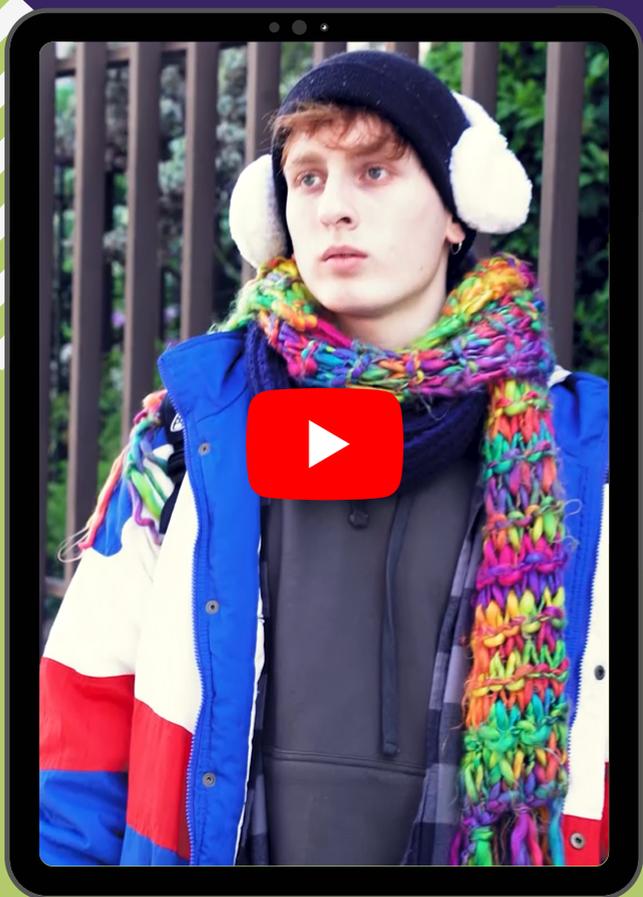
**Tío Tato**  
ALERTA de TORMENTA  
nieve y bajas temperaturas...  
[www.klima.com/esp/com](http://www.klima.com/esp/com)

**Ma**  
ABRÍGATE!!!! 🧤 ❄️ 🧣



## 8. DESINFORMACIÓN/ NOTICIAS FALSAS

En internet, las apps de chat y las redes sociales circula una enorme cantidad de información y de noticias que no siempre son verdaderas. Esto puede generar confusión, pero también puede tener otros efectos como la toma de decisiones erróneas, la descarga de virus en nuestros dispositivos o el robo de datos personales. Desarrollar un criterio que permita determinar cuándo la información es veraz y cuándo no, es fundamental para una experiencia sana en los entornos digitales.

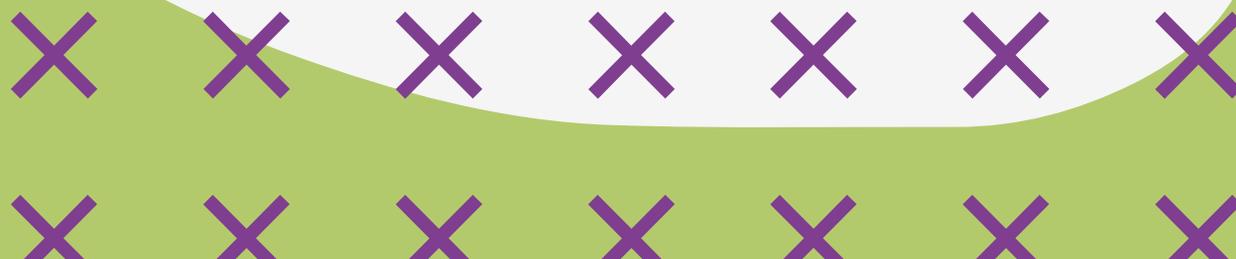


### PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Alguna vez les sucedió lo que le pasa al protagonista del video? ¿Qué podría haber hecho para no caer en la desinformación? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de no verificar la información?

¿Qué pasa con el amigo?

¿Cómo se informan? ¿Qué tipo de noticias consumen?  
¿Tienen herramientas para chequear la veracidad de los links y las noticias que les llegan?



# ● ACTIVIDAD 1: Juego del diccionario



**OBJETIVO:** Construir herramientas para poder diferenciar información verídica de información falsa.

## DINÁMICA

Divididos/as en grupos reducidos, deberán escribir en una hoja la definición de una palabra de la cual desconocen el significado. Además, se deberá agregar la definición verdadera. Una vez reunidas todas las definiciones, de forma anónima, se leen en voz alta y entre todos deben elegir una como la correcta.

Al finalizar proponemos reflexionar acerca de sus herramientas para la elección de una u otra definición:

**¿Cuándo creen que algo es confiable?  
¿Qué elementos analizan? ¿Puede pensarse eso mismo con respecto a la información que circula en los entornos digitales?**



## ● ACTIVIDAD 2: Decálogo de la información chequeada



Les proponemos desarrollar, entre todos y todas, una lista de las pautas a tener en cuenta a la hora de analizar la información. Este decálogo o guía puede imprimirse y colgarse en el aula, o publicarse en alguna red social o página web para su fácil consulta.

Empezamos el listado:

- **Corroborar la fecha de la nota:** si el contenido es viejo, hay una alta probabilidad de que ya no siga siendo así o se trate de una noticia descontextualizada.
- **Detectar links sospechosos:** muchas veces, los sitios malintencionados intentan imitar a otros medios oficiales mediante el uso de caracteres especiales, números o palabras cortadas.
- **Determinar el porcentaje de fiabilidad del medio:** ¿ya conocen el periódico o a la persona que está publicando esa nota? Siempre pueden preguntarle a otra gente o googlear e investigar qué otra información han publicado para corroborar que sea confiable.
- **Leer la noticia completa:** muchas veces, los titulares contienen información llamativa y de fuerte impacto para atraer nuestra atención, pero leer el resto de la nota les permitirá llegar a una conclusión más certera sobre la fiabilidad del contenido.
- Crear una red personalizada de medios y de cuentas de confianza a las que seguir para informarse diariamente.

**¿Qué otros consejos se pueden sumar?**

### Infodemia y contenidos falsos

La infodemia es la circulación masiva de contenidos falsos sobre la pandemia.

[Este video explicativo](#) nos informa sobre este problema y sobre consejos para verificar las noticias.

Forma parte de la secuencia de actividades "Infodemia en la Escuela" de Chequeado . Se puede acceder a la secuencia completa en

[www.chequeado.com/infodemiaenlaescuela](http://www.chequeado.com/infodemiaenlaescuela)

# 9. TIEMPO EN PANTALLAS

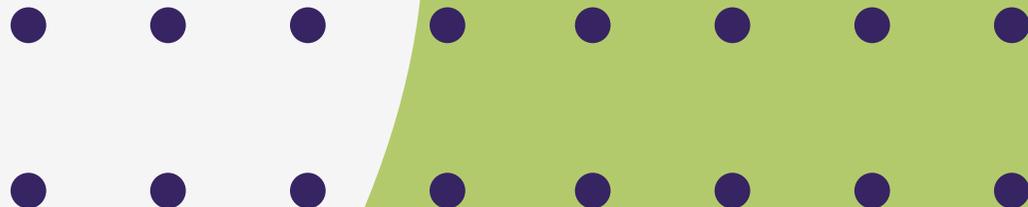
¿Cuánto tiempo pasamos frente a las pantallas, conectados/as a Internet y en redes sociales? Sea cual sea el fin que le demos al tiempo que pasamos en los entornos digitales, hoy en día es muy sencillo perder la noción de verdaderamente cuánto tiempo transcurrió. Desde el rol de acompañantes y educadores/as se puede ayudar a chicos y chicas a **equilibrar esos momentos frente a las pantallas con otras actividades** que involucren el cuerpo, el contacto con la naturaleza y los encuentros cara a cara.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué hacen los personajes en el video? ¿Cuál es el problema?  
¿Cuánto tiempo creen que pasan conectados/as por día? ¿Tienen alguna app que les cuente el tiempo que pasan con el celular?

¿Qué actividades realizan en la semana que no impliquen algo digital?



## ● ACTIVIDAD 1: Juego de las citas



**OBJETIVO:** concientizar sobre cuánto tiempo pasan frente a las pantallas en relación a otras actividades off line.

### DINÁMICA

Cada uno/a deberá tomar una hoja de papel y escribir las **4 comidas del día** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). A continuación, cada participante deberá recorrer el aula preguntándole a **4 compañeros/as** distintos/as si quieren pasar alguna de esas comidas juntos/as. Cuando todos y todas tengan completas sus 4 citas con un/a acompañante para cada una (si fuera necesario, pueden hacerse de a tres), comienza el día. Para ello el o la docente propondrá un **tema de charla** para cada una de las comidas, y en los siguientes dos minutos deberán encontrarse con quien acordaron y conversar sobre el tema planteado.

Por ejemplo:

- Primer encuentro: desayuno
- Tema: las aplicaciones que más usamos.

¡Seguramente los chicos y chicas pueden proponer temas de conversación!

## ● ACTIVIDAD 2: Una cena sin pantallas

La propuesta es que los chicos y chicas puedan tomar la iniciativa de invitar a sus familias a tener una cena sin pantalla, en sus hogares. En la escuela, redactarán y diseñarán la invitación.

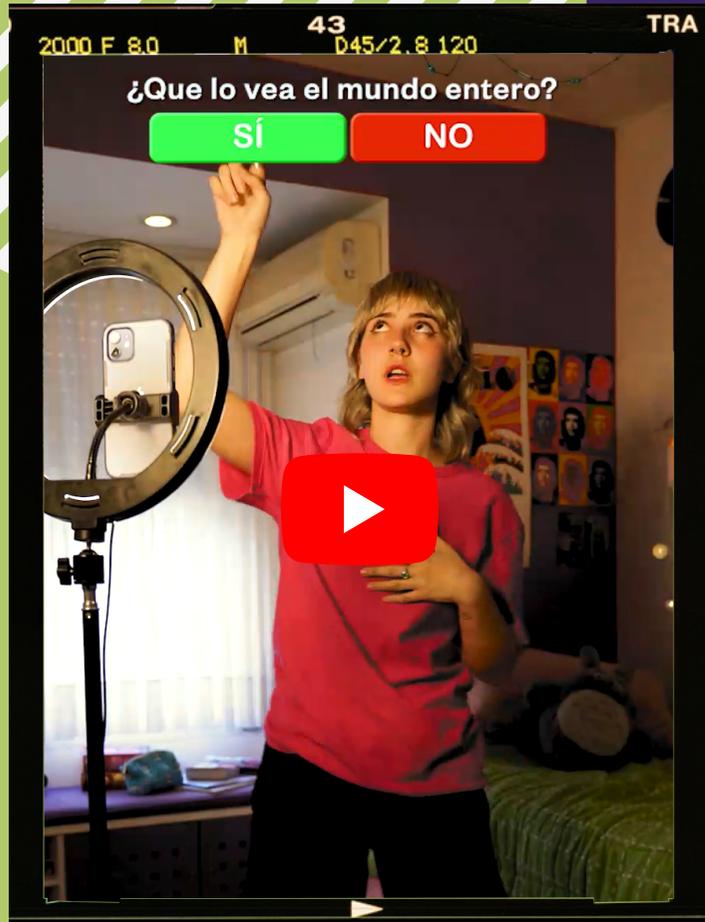
Al día siguiente o el día acordado, dedicarán unos minutos a comentar cómo les fue con la experiencia "Cena sin pantallas", si lograron hacerlo, y si no se pudo lograr, cuáles fueron los motivos. ¡Seguramente aparecerán reflexiones y consejos muy interesantes para seguir trabajando sobre el tema!

### Algunas pautas para tener en cuenta:

- **Diferenciar la calidad por sobre la cantidad.** Esto significa que es importante conocer qué actividades o juegos realizan conectados/as, si les aportan un valor, un aprendizaje, un entretenimiento "inteligente" o se trata de contenidos que no les suman algo significativo.
- Apuntar a la autogestión del tiempo y a la **construcción de criterios propios** que ayuden a que equilibren por sus propios medios las actividades online y offline.
- Reflexionar sobre el hecho que pasar mucho tiempo frente a las pantallas puede impedirles realizar otras actividades, como por ejemplo dormir bien.
- Identificar los **momentos en los que puede ser peligroso usar el celular**, por ejemplo al cruzar la calle o andar en bicicleta

# 10. HUELLA DIGITAL

Se trata de todo rastro de nuestra vida online, que queda en la web: desde las fotos y los videos que subimos a las plataformas o la información personal que cargamos en redes y páginas web, hasta la metadata más "invisible" que aceptamos, muchas veces sin darnos cuenta, mientras navegamos por Internet. La gran mayoría de esta información no puede ser borrada, lo que crea una **huella permanente de nuestro paso por los entornos digitales**. Por eso, antes de subir cualquier contenido, es importante pensar cuáles pueden llegar a ser sus consecuencias presentes y a futuro.



## PREGUNTAS DISPARADORAS

¿Qué le sucede en el video a la protagonista? ¿Por qué no puede deshacer el video compartido? ¿Cómo tienen configurada la privacidad en sus cuentas? ¿Qué tipo de contenidos suben públicamente? ¿Saben lo que es la huella digital?



# ● ACTIVIDAD 1: ¿Quién es quién?



**OBJETIVO:** Concientizar sobre la información que circula sobre nosotros en internet y lo fácil que es descubrir nuestra identidad a partir de ella.

## DINÁMICA

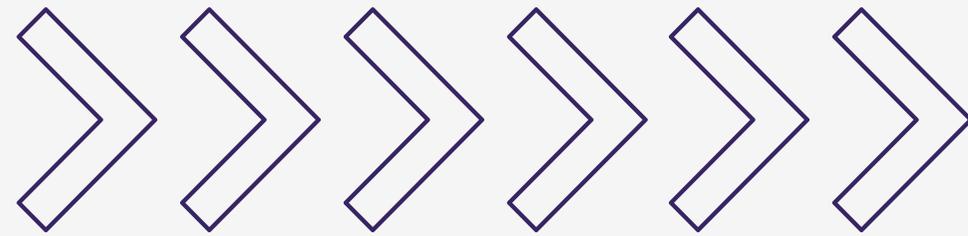
Cada participante deberá escribir en una hoja de papel los siguientes datos sobre sí mismo/a:

10. Crecí en...
9. En este momento estoy pensando en...
8. Edad
7. Los videos que más veo son sobre...
6. Película preferida
5. Serie preferida
4. Libro preferido
3. Banda o cantante preferida/o
2. Una frase que me identifica
1. Descripción de mi foto de perfil
0. Nombre

Al finalizar, el o la docente deberá juntarlas todas, mezclarlas y comenzar a leerle al grupo, en voz alta, una al azar. Deberá empezar por el dato N°10, y el grupo intentará descifrar de quién se trata. Si el dato no es suficiente, se pasa al siguiente, y así hasta llegar al final de cada una de las fichas. Puede generarse un sistema de puntos para quienes adivinen, como por ejemplo: si adivina en el dato N°8, tiene 80 puntos, en el N°3, 30. Quien sume más puntos al finalizar todas las fichas, será quien gane.



## ● ACTIVIDAD 2: Íntimo, privado o público



Reflexionaremos acerca de los nuevos significados que adquieren las esferas de lo público (lo que puede ver todo el mundo), lo privado (lo que puede ver un círculo reducido de confianza) y lo íntimo (lo que puedo ver solo yo).

Para ello pueden trazarse tres círculos o sectores en el aula (o el patio), cada uno destinado a una de estas tres esferas. El o la docente leerá en voz alta una situación, y todos/as deberán correr a posicionarse dentro del círculo que crean que corresponde.

Cuando no haya unanimidad al respecto de si una situación es pública, privada o íntima, es importante reflexionar acerca de por qué o qué concepción se tiene de ellas.

### Algunos ejemplos de situaciones son:

#### **Público:**

- La nueva canción de una banda
- Un recital al aire libre
- Una serie de televisión
- Mi juego preferido
- La materia que más me gusta en la escuela

#### **Privado:**

- Una foto de mis amigos/as y yo en la pileta
- La dirección de mi casa
- Una invitación al festejo de mi cumpleaños
- Un video de mi primo

#### **Íntimo:**

- Mi ropa interior
- Mis contraseñas
- Una foto íntima



## PAUTAS DE PREVENCIÓN

- Las redes cuentan con múltiples herramientas de **configuración de privacidad** y recursos para definir con quién interactuar y elegir qué personas pueden acceder a las publicaciones que compartimos.
- Aunque los conceptos de lo **público**, lo **privado** y lo **íntimo** adquieran nuevos significados para las generaciones más jóvenes, es importante establecer los criterios de lo que se quiere mostrar y lo que no.
- Una vez que se sube una publicación a Internet, **se pierde el control** sobre ese contenido y puede ser descargado por otras personas, independientemente de nuestro consentimiento.
- Asimismo sucede con los comentarios, hay que **pensar antes de comentar** de manera impulsiva o agresiva, y ponerse en el lugar de aquel que lo recibirá.
- Los niños, niñas y adolescentes no dimensionan muchas veces el alcance y proyección en el tiempo de lo que publican. Cuanto más pequeños, la **temporalidad y el alcance son más difíciles de comprender**.
- Orientar la reflexión hacia **qué tipo de publicaciones realizan**, con quiénes las comparten, si piden permiso para etiquetar a otros/as.

# #ELIGE TU FORMA

[www.eligetuforma.org](http://www.eligetuforma.org)

Todos los contenidos en esta iniciativa fueron desarrollados por [Chicos.net](http://Chicos.net)  
con el apoyo de [Tik Tok](https://www.tiktok.com).

Agradecemos la colaboración de la agencia de publicidad [Wild Fi](https://www.wildfi.com).

Febrero 2022

ASOCIACIÓN  
**chicos.net**

