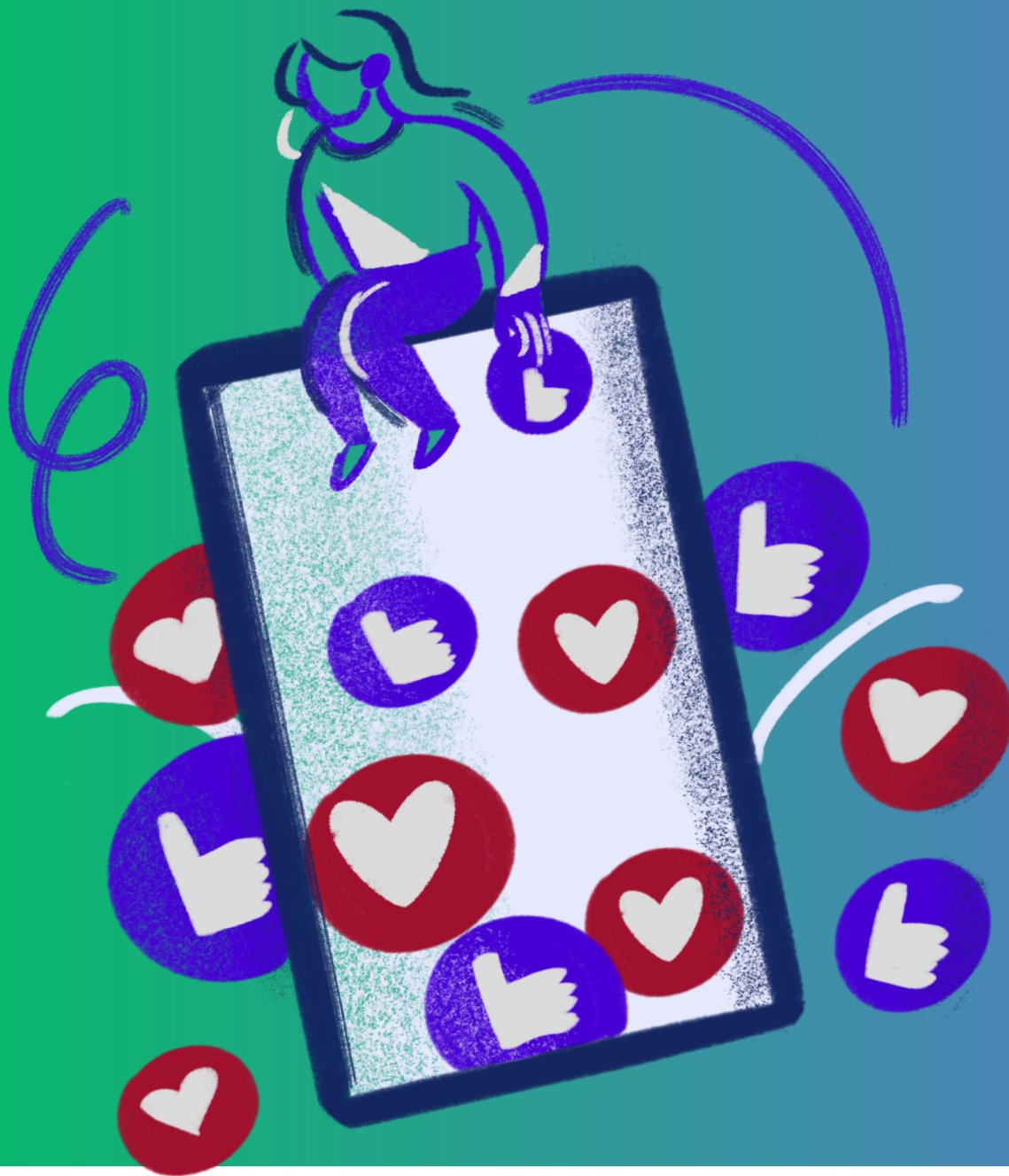




CON3CT4DXS LIBRE_MENTE

Guía de sesiones para
personas facilitadoras

Organizado por:



Elaborado por:



C0n3ct4dxs Libre_Mente: Guía de sesiones para personas facilitadoras
Ediciones Libremente, Lima-Perú (2025)

www.libremente.pe

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

INFORMACIÓN CLAVE A TENER EN CUENTA ANTES DE FACILITAR LAS SESIONES

- [Contexto de Riesgos en las Instituciones Educativas Participantes](#)
- [Principales Riesgos Psicosociales y de Seguridad en Línea](#)
- [Principales Herramientas y Estrategias de Protección](#)

GUÍA PRÁCTICA PARA LA FACILITACIÓN DE SESIONES

- [Secuencia Sugerida de Sesiones y Estrategias de Implementación en la IE](#)
- [Estrategias y técnicas de implementación sugeridas](#)
- [Adaptaciones necesarias según audiencias](#)

ENTENDIENDO LA ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES SEGÚN AUDIENCIAS

- [Actividades dirigidas a madres / padres / personas cuidadoras](#)
- [Actividades dirigidas a docentes](#)
- [Actividades dirigidas a estudiantes](#)

SESIONES PARA DOCENTES

- [Sesión 1: Navegando Juntos el Mundo Digital: Una Introducción al Uso Responsable de las Redes Sociales](#)
- [Sesión 2: Alerta en la Red: Identificando y Actuando frente a los Riesgos Psicosociales](#)
- [Sesión 3: Más Allá de la Pantalla: Detectando Señales de Alerta en la Salud Mental de Nuestros Estudiantes](#)
- [Sesión 4: Nuestra Tutoría en Acción: Estrategias para Construir un Entorno Digital más Seguro](#)
- [Sesión 5 \(adicional\) Detectives de lo Invisible: Desarmando la Exclusión, el Lenguaje y el Odio con la serie "Adolescencia"](#)

SESIONES PARA ESTUDIANTES

- [Sesión 1 \(Versión para Estudiantes de Primaria: 6 a 11 años\) ¡Guardianes del Mundo Digital!](#)
- [Sesión 1 \(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años\) En la Vida Real de tus Redes: Identificando Riesgos Ocultos](#)
- [Sesión 2 \(Versión para Estudiantes de Primaria: 6 a 11 años\) ¡Superhéroes de la Seguridad: Tus Superpoderes en la Red!](#)
- [Sesión 2 \(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años\) CON SMARTPHONES EN EL AULA Hackea tu Seguridad: Toma el Control de tu Mundo Digital](#)
- [Sesión 2 \(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años\) SIN SMARTPHONES EN EL AULA Hackea tu Seguridad: Toma el Control sin Conectarte](#)
- [Sesión 3 \(Versión para 12-14 años\) SIN SMARTPHONES EN EL AULA Tu Yo Digital: ¿Quién Eres en la Red?](#)
- [Sesión 3 \(Versión para 15-17 años\) SIN SMARTPHONES EN EL AULA Tu Marca Personal en el Mundo Digital: Identidad, Derechos y Responsabilidad](#)
- [Sesión 3 \(Versión para 12-14 años\) CON SMARTPHONES EN EL AULA Tu Yo Digital: ¡Toma el Control de tu Celular!](#)

- [Sesión 3 \(Versión para 15-17 años\) CON SMARTPHONES EN EL AULA Tu Marca Personal 2.0: Gestionando Identidad, Derechos y Responsabilidad](#)
- [Sesión 4 \(Versión para 12-14 años\) CON SMARTPHONES EN EL AULA ¡Modo Creador Activado! Usa tu Celular para Cambiar tu Mundo](#)
- [Sesión 4 \(Versión para 15-17 años\) CON SMARTPHONES EN EL AULA Tu Voz, Tu Impacto: Liderando el Cambio en la Era Digital](#)
- [Sesión 4 \(Versión para 12-14 años\) SIN SMARTPHONES EN EL AULA ¡Modo Creador/a Activado/a! Usa tus Talentos para Cambiar tu Mundo](#)
- [Sesión 4 \(Versión para 15-17 años\) SIN SMARTPHONE EN EL AULA Tu Voz, Tu Impacto: Liderando el Cambio sin Conexión](#)

SESIONES PARA MADRES, PADRES Y PERSONAS CUIDADORAS

- [Sesión 1 \(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA\) Navegando Juntos el Universo Digital de Nuestros Hijos e Hijas](#)
- [Sesión 1 \(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA\) Navegando Juntos el Universo Digital de Nuestros Hijos e Hijas](#)
- [Sesión 2 \(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA\) Nuestro Rol Guardián en el Mundo Digital de Nuestros Hijos](#)
- [Sesión 2 \(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA\) Nuestro Rol Guardián en el Mundo Digital de Nuestros Hijos](#)
- [Sesión 3 \(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA\) El Escudo Digital de Nuestra Familia: Entendiendo la Ciberseguridad](#)
- [Sesión 3 \(Versión para Madres/Padres/Cuidadores de Estudiantes de SECUNDARIA\) El Escudo Digital de Nuestra Familia: Entendiendo la Ciberseguridad](#)
- [Sesión 4 \(Adicional\) Mirando a Través de sus Ojos: Comprendiendo la Presión, el Dolor y la Comunidad con la serie “Adolescencia”](#)

Este documento se ha elaborado con el propósito de ofrecer una guía exhaustiva y detallada para las personas facilitadoras que implementarán el kit de talleres "C0n3ct4dxs Libre_Mente". A través de sus secciones, se busca proporcionar un marco metodológico robusto, descripciones pormenorizadas de los riesgos psicosociales y las herramientas de protección digital, así como consejos prácticos y estrategias pedagógicas específicas para trabajar de manera efectiva con docentes, madres, padres, personas cuidadoras, y con el estudiantado de primaria y secundaria. El objetivo último es equipar a la comunidad educativa con los conocimientos y habilidades necesarios para fomentar un entorno digital seguro, responsable y enriquecedor para la niñez y la adolescencia.

El kit "C0n3ct4dxs Libre_Mente" constituye una propuesta educativa integral, cuidadosamente diseñada por libremente.pe para la Asociación Tarpusunchis, con el objetivo de abordar los múltiples y complejos desafíos que surgen del uso extendido de redes sociales y tecnologías digitales por parte de niños, niñas y adolescentes (NNA) de la red de colegios La Salle en Perú. Su finalidad primordial es fortalecer las capacidades de todos los actores de la comunidad educativa —equipo docente, familias y el propio estudiantado— para promover un uso de estas herramientas que sea caracterizado por la responsabilidad, la seguridad, la consciencia crítica y la ética. De esta manera, se busca activamente prevenir la aparición de riesgos psicosociales y, simultáneamente, fomentar un estado de bienestar mental y emocional en el contexto de la interacción digital. Este kit se articula a través de la presente guía de facilitación, que actúa como hoja de ruta para la implementación de los talleres, y se complementa de manera indispensable con dos documentos que proveen el sustento teórico y práctico:

1. **C0n3ct4dxs Libre_Mente: Comprendiendo El Mundo Digital de Niños/as y Adolescentes:** Este documento ofrece un análisis profundo y contextualizado del ecosistema digital en el que la niñez y la adolescencia se desenvuelven cotidianamente. No se limita a una enumeración de peligros, sino que explora con detalle tanto los beneficios indudables que las plataformas ofrecen —como herramientas de conexión, información y expresión creativa— como los riesgos multifacéticos asociados a su uso, que pueden impactar el desarrollo, la salud mental y el bienestar general de esta población vulnerable.

El texto profundiza en el funcionamiento interno de las redes sociales, explicando el rol de los algoritmos como arquitectos de la experiencia online y su orientación a maximizar el tiempo de uso con fines comerciales. Asimismo, aborda el impacto neurobiológico que estas plataformas pueden tener, particularmente en relación con el sistema de recompensa cerebral y neurotransmisores como la dopamina, y cómo esto se vincula con comportamientos compulsivos. Una sección crítica del documento se dedica a la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental juvenil, detallando la correlación con el aumento de síntomas de ansiedad y depresión, los problemas de imagen corporal, y las alteraciones del sueño. Se fundamenta en investigaciones recientes y evidencia científica para ofrecer una perspectiva clara sobre la particular vulnerabilidad de los NNA, cuyo desarrollo cerebral (especialmente del córtex prefrontal) aún no les permite un autocontrol efectivo frente a tecnologías meticulosamente diseñadas para ser persuasivas.

Un aspecto distintivo y de gran valor de este documento es la identificación y análisis de "nudos críticos" específicos observados en las Instituciones Educativas (I.E.E.) participantes en el programa, tales como la percepción de falta de acompañamiento familiar en la vida digital de los estudiantes, la manifestación de problemas emocionales y baja autoestima en el estudiantado, y la preocupante normalización de la hiperconexión como norma social fundamental para la juventud.

2. **C0n3ct4dxs Libre_Mente: Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes:** Este segundo documento es una guía eminentemente práctica, orientada a proporcionar a las familias y educadores herramientas concretas y estrategias efectivas de ciberseguridad. Su contenido se organiza de manera progresiva y diferenciada por grupos de edad (6-12 años, 13-15 años, y 16-18 años), reconociendo que las necesidades de acompañamiento y las capacidades de autonomía digital varían significativamente durante el desarrollo. El manual ofrece instrucciones detalladas y paso a paso sobre cómo configurar adecuadamente la privacidad en diversos dispositivos (smartphones, tablets, computadoras) y en las plataformas de redes sociales más utilizadas por NNA. Aborda temas cruciales como la creación y gestión de contraseñas seguras y únicas, la importancia de la navegación segura (identificación de sitios con HTTPS, precauciones ante descargas), y la introducción y uso de herramientas de control parental, con un enfoque en opciones gratuitas o de bajo costo y que sean amigables para personas usuarias sin conocimientos técnicos avanzados. Un capítulo relevante se dedica a explicar los métodos comunes que los NNA pueden emplear para eludir los controles parentales, ofreciendo a los adultos estrategias de prevención y mitigación que van más allá de la simple instalación de software.

Consistentemente, el manual enfatiza que ninguna herramienta tecnológica puede ser una solución mágica o infalible, y subraya que su efectividad depende intrínsecamente de una comunicación abierta y constante, una educación digital continua y el establecimiento de un vínculo de confianza tanto en el núcleo familiar como en el entorno educativo.

La presente guía para personas facilitadoras integra y articula los conocimientos y herramientas de estos dos documentos para estructurar sesiones de taller que no solo sean informativas, sino también profundamente participativas, vivenciales y adaptadas a la realidad específica de cada comunidad educativa con la que se trabaja.

La implementación del kit de talleres "C0n3ct4dxs Libre_Mente", con el apoyo de esta guía de facilitación y los documentos "Comprendiendo el Mundo Digital..." y el "Manual de Seguridad Digital...", representa un esfuerzo significativo y coordinado para construir una auténtica cultura de bienestar digital dentro de cada Institución Educativa participante. Es crucial comprender que esta iniciativa no debe ser vista como un conjunto de eventos aislados o una intervención puntual que finaliza con el último taller. Por el contrario, su verdadero potencial reside en concebirla como el catalizador de un proceso de transformación continuo, que requiere el compromiso sostenido y la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa: equipo directivo, docentes, personal administrativo, psicólogos y psicólogas, estudiantes, y muy especialmente, las madres, padres y personas cuidadoras.

Una verdadera cultura de bienestar digital se manifiesta en la capacidad de la comunidad educativa para dialogar abiertamente sobre los desafíos y oportunidades del entorno en línea, para integrar la

alfabetización digital y mediática de manera transversal en el currículo, para establecer normas de convivencia digital claras y consensuadas, y para responder de manera coordinada y efectiva ante los incidentes de riesgo. Se trata de fomentar un ambiente donde NNA no solo estén protegidos de los peligros, sino que también se sientan empoderados para utilizar las tecnologías de manera creativa, crítica, ética y constructiva, convirtiéndose en ciudadanos y ciudadanas digitales responsables y agentes de cambio positivo.

El éxito a largo plazo de "C0n3ct4dxs Libre_Mente" radicará en la medida en que las estrategias, herramientas y reflexiones compartidas durante los talleres se internalicen y se traduzcan en prácticas cotidianas, tanto en el aula como en el hogar. Dependerá de la capacidad de la IE para crear estructuras de soporte continuas, como los comités impulsores o los círculos de diálogo, que permitan mantener viva la conversación, actualizar los conocimientos frente a un panorama tecnológico en constante evolución, y adaptar las estrategias a las nuevas realidades y necesidades que surjan.

La clave final, y el mensaje que debe resonar en cada sesión y en cada esfuerzo posterior, es que la tecnología, con todo su potencial, sigue siendo una herramienta al servicio del desarrollo humano. Son los valores humanos —el respeto, la empatía, la responsabilidad, el cuidado mutuo, el pensamiento crítico y la búsqueda del bien común— los que deben guiar nuestra interacción con ella y nuestra labor formativa. Construir esta cultura de bienestar digital es un reto compartido, pero con el compromiso y la colaboración de todos y todas, es un objetivo alcanzable y esencial para el futuro de nuestra niñez y adolescencia.

INFORMACIÓN CLAVE A TENER EN CUENTA ANTES DE FACILITAR LAS SESIONES

La implementación exitosa de los talleres "COn3ct4dxs Libre_Mente" se sustenta en la adhesión de la persona facilitadora a una serie de principios pedagógicos y metodológicos que aseguran un aprendizaje significativo y un impacto positivo en las personas participantes. La metodología general de la campaña "COn3ct4dxs Libre_Mente" se fundamenta en un enfoque participativo y vivencial, buscando involucrar activamente a las psicólogas (primeras receptoras de la capacitación), docentes, estudiantes y padres de familia en la construcción de un entorno digital más seguro y saludable.

Primero, el **Enfoque Participativo y Vivencial** es la piedra angular de toda la intervención. Esto implica que la persona facilitadora debe concebir cada sesión no como una transmisión unidireccional de información, sino como un espacio de co-construcción de conocimiento. Se debe motivar la participación activa de todas las personas asistentes, invitándolas a compartir sus propias experiencias, saberes previos, dudas y preocupaciones relacionadas con el mundo digital. Las actividades deben diseñarse para que las personas participantes "vivan" los conceptos, por ejemplo, a través de juegos de roles que simulen situaciones de riesgo, debates sobre dilemas éticos en línea, o la creación colaborativa de propuestas para un uso más positivo de la tecnología. A través de la reflexión individual y el diálogo grupal, se pretende generar un impacto que sea positivo y duradero en la comunidad educativa.

Segundo, la **Creación de un Espacio de Confianza** es una condición indispensable para que el enfoque participativo pueda florecer, especialmente al tratar temas que pueden ser sensibles, personales o generar controversia. La persona facilitadora tiene la responsabilidad de establecer desde el inicio un ambiente de respeto mutuo, escucha activa y ausencia total de juicios. Esto se logra modelando estas actitudes, estableciendo acuerdos de convivencia claros para cada sesión (ej. "lo que se comparte en el grupo, se queda en el grupo", "todas las opiniones son válidas", "no interrumpir cuando alguien habla"), y validando todas las contribuciones, incluso aquellas que puedan parecer "incorrectas" o desafiantes, utilizándolas como oportunidades para profundizar la reflexión colectiva.

Tercero, la **Adaptabilidad y Flexibilidad** son cruciales. Aunque esta guía ofrece planes de sesión detallados, cada grupo de docentes, padres, madres, personas cuidadoras, o estudiantes es único, con sus propias dinámicas, niveles de conocimiento, preocupaciones e intereses. La persona facilitadora debe estar atenta a las señales del grupo, ser capaz de leer su energía y sus necesidades emergentes. Esto puede significar dedicar más tiempo a un tema que genera mucho debate, modificar una actividad si no está funcionando como se esperaba, o incluso introducir una pregunta o un tema no planificado si es relevante para el grupo. El objetivo no es cumplir rígidamente con un guion, sino facilitar un proceso de aprendizaje significativo para ese grupo en particular.

Cuarto, el uso de un **Lenguaje Claro y Cercano** es fundamental para asegurar la comprensión y la conexión con todas las personas participantes. Se deben evitar los tecnicismos innecesarios, especialmente cuando se trabaja con madres, padres, personas cuidadoras o con el estudiantado más joven. Si es necesario introducir un término técnico (ej. "algoritmo", "phishing", "grooming"), se debe explicar de manera sencilla, utilizando analogías o ejemplos de la vida cotidiana. Para el estudiantado de primaria, por ejemplo, "grooming" puede explicarse como "un adulto que se disfraza de niño en

internet para engañar". Para las familias, un "algoritmo" puede ser "como un detective invisible que mira lo que te gusta para mostrarte más de eso".

Finalmente, aunque se abordan temas de riesgo y problemáticas, el **Enfoque en Soluciones y Empoderamiento** debe prevalecer. Es importante que las personas participantes no salgan de las sesiones sintiéndose abrumadas o temerosas, sino con un sentido de agencia y con herramientas concretas para actuar. Cada riesgo presentado debe ir acompañado de estrategias de prevención, protección y respuesta. El mensaje final debe ser de esperanza y de capacidad de acción: que es posible construir entornos digitales más seguros y que cada persona (docente, padre/madre, estudiante) tiene un rol activo que desempeñar en esa construcción.

Contexto de Riesgos en las Instituciones Educativas Participantes

Para que las sesiones de taller sean verdaderamente pertinentes y efectivas, es imprescindible que la persona facilitadora conozca y tenga presente el contexto específico de las Instituciones Educativas (I.E.E.) con las que trabajará. El documento "Comprendiendo el Mundo Digital de Niños/as y Adolescentes" realiza un esfuerzo significativo al identificar una serie de "nudos críticos" o problemáticas recurrentes y significativas en varias de las I.E.E. que forman parte del proyecto. Estos nudos críticos no son meras anécdotas, sino que reflejan tensiones y desafíos estructurales que pueden exacerbar los riesgos del entorno digital o dificultar las estrategias de prevención y acompañamiento.

Un primer nudo crítico transversalmente observado es la existencia de **problemas emocionales y una baja autoestima en una parte significativa del estudiantado**. Se reporta que en instituciones como la I.E. 117 Signos de Fe San Juan de Lurigancho, se percibe que los y las estudiantes presentan signos de inestabilidad emocional, una escasa confianza en sí mismos e inseguridad, así como dificultades para establecer vínculos saludables con sus pares. Estas dificultades emocionales preexistentes pueden encontrar un terreno fértil para agravarse en el entorno digital, donde la comparación social constante, la búsqueda de validación externa a través de "likes" y comentarios, y la exposición a ideales de belleza y éxito a menudo irreales, pueden minar aún más una autoestima ya frágil. La falta de programas de soporte emocional efectivos y la presencia de ambientes familiares disfuncionales, también mencionadas como parte de este nudo crítico, limitan los recursos internos y externos de los y las estudiantes para afrontar estas presiones.

Otro desafío importante es el **desinterés manifestado por parte del estudiantado hacia las actividades escolares**. En la I.E. Fe y Alegría N.º 77 Virgen de Guadalupe La Salle, por ejemplo, se relaciona este desinterés con metodologías de enseñanza poco motivadoras y con entornos familiares que no proveen el acompañamiento necesario para el estudio. Este desinterés puede llevar a una mayor evasión hacia el mundo digital, donde las plataformas ofrecen gratificación instantánea y una aparente desconexión de las presiones o el aburrimiento del entorno escolar. Este uso evasivo, a su vez, puede interferir con el sueño, la concentración y las responsabilidades académicas, creando un círculo vicioso.

Adicionalmente, se han identificado **conductas de riesgo y una preocupante falta de respeto en las interacciones entre estudiantes**. En la I.E. 117 Signos de Fe SJL, se manifiestan conductas de agresividad verbal y física, desinterés por el bienestar de la otra persona e indiferencia por las normas básicas de convivencia. De manera similar, en la I.E. Fe y Alegría N.º 77, se reporta la "falta de respeto entre estudiantes y comportamientos inadecuados" como burlas, insultos, exclusión y acoso. Estas dinámicas negativas en el entorno físico escolar tienen un correlato directo y a menudo amplificado en el entorno digital, materializándose en el ciberacoso. El anonimato relativo y la viralidad de las redes pueden exacerbar estas conductas, haciendo que el acoso sea más persistente e invasivo. La falta de estrategias institucionales robustas en educación para la convivencia y la presencia de modelos de agresividad en el hogar son factores que contribuyen a esta problemática. En la IE La Salle Abancay, el "Bullying" fue identificado como un nudo crítico, manifestándose como agresiones psicológicas o físicas, a menudo silenciosas.

Directamente vinculado a lo anterior, el **mal uso de la tecnología y las redes sociales** por parte del estudiantado es otro nudo crítico relevante, como se señala en la IE La Salle Abancay. Los y las estudiantes muestran un uso excesivo o inadecuado de dispositivos, lo que genera problemas como la adicción (uso problemático), ansiedad, ciberacoso y una significativa distracción de sus responsabilidades académicas. Esta situación se ve agravada por la percepción de una falta de regulación institucional clara y un escaso control o acompañamiento parental en el uso de estas tecnologías.

Un factor que permea y agrava muchos de estos problemas es el **escaso involucramiento de las familias** en la formación integral y la vida escolar de sus hijos e hijas. En la I.E. 117 Signos de Fe-SJL, se manifiesta en poca asistencia a reuniones y falta de seguimiento, a menudo debido a extensas jornadas laborales o desinterés. En la I.E. Fe y Alegría N.º 77, el "escaso involucramiento de las familias en la formación integral" es una barrera significativa. En La Salle Abancay, se identifica una "actitud permisiva, sobreprotectora o poco comprometida de algunos padres y madres", quienes pueden ceder ante los hijos sin establecer límites claros, o compensar la falta de afecto o tiempo con bienes materiales, limitando la autonomía y debilitando la corresponsabilidad en el proceso educativo.

Finalmente, las **deficiencias en la comunicación efectiva** entre los distintos actores de la comunidad educativa (docentes, estudiantes, familias, directivos) también constituyen un nudo crítico, como se reporta en La Salle Abancay y en la I.E. 117 Signos de Fe - SJL. Estos problemas comunicacionales pueden generar malentendidos, desconfianza y dificultar la implementación coordinada de estrategias de prevención y apoyo, así como la construcción de una "identidad institucional y valores compartidos" que sirvan de anclaje frente a los desafíos del mundo digital.

Conocer estos nudos críticos permitirá a la persona facilitadora conectar los contenidos generales de los talleres con las realidades específicas y sentidas de cada institución, haciendo que las sesiones sean más significativas y orientadas a la acción transformadora.

Principales Riesgos Psicosociales y de Seguridad en Línea

La persona facilitadora debe poseer un conocimiento profundo y actualizado de los diversos riesgos que NNA pueden enfrentar en el entorno digital. Esta comprensión permitirá transmitir la información de manera clara, precisa y adaptada a cada audiencia.

El **Ciberacoso** se define como una forma de agresión o acoso que ocurre a través de medios digitales, como redes sociales, aplicaciones de mensajería, foros de juegos o plataformas de video. Esta conducta puede adoptar múltiples formas, incluyendo el envío de mensajes humillantes, insultantes o amenazantes (conocido como *flaming*), la difusión de rumores falsos o información privada con la intención de dañar la reputación de alguien (*denigration* y *outing*), la suplantación de identidad para publicar contenido perjudicial en nombre de la víctima (*impersonation*), la exclusión deliberada de grupos en línea, y el acoso persistente que genera miedo e intimidación (*cyberstalking*). Las consecuencias del ciberacoso para las víctimas, y en ocasiones también para quienes lo ejercen, pueden ser graves y abarcan desde un profundo malestar emocional, sentimientos de soledad, ansiedad y depresión, hasta una disminución de la autoestima e incluso la aparición de pensamientos suicidas. Es crucial entender que el ciberacoso puede ser particularmente dañino debido a su potencial de viralización, la dificultad de la víctima para escapar de él (ya que puede ocurrir 24/7) y el anonimato relativo que a veces perciben quienes agreden.

La **Violencia Facilitada por Inteligencia Artificial (IA)** representa una nueva y creciente dimensión de los riesgos en línea. La IA no es solo una herramienta neutral; sus algoritmos pueden ser diseñados o instrumentalizados para intensificar o crear nuevas formas de daño. Por ejemplo, los algoritmos de recomendación de contenido pueden, inadvertidamente o no, dirigir a usuarios y usuarias vulnerables hacia material extremista, violento, o que promueva autolesiones, creando "burbujas de filtro" o "cámaras de eco" que refuerzan pensamientos negativos o peligrosos. Los *bots*, programas automatizados, pueden ser utilizados para llevar a cabo campañas de acoso a gran escala, difundir desinformación de manera masiva, o amplificar discursos de odio. Una de las manifestaciones más preocupantes de la IA en este contexto es la tecnología de *deepfakes*, que permite crear videos o audios falsos de personas diciendo o haciendo cosas que nunca ocurrieron. Estos pueden ser utilizados para el ciberacoso, la pornografía no consentida (creando videos íntimos falsos de una persona), la desinformación política, o el daño reputacional severo, siendo cada vez más difíciles de detectar para el ojo no entrenado.

El **Grooming**, también conocido como acoso en línea con fines de explotación, es una práctica predatoria en la que una persona adulta (o a veces un grupo de adultos) utiliza el engaño y la manipulación para establecer un vínculo de confianza con un niño, niña o adolescente a través de plataformas digitales. El objetivo final de este proceso es la explotación sexual, la violencia o la trata de personas. El *modus operandi* de las personas acosadoras suele seguir un patrón reconocible: primero, crean perfiles falsos que resulten atractivos o empáticos para su víctima potencial, a menudo haciéndose pasar por alguien de edad similar o con intereses comunes. Luego, inician un proceso gradual para ganar la confianza de la víctima, mostrándose comprensivos, ofreciendo apoyo emocional o material (como regalos o recargas para juegos). Una vez establecida esta confianza, buscan aislar al menor de su entorno de protección (familia, amigos), convenciendo de que su relación es "especial" y debe mantenerse en secreto. Posteriormente, pueden iniciar una

desensibilización sexual gradual, introduciendo conversaciones de tono sexual, solicitando fotografías o videos íntimos, o proponiendo encuentros sexuales en línea o físicos. Las señales de alerta que pueden indicar que un NNA está siendo víctima de grooming incluyen un secretismo extremo con sus dispositivos, cambios bruscos e inexplicables en su estado de ánimo o comportamiento, aislamiento social, recibir regalos o dinero sin una explicación clara, o el uso de lenguaje sexualizado inapropiado para su edad.

El **Sexting** se refiere al envío, recepción o reenvío de mensajes, fotografías o videos de contenido sexual explícito o erótico a través de dispositivos electrónicos, principalmente teléfonos móviles y computadoras. Aunque a veces puede ocurrir en un contexto de confianza entre dos personas, los riesgos asociados son significativos, especialmente para NNA. El principal peligro radica en la **difusión no consentida** de este material; una vez que una imagen o video íntimo es enviado, se pierde el control sobre él y puede ser compartido masivamente, reenviado, o publicado en internet, causando una humillación y degradación profundas para la persona expuesta. Esta situación puede derivar en ciberacoso severo, daño reputacional masivo y graves consecuencias emocionales como vergüenza, culpa, ansiedad y depresión. Un riesgo aún más grave asociado al sexting es la **Sextorsión**, que ocurre cuando una persona utiliza el material íntimo obtenido para chantajear a la víctima, exigiéndole dinero, más imágenes o videos de carácter sexual, o incluso favores sexuales, bajo la amenaza de hacer público el material si no se cumplen sus demandas. Es fundamental que NNA comprendan la permanencia del contenido digital y las posibles consecuencias legales y emocionales antes de participar en prácticas de sexting.

La **Adicción a Internet y Videojuegos**, también conocida como uso problemático de internet (UPI) o trastorno por videojuegos, se caracteriza por un patrón de comportamiento persistente o recurrente que lleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo. Las características principales incluyen: un **control alterado** sobre el inicio, frecuencia, intensidad, duración y finalización del uso (la persona siente que no puede parar aunque quiera); una **prioridad creciente** otorgada a la actividad en línea o al juego sobre otros intereses vitales, actividades diarias y responsabilidades (como los estudios, las relaciones familiares o sociales, el cuidado personal); y la **continuación o escalada del uso a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas** evidentes en la vida de la persona. A menudo se observan **síntomas de abstinencia** cuando se impide o reduce el acceso, tales como irritabilidad, ansiedad, tristeza o inquietud. El impacto de esta adicción puede ser profundo, afectando negativamente la calidad del sueño, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales (llevando al aislamiento social), y la salud mental en general, pudiendo exacerbar o desencadenar síntomas de ansiedad y depresión. Es crucial entender que el diseño de muchas plataformas y videojuegos, con sus sistemas de recompensas variables, notificaciones constantes y mecánicas de juego diseñadas para maximizar el *engagement*, explotan los circuitos de dopamina del cerebro, lo que puede facilitar el desarrollo de estos patrones de uso problemático, especialmente en NNA cuyo autocontrol aún está en desarrollo.

Finalmente, es imperativo considerar el **Impacto en la Salud Mental General y Otros Riesgos** asociados al uso inadecuado o excesivo de las redes sociales y el entorno digital. La constante exposición a **perfiles en línea cuidadosamente curados** y a menudo idealizados, donde las personas tienden a mostrar solo los aspectos positivos y editados de sus vidas, puede generar en NNA intensos sentimientos de **insuficiencia, comparación social negativa, envidia y baja autoestima**. Esta dinámica es particularmente perjudicial para la **imagen corporal**, especialmente en niñas y adolescentes mujeres; estudios indican que un porcentaje significativo de adolescentes (hasta un 46% según el

Advisory del Cirujano General de EE. UU.) reportan que las redes sociales les hacen sentir peor acerca de su apariencia física, lo cual puede contribuir al desarrollo de **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)** o dismorfia corporal. La investigación científica ha acumulado evidencia considerable que vincula un mayor tiempo de uso de redes sociales con un **aumento en los síntomas de ansiedad y depresión** en NNA. Se ha señalado que los y las adolescentes que pasan más de tres horas al día en redes sociales enfrentan el doble de riesgo de experimentar problemas de salud mental.

El fenómeno conocido como **FOMO (Fear Of Missing Out o Miedo a Perderse Algo)**, que es la aprensión de que otros podrían estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente, impulsa una revisión constante de las plataformas y se ha asociado estrechamente con mayores síntomas de depresión, ansiedad y neuroticismo en adolescentes. Además, el acceso no supervisado a ciertas comunidades en línea puede exponer a NNA a contenidos que normalizan o incluso promueven conductas dañinas como las autolesiones (NSSI) o la **ideación suicida**.

Es crucial que tanto educadores como familias estén atentos a estas posibles consecuencias para poder intervenir tempranamente. La gestión de la **privacidad y la huella digital** también son elementos críticos; la sobreexposición de información personal puede llevar a violaciones de la privacidad, robo de identidad, o ser utilizada para manipulación o acoso. Lo que se comparte en línea, incluso en la adolescencia, puede tener consecuencias a largo plazo en la reputación y futuras oportunidades educativas o laborales.

Principales Herramientas y Estrategias de Protección

Para hacer frente a los riesgos descritos, es fundamental que la persona facilitadora equipe a docentes, familias y estudiantes con un repertorio de herramientas y estrategias de protección efectivas y aplicables. Estas se basan en gran medida en el "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital...".

La creación y gestión de **Contraseñas Seguras** es la primera línea de defensa para proteger la información personal y las cuentas en línea. Se debe educar sobre la importancia de abandonar contraseñas débiles y predecibles (como "123456", fechas de nacimiento o nombres comunes). Una contraseña robusta debe ser larga, idealmente una "frase de contraseña" que combine palabras de una manera memorable para la persona usuaria pero difícil de adivinar para otros o para programas de fuerza bruta. Debe incluir una mezcla de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos. Un principio crucial es la unicidad: cada cuenta importante debe tener su propia contraseña, ya que si una es comprometida y se usa la misma en otros servicios, todas las cuentas quedan vulnerables.

Para facilitar la gestión de múltiples contraseñas complejas, se puede recomendar el uso de gestores de contraseñas, que almacenan de forma segura estas credenciales. Adicionalmente, se debe promover enfáticamente la activación de la **Autenticación de Dos Factores (2FA)** o Verificación en Dos Pasos siempre que esté disponible. Esta medida añade una capa extra de seguridad al requerir no solo la contraseña, sino también un segundo factor de verificación (como un código enviado al teléfono o

generado por una app de autenticación) para acceder a una cuenta desde un dispositivo no reconocido.

La **Configuración de Privacidad en Redes Sociales** es otra herramienta esencial para controlar quién puede ver la información y el contenido que se comparte. Es vital enseñar a los NNA (y a sus familias a configurar para los más pequeños y a guiar a los adolescentes) a revisar y ajustar estas configuraciones de manera proactiva. Un primer paso fundamental es establecer los perfiles como "Privados" por defecto, especialmente para menores de edad, lo que significa que solo las personas seguidoras aprobadas pueden ver las publicaciones. Se debe enseñar a gestionar con granularidad quién puede enviar solicitudes de amistad, quién puede enviar mensajes directos (limitando esta opción a "amigos" o "seguidores que también se siguen" es una buena práctica para reducir el contacto no deseado), y cómo funcionan las etiquetas en fotos y publicaciones, activando la opción de aprobación manual de etiquetas para tener control sobre qué contenido asociado a su perfil se hace visible. También es importante educar sobre la gestión de la información del perfil, minimizando los datos personales públicos como el número de teléfono, la dirección exacta o el nombre completo del colegio. Revisar periódicamente estas configuraciones es una buena práctica, ya que las plataformas pueden actualizarlas o cambiar sus opciones por defecto.

Promover una **Navegación Segura** implica desarrollar hábitos críticos al interactuar con sitios web y al descargar archivos. Se debe enseñar a identificar sitios web seguros, por ejemplo, verificando la presencia del candado cerrado y el prefijo "HTTPS" en la barra de direcciones, lo que indica una conexión cifrada y más segura. Es crucial fomentar la desconfianza hacia sitios web con diseño poco profesional, errores gramaticales evidentes, publicidad excesiva e invasiva (múltiples pop-ups), o aquellos que ofrecen premios o productos "demasiado buenos para ser verdad", ya que suelen ser trampas para obtener información personal o instalar malware. Respecto a las descargas de archivos o aplicaciones, la regla fundamental es realizarlas únicamente desde tiendas oficiales (Google Play Store, Apple App Store) o desde los sitios web oficiales de los desarrolladores de software. Se debe advertir sobre los riesgos de descargar software pirata, "mods" de juegos de fuentes no confiables, o archivos adjuntos de correos electrónicos de remitentes desconocidos, ya que son vías comunes de infección por virus, spyware o ransomware.

Las **Herramientas de Supervisión y Control Parental** pueden ser un apoyo valioso para las familias, pero es fundamental presentarlas no como una solución mágica o un método de espionaje, sino como un componente dentro de una estrategia integral de acompañamiento que debe priorizar la comunicación y la educación. El "Manual de Seguridad Digital..." describe varias opciones, enfatizando aquellas gratuitas o de bajo costo. Por ejemplo, **Google Family Link** (para dispositivos Android y Chromebooks) permite a los padres y madres gestionar el tiempo de pantalla de sus hijos e hijas, aprobar o bloquear la descarga de aplicaciones, filtrar contenido en el navegador Chrome (activando SafeSearch) y en Google Play Store, y supervisar la actividad en YouTube, recomendando YouTube Kids para los más pequeños y las "Experiencias Supervisadas" para preadolescentes y adolescentes. **Apple Screen Time** (integrado en iOS y macOS) ofrece funcionalidades similares para el ecosistema Apple, permitiendo programar tiempo de inactividad, establecer límites por aplicación o categoría, y configurar restricciones de contenido y privacidad. Las propias plataformas de redes sociales también están incorporando herramientas de acompañamiento, como la **Sincronización Familiar (Family Pairing) de TikTok**, que permite a un adulto vincular su cuenta a la de un adolescente para gestionar el tiempo en pantalla, activar el modo restringido y administrar la configuración de

mensajes directos, o la función de **Supervisión de Instagram**, que requiere una invitación del adolescente y permite al adulto ver a quién sigue y quién le sigue, establecer límites de tiempo y programar descansos. Es importante que los padres y madres comprendan que los y las adolescentes, especialmente los más hábiles con la tecnología, pueden encontrar maneras de eludir estos controles, por lo que la herramienta más robusta siempre será un vínculo de confianza y un diálogo abierto.

Saber cómo y dónde realizar la **Denuncia de Contenidos y Comportamientos Inadecuados** es una habilidad crucial para la ciudadanía digital. Se debe enseñar a NNA (y a adultos) a utilizar las herramientas de bloqueo de usuarios y de reporte o denuncia que todas las plataformas de redes sociales, juegos en línea y servicios de mensajería ofrecen. Es importante explicar que reportar contenido (como publicaciones que incitan al odio, imágenes de violencia explícita, perfiles falsos, comentarios de acoso) o comportamientos (como el ciberacoso o el grooming) es generalmente un proceso anónimo y contribuye a crear un entorno en línea más seguro para toda la comunidad. Además de las denuncias dentro de la plataforma, en casos de delitos como el grooming, la sextorsión o la difusión no consentida de imágenes íntimas, es fundamental conocer las vías de denuncia formales ante las autoridades competentes, como la Policía Nacional del Perú (División de Investigación de Delitos de Alta Tecnología - DIVINDAT) o la Línea 100 para casos de violencia.

El **Fomento del Pensamiento Crítico** es, quizás, la estrategia de protección más sostenible a largo plazo. Consiste en desarrollar la capacidad de analizar y evaluar de manera reflexiva la información que se encuentra en línea, en lugar de consumirla pasivamente. Esto implica enseñar a NNA a cuestionar la veracidad de las noticias (identificando *fake news* o bulos), a reconocer posibles sesgos o intenciones ocultas en los mensajes, a identificar fuentes de información confiables versus no confiables, y a comprender los mecanismos básicos de la manipulación algorítmica (cómo los algoritmos pueden crear "burbujas de filtro" o "cámaras de eco" que limitan la exposición a perspectivas diversas). Se trata de promover una actitud de escepticismo saludable y la habilidad de hacerse preguntas como: ¿Quién creó este contenido? ¿Cuál es su propósito? ¿Qué evidencia presenta? ¿Hay otras fuentes que digan lo mismo o algo diferente?

Finalmente, el **Desarrollo de Habilidades Socioemocionales (HSE)** es fundamental para que NNA puedan navegar el entorno digital de manera resiliente y saludable. Fortalecer la **autoestima** les ayuda a ser menos vulnerables a la comparación social y a la búsqueda constante de validación externa en forma de "likes" o comentarios. Desarrollar la **empatía** les permite comprender el impacto de sus palabras y acciones en los demás, previniendo conductas como el ciberacoso y fomentando interacciones más respetuosas y solidarias. Enseñar la **asertividad** les da herramientas para expresar sus opiniones y defender sus derechos de manera clara y respetuosa, así como para decir "no" a presiones o solicitudes inapropiadas en línea. La habilidad para la **resolución de conflictos** de manera constructiva también es transferible al ámbito digital, ayudándoles a manejar desacuerdos o malentendidos sin recurrir a la agresión. Cultivar la **interioridad**, entendida como la capacidad de autoconocimiento, reflexión crítica y construcción de un sentido ético personal, les proporciona un anclaje interno para tomar decisiones más conscientes y alineadas con sus valores, tanto en línea como fuera de ella.

La ejecución efectiva de las sesiones de taller requiere una cuidadosa planificación y gestión por parte de la persona facilitadora, abarcando desde la preparación de los materiales hasta el manejo de las dinámicas grupales y el uso de la tecnología disponible.

En cuanto a la **Organización de Materiales**, se debe dar prioridad al uso de recursos de bajo costo, fácilmente accesibles en el contexto de las escuelas estatales peruanas, y que fomenten la reutilización o el reciclaje. Esto incluye el uso extensivo de papelógrafos (o pliegos de papel kraft), plumones gruesos de diversos colores que permitan una buena visualización, cinta adhesiva (tipo masking tape) para pegar los papelógrafos o los trabajos grupales en las paredes, y hojas de papel de reuso o reciclado para las actividades individuales o grupales, así como lapiceros para las personas participantes. Es altamente recomendable que la persona facilitadora prepare con antelación los papelógrafos que contengan títulos, esquemas básicos para completar (como el iceberg, el semáforo de acción, los círculos de Venn para riesgos), o dibujos simples que sirvan de apoyo visual. Esto no solo optimiza el tiempo durante la sesión, sino que también asegura que los apoyos visuales sean claros y estén listos para su uso. Si se planea entregar extractos de los documentos del kit ("Manual de Seguridad" o "Comprendiendo el Mundo Digital"), estos deben estar fotocopiados o impresos con anticipación y en cantidad suficiente.

La **Gestión del Tiempo** es un aspecto crítico para el éxito de las sesiones. Si bien las guías de esta propuesta ofrecen una estimación de tiempos para cada actividad, es fundamental que la persona facilitadora mantenga una actitud flexible. Es preferible profundizar en un tema que genere un interés particular o un debate enriquecedor en el grupo, que intentar cubrir todos los puntos de manera superficial por ceñirse estrictamente al cronograma. La persona facilitadora debe desarrollar la habilidad de "leer" al grupo: si una actividad está generando mucha participación y aprendizaje, puede extenderla ligeramente; si otra no está funcionando o el grupo parece fatigado, puede acortarla o modificarla. Tener un reloj visible para todos y anunciar los tiempos estimados para cada actividad ayuda a mantener el ritmo. Es útil tener preparadas algunas actividades "comodín" o preguntas de reflexión adicionales, más cortas o que puedan extenderse, para ajustar la sesión sobre la marcha si se dispone de más o menos tiempo del previsto.

El **Manejo de Celulares/Smartphones en el Aula** durante las sesiones requiere una consideración especial. El **uso recomendado y beneficioso** de los smartphones por parte de las personas participantes (docentes, padres/madres, o estudiantes en las sesiones diseñadas para ello) debe ser siempre intencionado y con un propósito pedagógico claro. Se pueden utilizar para actividades específicas y guiadas, como la revisión en tiempo real de las configuraciones de privacidad de sus propias cuentas (en el caso de adultos o adolescentes mayores), la búsqueda de información puntual solicitada por el facilitador (ej. números de líneas de ayuda, significado de un término), el uso de aplicaciones de encuestas rápidas o nubes de palabras interactivas (si la conectividad y los recursos lo permiten), o para tomar "screenshots de compromiso" al finalizar una actividad práctica. Cuando se planifique el uso de celulares, es crucial que la persona facilitadora dé instrucciones muy claras y paso a paso, delimitando el tiempo de uso para esa actividad específica, a fin de evitar que las personas participantes se distraigan con notificaciones u otras aplicaciones. Es recomendable avisar con

anticipación si se requerirá el uso del celular para una actividad, para que puedan asegurarse de tener batería suficiente y, si es necesario y no hay Wi-Fi disponible en el aula, datos móviles. En los casos en que **no sea posible el uso de smartphones** (particularmente en sesiones con estudiantes donde la política escolar lo restrinja, o si los adultos participantes no disponen de ellos o prefieren no usarlos), es fundamental recurrir a las **estrategias analógicas** detalladas en las sesiones alternativas propuestas. Estas pueden incluir el uso de simulaciones en papelógrafos (ej. dibujar interfaces de redes sociales con sus opciones de privacidad para que los participantes las "configuren" con plumones), la realización de juegos de roles para practicar habilidades de comunicación o respuesta ante riesgos, debates basados en casos o dilemas presentados de forma escrita o narrada, y la creación de productos tangibles como "checklists" de seguridad en tarjetas, compromisos escritos, o diseños de afiches en papel. Para demostraciones visuales de conceptos técnicos, la persona facilitadora puede, si cuenta con los recursos, usar su propio celular conectado a un proyector.

El énfasis en estas adaptaciones analógicas se traslada del manejo técnico de la aplicación a la comprensión del *concepto* y al proceso de *toma de decisiones* subyacente. Por ejemplo, en lugar de que las y los estudiantes configuren efectivamente la privacidad de su perfil de Instagram durante la sesión, se discute *por qué* un perfil privado es más seguro, se analizan las opciones en un simulador de papel, y se comprometen a revisarlo y configurarlo en casa.

Secuencia Sugerida de Sesiones y Estrategias de Implementación en la IE

La "Propuesta Técnica y Económica" original para Tarpusunchis ya contempla una secuencia de charlas y talleres para cada grupo objetivo (docentes, estudiantes, y padres, madres y personas cuidadoras). Se recomienda, en general, mantener la estructura temática propuesta, dado que sigue una progresión lógica desde la comprensión de los riesgos hasta el desarrollo de estrategias de protección y, finalmente, la promoción de un uso positivo y ciudadano de las tecnologías.

La **secuencia general sugerida** para cada grupo de actores es la siguiente:

1. **Sesión 1 (Introductoria):** El objetivo es sensibilizar y establecer un marco común de entendimiento sobre el entorno digital.
 - Para el **equipo docente**: Se enfoca en los riesgos psicosociales y de seguridad generales, las primeras señales de alerta en el estudiantado, y la reflexión sobre el rol fundamental de la tutoría.
 - Para **madres, padres y personas cuidadoras**: Se abordan los riesgos psicosociales y de seguridad, se explora por qué sus hijos e hijas encuentran tan atractivo el mundo online, y se introduce su rol como acompañantes y protectores.
 - Para el **estudiantado**: Se centra en la identificación de situaciones de riesgo básicas, clasificadas por riesgos de contenido, de contacto y de conducta.
2. **Sesión 2 (Profundización y Herramientas):** El foco se traslada a la comprensión más profunda de problemáticas específicas y al conocimiento de herramientas y estrategias de protección.

- Para el **equipo docente**: Se analizan las señales de que las redes sociales e internet están afectando la salud mental de NNA.
- Para **madres, padres y personas cuidadoras**: Se aborda la ciberseguridad en el hogar: contraseñas, privacidad, navegación segura, y herramientas de supervisión y control parental, además de cómo hablar con sus hijos e hijas sobre estos temas.
- Para el **estudiantado**: Se trabajan las medidas de protección para una navegación segura: contraseñas, configuración de privacidad, identificación de sitios seguros y el proceso de denuncia.

3. **Sesión 3 (Rol Activo y Ciudadanía Digital):** Se busca empoderar a los participantes para que asuman un rol activo y promuevan un uso ético y constructivo.
 - Para el **equipo docente**: Se exploran estrategias concretas sobre cómo reducir los riesgos desde la tutoría, fomentando el uso responsable, la comunicación, las habilidades socioemocionales y el trabajo con las familias.
 - Para **madres, padres y personas cuidadoras**: Se profundiza en su papel para construir espacios digitales más seguros y que no afecten el bienestar mental de sus hijos e hijas, enfatizando el acompañamiento, la comunicación, los límites y el modelado.
 - Para el **estudiantado**: Se trabaja el concepto de identidad digital, los derechos digitales, y la importancia de la empatía y el respeto en línea y fuera de línea.
4. **Sesión 4 (Solo para el estudiantado):** "Inspírate y actívala". Se enfoca en el desarrollo de habilidades para ser un agente de cambio positivo en el mundo digital: pensamiento crítico, creatividad, comunicación efectiva y ciudadanía digital responsable.

Estrategias y técnicas de implementación sugeridas

En cuanto a las **Estrategias y Técnicas para Implementar el Manual y las Sesiones en la IE**, se sugiere un proceso que contemple varias fases:

Fase de Preparación y Planificación: Es crucial iniciar con un **Diagnóstico Participativo Rápido** dentro de cada IE. Aunque los documentos base ya ofrecen un contexto, realizar un breve sondeo, una encuesta anónima o pequeños grupos focales con representantes de docentes, familias y estudiantes puede ayudar a identificar las preocupaciones más urgentes y las necesidades de formación específicas de esa comunidad educativa en particular. Esto permitirá priorizar temas y adaptar aún más las sesiones. La **Convocatoria a los Talleres** debe ser estratégica y motivadora.

Es recomendable utilizar múltiples canales: comunicados oficiales del colegio, mensajes a través de los grupos de WhatsApp de padres y docentes, invitaciones personalizadas a través de los tutores, carteles informativos en lugares visibles de la IE, e incluso la participación de líderes estudiantiles en la promoción de las sesiones para sus pares. Es importante comunicar claramente los beneficios de participar. Idealmente, se podría conformar un pequeño **Equipo de Facilitadores Internos** dentro de la IE, compuesto por psicólogos/as, docentes con especial interés y habilidades en el tema, e incluso

padres o madres de familia con formación relevante. Este equipo recibiría una capacitación inicial utilizando la presente guía y los documentos del kit, lo que aseguraría la sostenibilidad de la intervención a largo plazo y permitiría replicar los talleres con más grupos o nuevas promociones. La presente guía y los materiales complementarios se convierten en su principal herramienta de trabajo. La "Propuesta Técnica y Económica" menciona la participación de un coordinador de la consultoría y un profesional de campo para la facilitación inicial, quienes podrían liderar esta formación.

Durante la Fase de Implementación de los Talleres: Es fundamental aplicar consistentemente las **Técnicas Participativas** sugeridas en las guías de sesión: lluvias de ideas, análisis de estudios de caso (muchos de ellos inspirados en los "nudos críticos" de las II.EE.), debates guiados, juegos de roles, trabajo en grupos pequeños para fomentar el intercambio y la construcción colectiva. Se podría promover la creación de un "**Comité Impulsor C0n3ct4dxs Libre_Mente**" en cada IE, conformado por docentes voluntarios, padres y madres de familia comprometidos, y representantes estudiantiles. Este comité podría ayudar en la organización logística de los talleres, en la promoción de las actividades, y, fundamentalmente, en dar seguimiento a las iniciativas y compromisos que surjan de las sesiones. Se debe buscar la **Integración Curricular** de los temas abordados. Los talleres pueden ser un excelente punto de partida, pero su impacto se multiplicará si los y las docentes encuentran formas de integrar la alfabetización digital, el pensamiento crítico en línea, y la reflexión sobre la ciudadanía digital en sus respectivas áreas curriculares, especialmente en Tutoría, Comunicación, Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica (DPCC), y Educación para el Trabajo (EPT).

Es recomendable generar **Espacios de Continuidad y Sostenibilidad**. Los talleres son una intervención puntual, pero la educación digital es un proceso continuo. Se puede proponer la creación de "círculos de diálogo" mensuales o bimensuales, "escuelas de padres" con módulos sobre temas digitales, o "clubes de ciudadanía digital" para estudiantes, donde se pueda seguir profundizando en los temas, compartiendo experiencias y actualizando conocimientos.

Fase de Evaluación y Sistematización: Al finalizar cada ciclo de talleres, es importante aplicar **instrumentos sencillos de evaluación**, como encuestas breves y anónimas de satisfacción que también recojan los principales aprendizajes o cambios de percepción de las personas participantes. Esto permitirá medir el impacto inicial de la intervención. Se debe realizar una **reunión de evaluación con el equipo impulsor y los facilitadores** para analizar los resultados de las encuestas, recoger lecciones aprendidas durante la implementación, identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora, y planificar futuras acciones o ajustes al programa. Finalmente, es altamente recomendable **sistematizar la experiencia de implementación** en cada IE. Esto implica documentar el proceso, los resultados, las dificultades encontradas y las soluciones implementadas. Esta sistematización no solo sirve como un informe final, sino como una base de conocimiento valiosa para la propia institución y para otras que deseen replicar la experiencia.

Adaptaciones necesarias según audiencias

Estas adaptaciones **por Audiencia** son esenciales para adaptar el estilo de facilitación: Al **trabajar con el equipo docente**, es importante reconocer su rol crucial como agentes en primera línea y su considerable carga laboral. Las sesiones deben enfocarse en ofrecer estrategias que sean prácticas,

realistas y aplicables directamente en el aula y en sus horas de tutoría. Se debe validar sus experiencias previas y el conocimiento que ya poseen, ya que muchos de ellos y ellas ya se enfrentan a estas problemáticas digitales con su estudiantado. Fomentar el trabajo colaborativo durante las sesiones, permitiendo que intercambien estrategias y se apoyen mutuamente, puede ser muy enriquecedor. Es fundamental conectar los temas de los talleres con los "nudos críticos" identificados en sus propias Instituciones Educativas para asegurar la máxima relevancia y motivación.

Cuando se **trabaja con madres, padres y personas cuidadoras**, es primordial crear un ambiente de empatía y libre de juicios. Muchas de estas personas pueden sentirse culpables por no saber lo suficiente sobre tecnología, avergonzadas por situaciones que han ocurrido con sus hijos e hijas, o simplemente superadas por la rapidez con que cambia el mundo digital. El lenguaje utilizado debe ser sencillo, claro y evitando tecnicismos innecesarios. El foco debe estar en acciones concretas y manejables que puedan implementar en sus dinámicas familiares. Es vital validar sus preocupaciones y emociones, y ayudarles a identificar y superar las barreras que ellos mismos perciben (como la falta de tiempo, el desconocimiento técnico, o la sensación de que sus hijos e hijas "saben más"). Se les debe transmitir que su rol de acompañamiento, establecimiento de valores y comunicación abierta es mucho más importante que su dominio de la última aplicación de moda.

Al **trabajar con el estudiantado**, la diferenciación por edad es clave:

Para **estudiantes de primaria** (aproximadamente 6 a 11 años), las sesiones deben ser altamente lúdicas, con mucho movimiento, uso de lenguaje simple y concreto, y el empleo de metáforas y personajes (como guardianes digitales, superhéroes con "escudos protectores"). Las reglas deben ser claras, cortas y fáciles de recordar. El foco principal de la acción ante un riesgo debe ser siempre "contarle a un adulto de confianza".

Para **estudiantes de secundaria del primer ciclo** (aproximadamente 12 a 14 años), las actividades deben seguir siendo muy interactivas, pero ya se pueden introducir conceptos un poco más abstractos, siempre conectados con sus experiencias directas y el lenguaje que utilizan. Se puede fomentar el pensamiento crítico inicial y la reflexión sobre la empatía a través de casos cercanos a su realidad.

Para **estudiantes de secundaria del segundo ciclo** (aproximadamente 15 a 17 años), se pueden proponer debates sobre dilemas éticos más complejos, análisis de casos que involucren consecuencias a largo plazo (como la reputación online y el proyecto de vida), y actividades que fomenten la autonomía responsable y el liderazgo positivo. Se puede utilizar un lenguaje más cercano al que ellos y ellas usan, pero siempre manteniendo la rigurosidad conceptual. Para todo el estudiantado, independientemente de la edad, es fundamental partir de sus vivencias y conocimientos, usar el humor de manera apropiada, mantener un ritmo dinámico en las sesiones, practicar la escucha activa de sus intervenciones y validar sus emociones y perspectivas.

ENTENDIENDO LA ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES SEGÚN AUDIENCIAS

Actividades dirigidas a madres / padres / personas cuidadoras

Reconociendo que la familia es el primer y más influyente espacio de socialización y aprendizaje, y que muchas veces los adultos responsables se sienten desbordados o con herramientas insuficientes frente a la rápida evolución tecnológica y los riesgos asociados, esta tabla busca clarificar cómo el programa "COn3ct4dxs Libre_Mente" les ofrece apoyo concreto y práctico. La estructura de la tabla permite visualizar la conexión directa entre los riesgos psicosociales y de seguridad más prevalentes (como el grooming, el ciberacoso, el sexting o el uso problemático de internet) y las estrategias y habilidades que se busca fortalecer en las madres, padres y personas cuidadoras, diferenciando el enfoque si sus hijos e hijas se encuentran en la etapa de primaria o de secundaria. El objetivo es que las familias no solo comprendan los peligros, sino que se sientan empoderadas para actuar preventivamente, para establecer una comunicación abierta y de confianza, para fijar límites y normas coherentes, y para ser modelos positivos en el uso de la tecnología.

La Tabla de Alineación para Madres, Padres y Personas Cuidadoras ha sido cuidadosamente elaborada para servir de guía a las personas facilitadoras, mostrando de qué manera cada actividad y contenido de las sesiones de taller está diseñado para responder a las necesidades, preocupaciones y desafíos que enfrentan las familias en el acompañamiento de la vida digital de sus hijos e hijas.

Al revisar esta tabla, la persona facilitadora podrá apreciar cómo las actividades de las sesiones, tales como el análisis de casos, los ejercicios de reflexión sobre las propias prácticas digitales, las demostraciones de configuración de herramientas de ciberseguridad o las dinámicas para practicar estrategias de diálogo, están directamente orientadas a desarrollar las competencias parentales necesarias para guiar a niños, niñas y adolescentes en el complejo entorno digital.

Se abordan temas cruciales como el acompañamiento y la supervisión activa y evolutiva (sin invadir innecesariamente la privacidad), la creación de un espacio de diálogo familiar abierto y sin juicios, el establecimiento de reglas claras y consensuadas sobre el uso de dispositivos, y la importancia fundamental del modelado de un uso responsable y saludable de las tecnologías por parte de los propios adultos. La tabla también refleja cómo se incorporan referencias al "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital...", proveyendo a las familias un recurso tangible para consultar y aplicar en casa las estrategias de configuración de privacidad, gestión de contraseñas y uso de herramientas de control parental.

En definitiva, esta herramienta de alineación busca asegurar que cada sesión con madres, padres y personas cuidadoras contribuya a que se sientan más seguros, informados y capaces de construir, junto a sus hijos e hijas, espacios digitales que protejan su bienestar mental y fomenten su desarrollo integral. Además, refleja cómo cada actividad incluida en el manual responde a las diferentes necesidades y riesgos psicosociales identificados en los procesos de identificación realizados por Tarpusunchis en cada una de las IIEE que hacen parte de la presente iniciativa.

Riesgo/Necesidad Identificada en el Contexto Familiar	Habilidad/Estrategia Clave a Fortalecer en Madres/Padres/Personas Cuidadoras	Actividad de Taller Propuesta Específica (Ejemplos de las Sesiones Diseñadas)	Nivel Escolar del Hijo/a
Desconocimiento de los riesgos específicos que enfrentan sus hijos/as en línea (grooming, contenido inapropiado, ciberacoso, sexting, adicción).	Identificación de Riesgos Digitales, Comprensión de Señales de Alerta y Consecuencias.	Dinámica "La Nube de Temores" / "Mi Mayor Reto Actual"	Primaria y Secundaria
		Presentación Interactiva/Dialogada de Riesgos (adaptada a la edad del hijo/a)	Primaria y Secundaria
		Análisis de Mini-Casos sobre Grooming, Contenido Inapropiado (Primaria) o Ciberacoso, Sexting/Grooming (Secundaria)	Primaria y Secundaria
Incertidumbre sobre cómo supervisar y acompañar el uso de tecnología de forma adecuada a la edad.	Desarrollo de Estrategias de Acompañamiento y Supervisión Activa (Primaria) o Evolutiva (Secundaria), sin invadir la privacidad innecesariamente.	Discusión sobre "Uso en Áreas Comunes", "Co-uso"	Primaria y Secundaria
		Exploración del concepto de "Supervisión Menos Intrusiva"	Secundaria
Dificultad para establecer una comunicación abierta y de confianza con sus hijos/as sobre su vida digital.	Fortalecimiento de Habilidades de Comunicación Empática, Escucha Activa y Diálogo sin Juicios.	Pautas para el Diálogo: "Cuéntame qué haces", "Regla del Secreto", "Avísame si algo te asusta"	Primaria
		Pautas: "Escucha más, juzga menos", "Preguntas abiertas", "Validar emociones"	Secundaria
		Actividad Smartphone: Mensaje para generar conversación positiva	Primaria y Secundaria
Problemas para establecer límites y normas claras y consistentes sobre el uso de dispositivos y redes.	Habilidad para Establecer y Negociar (en Secundaria) Acuerdos Familiares sobre el Uso de Tecnología (tiempos, espacios, contenidos).	Discusión sobre "Rutinas", "Calidad sobre Cantidad"	Primaria
		Discusión sobre "Involucrar en la creación de normas", "Conectar uso con responsabilidades"	Secundaria
		Ejercicio "Mi Primer Acuerdo Digital Familiar" / "Borrador de Nuestro Acuerdo Familiar Digital"	Primaria y Secundaria
Incongruencia entre el discurso y las propias prácticas digitales de los adultos (modelado).	Toma de Conciencia del Propio Uso de Tecnología y su Impacto como Modelo a Seguir.	Reflexión sobre "¿Dejo mi celular cuando hablo con mi hijo/a?"	Primaria y Secundaria
		Discusión sobre "Establecer límites personales" y "Priorizar interacción cara a cara"	Primaria y Secundaria

Desconocimiento sobre herramientas básicas de ciberseguridad (contraseñas, privacidad, navegación segura).	Adquisición de Conocimientos y Habilidades Prácticas en Ciberseguridad Básica para el Hogar.	Explicación y ejemplos de Contraseñas Fuertes (gestionadas por padres en Primaria, enseñadas a adolescentes)	Primaria y Secundaria
		Pautas sobre qué Información Personal NO compartir	Primaria
		Revisión de Configuraciones de Privacidad en Redes (conceptual en Primaria, práctico-guiado en Secundaria)	Primaria y Secundaria
		Consejos de Navegación Segura (Candado HTTPS, descargas)	Primaria y Secundaria
Falta de información o dificultad para usar herramientas de supervisión y control parental.	Conocimiento de Herramientas de Control Parental (YouTube Kids, Family Link, Controles Nativos de Plataformas) y su uso como apoyo (no como solución única).	Presentación de Google Family Link, YouTube Kids	Primaria
		Presentación de Sincronización Familiar (TikTok), Supervisión (Instagram), evolución de Family Link	Secundaria
		Actividad Smartphone: Revisar clasificación y permisos de apps (Primaria) o configuraciones de tiempo de actividad (Secundaria)	Primaria y Secundaria
Necesidad de pautas claras sobre cómo hablar con sus hijos/as sobre riesgos específicos y medidas de protección.	Desarrollo de un Repertorio de Estrategias Comunicacionales para Abordar Temas Digitales Sensibles de forma apropiada a la edad.	Juego de Roles "Mito o Realidad" (respuestas a frases de niños)	Primaria
		Pautas para el diálogo sobre ciberseguridad	Primaria y Secundaria
		Ejercicio Smartphone: "UNA pregunta/frase para iniciar conversación esta semana"	Secundaria

Actividades dirigidas a docentes

Conscientes del rol fundamental que los y las docentes desempeñan como guías, personas de confianza y agentes de prevención en primera línea dentro de la comunidad educativa, esta tabla detalla cómo las diferentes dinámicas, análisis de casos y ejercicios prácticos están orientados a fortalecer sus competencias para abordar los complejos desafíos del mundo digital que impactan a su estudiantado. Se busca ir más allá de la mera transmisión de información sobre riesgos, enfocándose en el desarrollo de habilidades concretas para la detección temprana de señales de alerta, la implementación de estrategias pedagógicas y tutoriales efectivas, y la promoción de un clima escolar que favorezca la comunicación abierta y el bienestar socioemocional del estudiantado en relación con su vida digital. Esta herramienta permite a la persona facilitadora tener una visión clara de cómo cada componente de las sesiones contribuye a los objetivos generales de la capacitación, como el fortalecimiento de las capacidades del equipo de psicólogas y docentes para implementar los módulos "C0n3ct4dxs Libre_Mente".

La Tabla de Alineación para Docentes se presenta como un recurso clave para las personas facilitadoras, diseñada con el fin de ilustrar la coherencia y la intencionalidad pedagógica detrás de cada una de las actividades y contenidos propuestos para las sesiones de capacitación con el equipo docente de las instituciones educativas participantes.

Al explorar esta tabla, se podrá observar cómo las actividades propuestas para el equipo docente están directamente vinculadas con los "nudos críticos" identificados en sus propias instituciones, como la necesidad de mejorar la comunicación con el estudiantado y las familias, o la urgencia de contar con protocolos claros para la actuación frente a casos de ciberacoso o impacto en la salud mental. La tabla organiza las estrategias y habilidades a fortalecer en los y las docentes, tales como la comprensión profunda de los riesgos digitales (incluyendo la violencia facilitada por IA o las dinámicas de la ciberadicción), el reconocimiento de indicadores conductuales y emocionales en el estudiantado, el diseño de sesiones de tutoría que integren la alfabetización digital y el desarrollo de habilidades socioemocionales, y la implementación de estrategias para una colaboración efectiva con las madres, padres y personas cuidadoras.

De esta manera, la tabla no solo sirve como un mapa para la persona facilitadora durante la conducción de las sesiones, sino también como una evidencia de la integralidad del enfoque del programa, que busca empoderar al equipo docente para que se conviertan en pilares fundamentales de una cultura de bienestar digital en sus respectivas escuelas, fomentando el uso responsable, la prevención de riesgos psicosociales y la promoción de la salud mental y la convivencia.

Riesgo/Necesidad Identificada en el Contexto Escolar (Referente a Docentes)	Habilidad/Estrategia Clave a Fortalecer en Docentes	Actividad de Taller Propuesta Específica (Ejemplos de las Sesiones Diseñadas)
Desconocimiento o desactualización sobre riesgos digitales específicos que enfrenta el estudiantado.	Identificación y Comprensión Profunda de Riesgos Digitales (Ciberacoso, Grooming, Sexting, Adicción, IA, etc.).	Dinámica "Mi Relación con las Redes Sociales" (para conectar con la temática)
		Mapeo "Oportunidades y Beneficios vs. Desafíos y Riesgos"
		"Termómetro de Preocupación"
		Taller "Estaciones de Riesgo" (definiciones, modus operandi, consecuencias)
Dificultad para identificar señales de alerta de que el uso de internet está afectando la salud mental del estudiantado.	Reconocimiento de Indicadores Conductuales, Académicos y Emocionales asociados al impacto digital.	Dinámica "El Iceberg de la Conducta" (ver lo invisible)
		"Constelación de Señales" (mapeo de ejemplos concretos de señales en el aula)
Incertidumbre sobre cómo intervenir o a quién recurrir ante un caso de riesgo digital o problema de salud	Desarrollo de Protocolos de Actuación y Rutas de Apoyo Institucional.	Análisis de Casos (Ana y el Espejo Digital, Luis y la Evasión Digital)

mental.		Taller "Semáforo de Acción: Nuestro Protocolo de Respuesta Rápida"
		Actividad "Mi Ruta de Apoyo Inicial" para un caso complejo
Necesidad de estrategias concretas para educar al estudiantado en el uso responsable desde la tutoría.	Incorporación de la Alfabetización Digital y el Bienestar Digital en la Tutoría.	Taller "La Caja de Herramientas del Tutor/a Digital" (fomentar uso responsable, comunicación, HSE, familias)
		Diseño de "Mi Próxima Sesión de Tutoría" integrando los 4 pilares
Falta de herramientas para fortalecer la comunicación con el estudiantado sobre temas digitales sensibles.	Desarrollo de Habilidades de Comunicación Empática y Asertiva con el Estudiantado.	Ejercicio "Frasas Puente vs. Frases Barrera" (parte de la Caja de Herramientas)
Dificultad para integrar el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) en la prevención de riesgos digitales.	Aplicación de Estrategias para Fomentar HSE (autoestima, empatía, asertividad) en el contexto digital.	Diseño de Juego de Roles sobre HSE y Ciberacoso (parte de la Caja de Herramientas)
Desafíos en la articulación con las familias para un abordaje integral de los riesgos digitales.	Desarrollo de Estrategias para Informar, Sensibilizar y Colaborar con Madres/Padres/Personas Cuidadoras.	Elaboración de "Decálogo de Consejos para Padres" o "Mensaje de WhatsApp para Padres" (parte de la Caja de Herramientas)
Autocuidado del docente frente al desgaste emocional que implica acompañar situaciones de riesgo.	Fomento de Prácticas de Autocuidado y Creación de Redes de Apoyo Profesional.	Actividad "Pausa Consciente" / "Mi Ancla de Bienestar" (recordatorio en el celular)
		"Pacto Docente por un Entorno Digital Seguro" (compromiso colectivo y red de apoyo)

Actividades dirigidas a estudiantes

Reconociendo que el estudiantado de las instituciones educativas participantes, como la I.E. 117 Signos de Fe San Juan de Lurigancho o la I.E. Fe y Alegría N.º 77 Virgen de Guadalupe La Salle, se encuentra inmerso en una realidad donde las redes sociales y las plataformas en línea son omnipresentes, esta tabla busca demostrar cómo el programa "C0n3ct4dxs Libre_Mente" aborda proactivamente los riesgos identificados, como la exposición a contenido inapropiado, el ciberacoso, el grooming, o los peligros asociados a una gestión inadecuada de la identidad digital.

La presente Tabla de Alineación para Estudiantes ha sido concebida como una herramienta fundamental para las personas facilitadoras, permitiendo visualizar de manera clara y estructurada cómo cada una de las actividades propuestas en las sesiones de taller se vincula directamente con el

desarrollo de habilidades y estrategias específicas que niños, niñas y adolescentes necesitan para navegar el complejo entorno digital de forma segura y responsable.

La tabla diferencia las intervenciones y los aprendizajes esperados según los dos grandes grupos de edad dentro de la secundaria (12-14 años y 15-17 años), así como para el nivel primario, entendiendo que las capacidades cognitivas, las experiencias en línea y las vulnerabilidades son distintas en cada etapa del desarrollo. El propósito es mostrar una progresión lógica, donde se parte de la sensibilización y el reconocimiento de situaciones de riesgo básicas en los más jóvenes, hasta llegar al fomento del pensamiento crítico avanzado, la autonomía responsable y el liderazgo positivo en el estudiantado mayor.

El contenido de esta tabla de alineación se organiza para que la persona facilitadora pueda identificar rápidamente qué actividad específica contribuye a mitigar un riesgo particular o a construir una habilidad determinada, como la creación de contraseñas seguras, la configuración de la privacidad en redes sociales, la evaluación crítica de la información en línea, o el desarrollo de la empatía y la comunicación respetuosa. Se detallan ejemplos concretos de dinámicas, juegos de roles, análisis de casos y ejercicios de creación que se han diseñado para ser altamente interactivos y relevantes para la vida cotidiana del estudiantado, partiendo siempre de sus propias experiencias para asegurar un aprendizaje significativo.

Además, la tabla refleja cómo se integran las necesarias diferenciaciones de género en las actividades, reconociendo que chicos y chicas pueden enfrentar presiones y riesgos distintos en el entorno digital, y buscando empoderar a todos y todas por igual. En última instancia, esta herramienta busca asegurar que cada sesión contribuya de manera efectiva al objetivo general del programa: que el estudiantado no solo se proteja de los peligros, sino que también se inspire y active para utilizar las tecnologías digitales como un agente de cambio positivo, desarrollando una ciudadanía digital responsable y constructiva.

Riesgo/Necesidad Identificada en Estudiantes	Habilidad/Estrategia Clave a Fortalecer en Estudiantes	Actividad de Taller Propuesta Específica (Ejemplos de las Sesiones Diseñadas)	Nivel Escolar
Desconocimiento de riesgos básicos en línea (contenido inapropiado, contacto con extraños, conductas de riesgo).	Identificación de Situaciones de Riesgo, Comprensión de Conceptos Básicos de Seguridad.	Juego: "El Semáforo Digital" (acciones seguras/peligrosas)	Primaria
		"Misión: Identificando Monstruos del Internet" y uso del "ESCUDO Protector" (Esperar, Contar, Usar bloqueo, Disfrutar otras cosas, Olvidar la culpa)	Primaria
Dificultad para distinguir información personal privada de la pública; sobreexposición.	Protección de la Información Personal, Comprensión básica de la Privacidad.	"Misión 1: El Tesoro de la Información Privada" (clasificar qué información es secreta)	Primaria

Falta de herramientas para actuar frente a contenido o contacto inadecuado.	Aplicación de Reglas de Acción Inmediata, Búsqueda de Ayuda en Adultos de Confianza.	Práctica del "ESCUDO Protector" con mini-casos
 - "Juramento de Guardianes" (compromiso de contar a un adulto)	Primaria
Exposición a contenido inapropiado (violencia, pornografía, discriminación, discursos de odio, noticias falsas).	Pensamiento Crítico para Evaluar Información, Identificación de Contenido Dañino.	Sondeo anónimo sobre experiencias en línea (para conectar con su realidad)	Secundaria
		Mapeo de Riesgos (Contenido, Contacto, Conducta) con ejemplos propios	Secundaria
		Juego "¿Noticia Real o Noticia 'Bamba'?" (analógica)	Secundaria
		Actividad "El Ojo de Detective" (Sesión 4)	Primaria
		"Radar Anti-Manipulación" / "Decodificando el Mensaje Oculto" (Sesión 4)	Secundaria
Riesgos de contacto con desconocidos (grooming, ciberacoso, violencia por IA).	Identificación de Tácticas de Engaño, Uso de Herramientas de Bloqueo y Denuncia, Comprensión de la Gravedad (Delitos).	Análisis de Casos: "El Chat de la Presión" y "La Furia del Juego" (Sesión 1)	Secundaria
		Discusión sobre Grooming, Violencia por IA (Deepfakes) y mención de implicancias legales (Sesión 1)	Secundaria
Conductas de riesgo propias (ciberadicción, sexting, compartición impulsiva).	Autoconocimiento de Hábitos Digitales, Comprensión de Consecuencias (virales, sextorsión), Autorregulación.	Discusión sobre Sexting y Ciberadicción (Sesión 1)	Secundaria
		"Mi Plan de Acción Personal" (compromiso de seguridad) (Sesión 1)	Secundaria
Débil gestión de contraseñas y configuraciones de privacidad.	Creación de Contraseñas Fuertes, Configuración Activa de la Privacidad en Redes Sociales.	"Superpoder 1: La Llave Maestra / El Tren Secreto" (Sesión 2)	Primaria
		"El Jurado de Contraseñas" (Sesión 2 Analógica)	Secundaria
		"Superpoder 2: El Escudo de Invisibilidad / Perfil Público vs. Privado" (Sesión 2)	Primaria
		"Estaciones de Decisión (Simulador de Privacidad)" (Sesión 2 Analógica)	Secundaria
Desconocimiento de cómo actuar ante sitios web peligrosos o descargas riesgosas.	Identificación de Sitios Web Seguros (HTTPS), Precaución ante Descargas y Phishing.	"Superpoder 3: El Detector de Peligro / Sitio Seguro vs. Sitio Trampa" (Sesión 2)	Primaria
		Análisis de ejemplo de Phishing (Sesión 2 Analógica)	Secundaria
Baja comprensión de la	Autoconciencia de la	"El Muro de Mi Perfil / Dos Perfiles,	Primaria

identidad digital, huella digital y reputación online.	Propia Identidad Digital, Responsabilidad sobre la Huella y Reputación.	Una Persona" (Sesión 3 Analógica)	
		"La Mochila de tu Huella Digital / La Huella Imborrable" (Sesión 3 Analógica)	Primaria
		"El Viaje en el Tiempo Digital / Googleándote en el Futuro" (Sesión 3 Analógica)	Secundaria
Desconocimiento o no aplicación de derechos digitales y responsabilidades.	Comprensión de Derechos Digitales (privacidad, expresión, seguridad) y Deberes (respeto).	"Las Reglas del Juego: Semáforo de la Convivencia" (Sesión 3 Analógica)	Primaria
		Debate "Las 4 Esquinas" sobre Libertad de Expresión (Sesión 3 Analógica)	Secundaria
Poca práctica de la empatía y el respeto en interacciones en línea; participación pasiva ante injusticias.	Desarrollo de la Empatía Activa (Upstanding), Comunicación Respetuosa, Resolución de Conflictos.	Análisis de Mini-Casos sobre respeto y empatía (Sesión 3 Analógica)	Primaria
		Dilema Ético sobre filtración de información y rol de aliado (Sesión 3 Analógica)	Secundaria
		"Cadena de Respeto" (Sesión 3 Analógica)	Primaria
		"Mi Manifiesto de Ciudadanía Digital" (Sesión 3 Analógica)	Secundaria
Mentalidad de consumidor pasivo frente a las tecnologías digitales.	Fomento de la Creatividad Digital, Uso de Herramientas para Expresar Ideas y Colaborar.	"Superpoder 2: La Varita Mágica / Diseña tu Mensaje Positivo" (Sesión 4 Analógica)	Primaria
		"Expo-Talento: Mural de Ideas que Inspiran" (Sesión 4 Analógica)	Primaria
Falta de iniciativa para usar la tecnología como herramienta de cambio positivo o participación ciudadana.	Desarrollo de la Ciudadanía Digital Responsable y Activa, Liderazgo Positivo.	"Anatomía de una Idea que Mueve al Mundo" (Sesión 4 Analógica)	Secundaria
		Taller "Lienzo de Campaña" (Sesión 4 Analógica)	Secundaria
		Debate Ético sobre Límites del Activismo Digital (Sesión 4 Analógica)	Secundaria
		"Misión Final: Compromiso de Apoyo / Mi Declaración de Principios" (Sesión 4 Analógica)	Primaria y Secundaria

**Sesiones
para docentes**

Navegando Juntos el Mundo Digital: Una Introducción al Uso Responsable de las Redes Sociales

Duración: 90 minutos

Objetivo General: Al finalizar la sesión, las y los docentes podrán definir los conceptos clave del ecosistema digital, analizar sus beneficios y desafíos en el contexto de sus estudiantes y reflexionar sobre sus propios hábitos digitales para modelar un uso responsable.

Materiales:

- Papelógrafos (o papel kraft en pliegos)
- Plumones gruesos de varios colores
- Cinta adhesiva (masking tape)
- Hojas de papel reciclado y lapiceros para cada participante
- Sus propios smartphones

Parte 1: Bienvenida y Dinámica "Mi Relación con las Redes Sociales" - 25 minutos

1. Bienvenida (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Muy buenas tardes, estimados y estimadas docentes! Les damos una cálida bienvenida. Mi nombre es [Nombre del Facilitador/a] y es un honor compartir este espacio para conversar sobre un tema que nos atraviesa a todos: el mundo digital. Hoy no vengo a darles recetas, sino a que construyamos juntos algunas respuestas. Sabemos que en sus aulas, en instituciones como Signos de Fe, Fe y Alegría o La Salle, ustedes ya enfrentan esta realidad día a día. El objetivo de hoy es empezar a ponerle nombre a lo que vemos y a encontrar herramientas para acompañar mejor a nuestros estudiantes y a nosotros mismos".

2. Dinámica de Reflexión: "Mi Relación con las Redes Sociales" (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Para empezar, vamos a conectar con nuestra propia experiencia. Les pido que tomen una hoja de papel y un lapicero. De manera individual y en silencio, vamos a reflexionar sobre estas preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo sinceridad".
- **(Instrucción - 5 min de reflexión individual):** Escribir en el papelógrafo las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es la primera aplicación (red social, mensajería) que abres en la mañana y la última que ves en la noche?*
- *Piensa en la última semana. ¿Qué emoción (alegría, ansiedad, enojo, inspiración, envidia) has sentido con más frecuencia al usar redes sociales?*
- *¿Qué es lo mejor que te han aportado las redes sociales? (ej. conectar con un ser querido, aprender algo nuevo, reírte).*
- *¿Qué es lo peor o lo que más te incomoda de ellas?*
- **(Trabajo en Grupos Pequeños - 10 min):** "Ahora, por favor, júntense en grupos de 3 o 4 personas. La idea no es leer todas sus respuestas, sino compartir una idea principal o un sentimiento que les haya surgido. Mientras conversan, anoten en el centro de su grupo 3 a 5 palabras clave que resuman su discusión".
- **(Puesta en Común - 5 min):** "Muy bien. Ahora, un representante de cada grupo, por favor, comparte en voz alta las palabras clave que anotaron. Las iré escribiendo aquí".
 - *El/la facilitador/a anota las palabras en un papelógrafo central, agrupando las que se repiten. Palabras como "conexión", "distracción", "ansiedad", "información", "tiempo", "comparación" suelen aparecer.*

Parte 2: Beneficios y Desafíos: Mapeando el Ecosistema Digital - 25 minutos

1. Conceptualización (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias. Como vemos, nuestra propia experiencia es compleja y dual. Lo que han compartido es la base para entender el impacto de las redes en nuestros estudiantes. Vamos a definir brevemente algunos conceptos clave que nos ayudarán a ordenar estas ideas".
- **"¿Qué es una Red Social?"** No es solo una app. Son ecosistemas complejos donde interactuamos, creamos contenido y nos representamos digitalmente. Pensemos en Facebook, TikTok, Instagram, WhatsApp".
- **"¿Qué es un Algoritmo?"** Es el 'arquitecto invisible' que decide qué vemos y qué no. Su objetivo principal es mantenernos en la plataforma el mayor tiempo posible para fines comerciales. Por eso, a veces nos muestra contenido que nos provoca emociones fuertes, no necesariamente el que nos hace sentir mejor".
- **"Beneficios:** Como hemos visto, facilitan la conexión, el apoyo social, la autoexpresión y el aprendizaje. Para los jóvenes, son vitales para explorar su identidad y mantener sus amistades".
- **"Desafíos:** También existen riesgos. El diseño de las plataformas puede generar uso compulsivo. La exposición a vidas 'perfectas' puede causar baja autoestima y ansiedad, especialmente por la comparación social. Y ni hablar de la exposición a contenido dañino, el ciberacoso o los riesgos para la privacidad".

2. Actividad de Mapeo (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora, vamos a mapear esto en grande. Dividiremos la sala en dos grupos. El Grupo 1 trabajará en el papelógrafo de '**Oportunidades y Beneficios**'. El Grupo 2 en el de '**Desafíos y Riesgos**'. Tienen 10 minutos para llenar su papelógrafo con todas las ideas que se les ocurran, pensando específicamente en sus estudiantes de [mencionar los colegios]. ¿Qué oportunidades ven para ellos? ¿Qué riesgos les preocupan más?".
- *Los grupos trabajan simultáneamente. El facilitador circula para aclarar dudas.*
- **Puesta en Común:** "Tiempo. Ahora, cada grupo presentará brevemente su mapa. El resto escuchamos atentamente". *Cada grupo presenta su papelógrafo (2-3 min cada uno).*

Parte 3: Del Mapa a la Acción: Análisis de Casos y Herramientas - 30 minutos

1. Análisis de Casos (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hemos mapeado el terreno. Ahora vamos a caminarlo con casos concretos, basados en los 'nudos críticos' identificados en sus propias comunidades educativas. Volvamos a nuestros grupos pequeños".
- **Caso 1: Ana y el Espejo Digital.**
"Ana es una estudiante de 2do de secundaria, muy aplicada pero últimamente la notan más callada y ansiosa en clase. En los recreos, pasa todo el tiempo viendo TikTok e Instagram. Sus amigas comentan que está obsesionada con el físico de algunas influencers y se queja constantemente de su propia apariencia. En su último examen, bajó sus calificaciones." **Fuente inspiradora:** Este caso se basa en los nudos críticos de "problemas emocionales y baja autoestima" vinculados a la falta de soporte y la comparación en redes, y el impacto en el rendimiento. El 46% de los adolescentes reporta que las redes les hacen sentir peor sobre su imagen corporal.
- **Caso 2: Luis y la Evasión Digital.**
"Luis, de 4to de secundaria, siempre fue un chico participativo, pero ahora muestra un profundo desinterés por las clases. A menudo llega tarde o parece somnoliento. Cuando se le pregunta, responde con monosílabos. Su tutor sospecha que pasa gran parte de la noche jugando videojuegos en línea, pues ha escuchado a sus amigos hablar de 'rachas' y 'misiones nocturnas'. Luis dice que en el juego 'al menos es alguien importante'." **Fuente inspiradora:** Basado en el nudo crítico de "desinterés de los estudiantes por las actividades escolares" y el uso de plataformas digitales como escape, a menudo ligado a metodologías poco motivadoras o falta de acompañamiento familiar.
- **Guía para la Discusión:** "En sus grupos, discutan para ambos casos:
 1. ¿Qué **desafíos** de los que mapeamos se reflejan aquí? (Comparación social, adicción, impacto en salud mental, etc.).
 2. Como docentes, ¿qué **señales de alerta** concretas observarían en el aula?

- 3. ¿Cuál sería su **primera acción** (una conversación, una actividad tutorial)?
 - 4. ¿Con quiénes deberían **coordinar** para gestionar la situación (psicólogo/a del colegio, padres de familia, otros docentes)?".
- *Tras 15 minutos de discusión, se hace una rápida puesta en común de las estrategias propuestas.*
- 2. **Actividad Práctica con Smartphones: "Auditoría de Privacidad en 3 Minutos" (10 minutos)**
 - **Facilitador/a:** "Muy bien. Hemos hablado de privacidad. Ahora vamos a vivirla. Saquen sus celulares. Les guiaré en una revisión rápida. Esto mismo pueden hacerlo luego con sus estudiantes".
 - **Instrucciones:**
 1. "Abran la red social que más usan (Facebook o Instagram)".
 2. "Vayan a 'Configuración y Privacidad'".
 3. "Busquen la opción 'Privacidad de la cuenta' o 'Quién puede ver tus publicaciones'. ¿Su cuenta es pública o privada? Una cuenta privada significa que solo seguidores aprobados pueden ver su contenido".
 4. "Ahora busquen 'Etiquetas' o 'Perfil y etiquetado'. Activen la opción para 'revisar las publicaciones en las que te etiquetan antes de que aparezcan en tu perfil'. Esto les da control sobre su identidad digital".
 5. "¿Alguien descubrió algo que no sabía? ¿Se sintieron más seguros al hacer estos cambios?".

Parte 4: Cierre y Compromisos - 10 minutos

- 1. **Síntesis y Compromiso**
 - **Facilitador/a:** "Hoy hemos viajado desde nuestra propia experiencia hasta la de nuestros estudiantes. Hemos visto que las redes sociales son un territorio de luces y sombras, y que nuestro rol como guías es fundamental. No para prohibir, sino para acompañar con criterio".
 - "Para cerrar, les pido una última reflexión. En una hoja pequeña, completen de forma anónima estas tres frases":
 - **Una idea que me llevo de esta sesión es...**
 - **Una pregunta que aún me queda es...**
 - **Un pequeño compromiso que asumo para mi aula a partir de mañana es...** (Ej: "Hablaré con mis estudiantes sobre el etiquetado en fotos", "Observaré con más atención el uso de celulares en el recreo", "Haré mi propia auditoría de privacidad más a fondo").
 - *Se recogen los papeles en una caja o se pegan en un papelógrafo de "Compromisos".*

- **Facilitador/a:** "Les agradezco profundamente su tiempo, su apertura y su participación. Las preguntas que quedan las abordaremos en las próximas sesiones, donde profundizaremos en los riesgos psicosociales y estrategias de intervención. ¡Muchas gracias!".

SESIÓN 2

Alerta en la Red: Identificando y Actuando frente a los Riesgos Psicosociales

Duración: 90 minutos

Objetivo General: Al finalizar la sesión, las y los docentes podrán identificar las características, señales de alerta y consecuencias de los principales riesgos psicosociales y de seguridad en línea (ciberacoso, grooming, sexting, adicción, violencia por IA), y aplicar un protocolo básico de acción para proteger y acompañar a sus estudiantes.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de cartulina o papel reciclado de tres colores diferentes (ej. verde, amarillo, rojo).
- Hojas de papel reciclado y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos de apoyo (opcional, ver Anexo al final).

Parte 1: Conectando con la Realidad - 15 minutos

1. Bienvenida y Conexión con Sesión Anterior (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes nuevamente! Qué bueno reencontrarnos. En nuestra sesión anterior, mapeamos el universo digital, reconociendo sus 'luces' y 'sombras'. Hoy, vamos a ponerle el foco a esas sombras, a esos riesgos que tanto nos preocupan, pero no desde el miedo, sino desde el conocimiento para poder actuar. No estamos solos en esto; la clave es la acción coordinada".

2. Dinámica de Apertura: "Termómetro de Preocupación" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Para empezar, quiero que visualicemos nuestras preocupaciones como grupo. En este papelógrafo he listado algunos de los riesgos que enfrentan nuestros chicos y chicas. Les voy a dar a cada uno un plumón (o una pegatina). Por favor, acérquense y marquen en una escala del 1 al 5, qué tan preocupados están por cada uno de estos temas en sus aulas. Siendo 1 'poca preocupación' y 5 'máxima preocupación'".
- **Papelógrafo "Termómetro de Preocupación":**
 - **Ciberacoso (burlas, insultos entre pares):** 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
 - **Contacto con extraños (Grooming):** 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

- **Envío de fotos/videos íntimos (Sexting):** 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5
- **Uso excesivo (Adicción a redes/juegos):** 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

- **Análisis Rápido:** "Gracias. Miren el resultado. Claramente, temas como [mencionar los 1 o 2 temas con más marcas en el 4 y 5] son los que más nos quitan el sueño. Vamos a asegurarnos de darles un espacio especial hoy, para entenderlos a fondo y saber cómo responder".

Parte 2: Taller "Estaciones de Riesgo": Definiendo para Prevenir - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "Ahora vamos a profundizar en estos riesgos. Para hacerlo de forma dinámica, vamos a trabajar en 'Estaciones'. Dividiremos la sala en tres grupos, y cada grupo visitará una estación. En cada una encontrarán un papelógrafo con información clave y una pregunta para que ustedes aporten desde su experiencia. Tendrán 7 minutos en cada estación".

(El facilitador prepara 3 papelógrafos en diferentes puntos del salón)

● Estación 1: RIESGOS DE CONTACTO

- **Contenido:**
 - **CIBERACOSO:** Es la intimidación o acoso usando medios digitales. Puede ser con mensajes hirientes, burlas, difusión de rumores, creación de perfiles falsos o exclusión deliberada de grupos. Consecuencias: Puede llevar a la depresión, soledad, baja autoestima y pensamientos suicidas en las víctimas.
 - **GROOMING (Acoso en Línea):** Es cuando un adulto engaña a un menor para ganarse su confianza con fines de explotación sexual. **Modus Operandi:** Crean perfiles falsos atractivos, buscan intereses comunes, y gradualmente piden información personal, fotos o encuentros. **Señales de Alerta:** Secretismo con el celular, cambios emocionales bruscos, recibir regalos sin explicación, aislamiento.
- **Pregunta para el grupo:** Desde su rol, ¿cuál es la estrategia de PREVENCIÓN más importante para estos riesgos?

● Estación 2: RIESGOS DE CONDUCTA Y EXPOSICIÓN

- **Contenido:**
 - **SEXTING:** Es el envío voluntario de mensajes, fotos o videos de contenido sexual. **El gran riesgo:** La difusión sin consentimiento, que puede llevar a humillación masiva, ciberacoso y **Sextorsión** (chantaje con ese material).
 - **ADICCIÓN A REDES/VIDEOJUEGOS:** Se caracteriza por un control alterado sobre el uso, una prioridad creciente sobre otros intereses vitales y continuar a pesar de las consecuencias negativas. El "Miedo a Perderse Algo" (FOMO) impulsa la revisión constante. Esto se conecta con el "desinterés de los estudiantes por las actividades escolares" que se observa en algunas I.E..

- **Pregunta para el grupo:** Si sospechan de un caso de sexting o de adicción, ¿cuál sería la forma más ADECUADA de abordar el tema con el/la estudiante?
- **Estación 3: NUEVAS AMENAZAS Y OTROS RIESGOS**
 - **Contenido:**
 - **VIOLENCIA FACILITADA POR IA:** La Inteligencia Artificial puede dirigir activamente contenido dañino (sobre autolesiones o TCA) a usuarios vulnerables. También se usa para crear **Deepfakes** (videos falsos muy realistas para difamar o crear pornografía no consentida) y para el acoso automatizado con bots.
 - **OTROS RIESGOS (Salud Mental):** La exposición constante a imágenes idealizadas en redes afecta negativamente la imagen corporal (especialmente en niñas) y puede contribuir a Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). El uso excesivo se asocia directamente con mayores síntomas de ansiedad y depresión.
 - **Pregunta para el grupo:** ¿Cómo podemos fomentar el PENSAMIENTO CRÍTICO en nuestros estudiantes para que duden de lo que ven en línea?
- **Puesta en Común (10 minutos):** "¡Tiempo! Volvamos a nuestros sitios. Un voluntario de cada estación, por favor, comparta la estrategia o idea más poderosa que surgió en su grupo".

Parte 3: Taller de Actuación: Nuestro Protocolo de Respuesta Rápida - 30 minutos

1. **Presentación del Caso (5 minutos)**
 - **Facilitador/a:** "Hemos definido y prevenido. Pero, ¿qué pasa cuando el riesgo se materializa? ¿Cuándo un estudiante viene a nosotros pidiendo ayuda? Necesitamos un plan. Analicemos este caso, que combina varios de los riesgos que vimos".
 - **Caso para Analizar:**
"Marcos, un tutor de 3ro de secundaria en la I.E. Fe y Alegría 77, nota que una de sus estudiantes, Sofía, que antes era muy sociable, ahora está aislada y nerviosa. Al final de la clase, Sofía se acerca llorando y le confiesa que un grupo de WhatsApp la está 'cancelando', difundiendo un rumor falso sobre ella. Además, le muestra en su celular una conversación con un perfil de Instagram de un supuesto 'modelo' que al principio le daba muchos 'likes', pero que ahora la presiona para que le envíe fotos en ropa interior, amenazándola con publicar un audio donde ella dice algo personal si no lo hace. Sofía dice que tiene miedo y no sabe qué hacer."
2. **Actividad: "Semáforo de Acción" (20 minutos)**
 - **Facilitador/a:** "Este caso es complejo y urgente. Vamos a construir un protocolo de respuesta usando un 'Semáforo de Acción'. En sus grupos, les entregaré

- tarjetas de tres colores. Para el caso de Sofía, escriban acciones concretas en cada color".
- **Tarjeta ROJA (¡Detener! - Acciones Inmediatas para proteger):** ¿Qué hacemos en los primeros 5 minutos para detener el daño?
 - *Ej: Aconsejar a Sofía que NO borre nada, pero que SÍ bloquee al perfil acosador y salga del grupo de WhatsApp temporalmente. Guardar evidencia (capturas de pantalla).*
- **Tarjeta AMARILLA (¡Pensar! - Acciones de Gestión y Comunicación):** ¿Cuáles son los siguientes pasos a seguir en las próximas horas?
 - *Ej: Comunicar el caso a Dirección/Coordinación de Tutoría. Citar a los padres de Sofía con urgencia. Activar los protocolos de convivencia escolar para el ciberacoso entre pares.*
- **Tarjeta VERDE (¡Avanzar! - Acciones de Seguimiento y Apoyo):** ¿Qué hacemos en los días siguientes para asegurar el bienestar de Sofía?
 - *Ej: Derivar el caso al departamento de psicología. Realizar el seguimiento con la familia. Trabajar una sesión de tutoría con todo el salón sobre el respeto y el ciberacoso (sin exponer a Sofía).*
- **Puesta en Común:** "Ahora, un representante de cada grupo pegará sus tarjetas en el papelógrafo del 'Semáforo de Acción', explicando sus decisiones. Así construiremos nuestro protocolo".

Parte 4: Cierre: Empoderamiento y Recursos - 10 minutos

1. **Síntesis y Empoderamiento (5 minutos)**
 - **Facilitador/a:** "Hemos pasado de la preocupación a la acción. Recuerden los 3 pasos clave de nuestro protocolo: **1. Acoger y Proteger** (Rojo), **2. Comunicar y Gestionar** (Amarillo), y **3. Acompañar y Prevenir** (Verde). Saber qué hacer nos da poder y calma en momentos de crisis. El rol de ustedes como primer punto de contacto de confianza es insustituible".
2. **Actividad con Smartphone: "Mi Red de Apoyo Digital" (5 minutos)**
 - **Facilitador/a:** "Finalmente, una acción concreta. Saquen sus celulares. Busquen y guarden estos dos contactos. Ténganlos a la mano para ustedes o para un padre de familia que lo necesite".
 - **Anotar en el papelógrafo:**
 - **Línea 100:** Para casos de violencia familiar o sexual.
 - **División de Investigación de Delitos de Alta Tecnología (DIVINDAT) - PNP:** Para denuncias formales de ciberdelitos como grooming o sextorsión. (Facilitar el número actualizado o la web).
 - "Saber a quién llamar es parte crucial del protocolo. Gracias por su increíble trabajo, su apertura y su compromiso. En nuestra próxima sesión, veremos cómo podemos reducir estos riesgos desde la tutoría y el trabajo con las familias".

Anexo: Material de Apoyo (Opcional para entregar impreso)

- **Extracto 1:** Tabla "Riesgos Multifacéticos Asociados al Uso de las Redes Sociales".
- **Extracto 2:** Párrafo sobre las fases del Grooming ("ganar confianza, aislar al menor, desensibilización sexual gradual, y encuentro...") y las señales de alerta.
- **Extracto 3:** Párrafo sobre Violencias Facilitadas por IA (algoritmos, bots, deepfakes).

Más Allá de la Pantalla: Detectando Señales de Alerta en la Salud Mental de Nuestros Estudiantes

Duración: 90 minutos

Objetivo General: Al finalizar la sesión, las y los docentes podrán reconocer las principales señales de alerta (conductuales, académicas, emocionales) que indican un posible impacto negativo del uso de internet en la salud mental de los estudiantes, y estructurar una ruta de apoyo inicial para intervenir de manera empática y oportuna.

Materiales:

- Papelógrafo grande con el dibujo de un iceberg (la punta visible y la gran masa sumergida).
- Post-its o pequeños papeles reciclados con cinta adhesiva.
- Papelógrafos y plumones de colores.
- Hojas de papel reciclado y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.

Parte 1: El Iceberg de la Conducta: Viendo lo Invisible - 15 minutos

1. Bienvenida y Conexión con Sesión Anterior (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes a todos y todas! Es un gusto continuar esta conversación. En nuestra última sesión, nos equipamos con un protocolo de acción para los riesgos más evidentes, como el ciberacoso o el grooming. Hoy daremos un paso más profundo. Nos convertiremos en detectives de lo sutil, aprendiendo a leer las señales que nos indican que algo no va bien en el mundo interno de nuestros estudiantes a causa de su vida digital".

2. Dinámica de Apertura: "La Punta del Iceberg" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** *(Señalando el papelógrafo del iceberg)* "Como docentes, a menudo solo vemos la punta del iceberg: la conducta observable en el aula. Un estudiante que 'está distraído', que 'es contestatario' o que 'no cumple'. Pero debajo de esa superficie hay un mundo de emociones, experiencias y, cada vez más, una vida digital que desconocemos".
- "Les pido que piensen, sin dar nombres, en un estudiante cuyo comportamiento les haya preocupado recientemente. Tomen un post-it y escriban esa conducta observable que ven en el aula. Por ejemplo: 'Bostezo toda la clase', 'Se aísla en el recreo', 'Ha dejado de entregar tareas'".

- *(Los docentes escriben y luego se acercan a pegar sus post-its en la punta visible del iceberg).*
- **Reflexión Guiada:** "Miren la punta de nuestro iceberg. Está llena de las conductas que nos desafían día a día. Lo que haremos hoy es explorar qué puede estar causando esto desde el mundo digital y cómo podemos empezar a tender puentes hacia esa parte sumergida".

Parte 2: Mapeo de Señales de Alerta: Conectando Puntos - 30 minutos

1. Marco Conceptual (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Muchas de las conductas que han pegado en el iceberg son, en realidad, señales de alerta. La evidencia nos muestra que el uso problemático de redes sociales está directamente conectado con cambios que podemos observar. Vamos a agrupar estas señales en cuatro áreas clave".
- *(El/la facilitador/a presenta brevemente las 4 categorías, apoyándose en la evidencia de los documentos):*
 - **Cambios en el Comportamiento:** "No hablamos de un mal día, sino de un patrón. Buscamos aislamiento, irritabilidad o agresividad inusual, o alteraciones drásticas en los patrones de sueño y alimentación. A veces, mentir sobre el uso de las redes o angustiarse cuando no pueden acceder a ellas son indicadores claros de un problema".
 - **Bajo Rendimiento Académico:** "Esta es una de las señales más evidentes para nosotros. Dificultades de concentración, una desmotivación generalizada o el ausentismo escolar pueden ser síntomas. El uso excesivo, especialmente nocturno, se relaciona directamente con peor calidad del sueño, lo que impacta todo lo demás".
 - **Problemas Emocionales:** "Aquí es donde el impacto es más profundo. Podemos ver un aumento de la ansiedad, síntomas de depresión, una baja autoestima muy marcada o una autopercepción negativa muy fuerte. En los casos más graves, debemos estar alertas a la ideación suicida, que puede ser normalizada o incluso fomentada en ciertas comunidades en línea".
 - **Uso Excesivo y Dependencia:** "La señal más directa es la dificultad del estudiante para controlar el tiempo que pasa conectado, mostrando síntomas de abstinencia como ansiedad o mal humor cuando se desconecta. A menudo sienten el 'Miedo a Perderse Algo' o FOMO, que los impulsa a una revisión constante".

2. Actividad: "Constelación de Señales" (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora, vamos a hacer este conocimiento nuestro. Nos dividiremos en cuatro grupos. Cada grupo recibirá un papelógrafo con una de estas áreas. Su tarea es hacer una 'lluvia de ideas' y anotar ejemplos

CONCRETOS de cómo se vería cada señal en su realidad escolar. ¿Cómo se ve la 'irritabilidad' en un aula de secundaria? ¿Cómo se manifiesta la 'baja autoestima' en una clase de educación física?".

- *(Los grupos trabajan durante 15 minutos. El facilitador circula para guiar).*
- **Puesta en Común Rápida:** "Muy bien. No vamos a exponer todo, pero quiero que cada grupo comparta la señal concreta más reveladora o la que más les resonó al discutirla".

Parte 3: De la Señal a la Acción: Construyendo una Ruta de Apoyo - 35 minutos

1. Presentación del Caso (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hemos aprendido a 'leer' las señales. Ahora, el paso crucial: ¿qué hacemos? No se trata de diagnosticar, sino de actuar para apoyar. Analicemos un caso que integra varias de estas señales, inspirado en las problemáticas que ustedes mismos enfrentan".
- **Caso para Analizar:**
"Daniel, un tutor de 4to de secundaria en la I.E. 117 Signos de Fe - SJL, está preocupado por Lucía. Ella siempre fue una estudiante sociable, pero en los últimos dos meses se ha aislado de su grupo. Sus notas han bajado y en clase se la ve cansada y con la mirada perdida. Daniel se ha dado cuenta de que Lucía pasa los recreos sola, mirando fijamente su celular. El otro día, al pasar cerca de ella, notó que estaba llorando en silencio mientras veía su pantalla. Cuando intentó preguntarle qué pasaba, ella se sobresaltó, guardó el celular bruscamente y le dijo con irritabilidad: 'Nada, profe, déjeme en paz'."

2. Actividad: "Mi Ruta de Apoyo Inicial" (25 minutos)

- **Facilitador/a:** "Este es un momento crítico. Una mala reacción puede cerrar la puerta para siempre; una buena, puede abrirla. En sus grupos, van a diseñar una 'Ruta de Apoyo Inicial' para Daniel, el tutor. En un papelógrafo, dibujen un camino con 3 pasos clave. ¿Qué harían?".
- **Guía para la Discusión en Grupos:**
 - **Paso 1: El Re-acercamiento Estratégico.** ¿Cómo y cuándo Daniel debería volver a hablar con Lucía? (Buscar un momento privado, no delante de todos). ¿Qué le diría? (Enfocarse en la preocupación, no en la acusación. Ej: "Lucía, he notado que no te veo tan animada como antes y estoy preocupado por ti. No quiero meterme en tus cosas, pero quiero que sepas que si necesitas hablar, aquí estoy").
 - **Paso 2: Observación y Recojo de Información (Discreto).** ¿Qué más podría hacer Daniel? (Hablar con otros docentes que le enseñan a Lucía, observar sus interacciones con sus pares, estar atento a más señales). ¿Sería adecuado hablar con sus amigos? ¿Cómo hacerlo sin romper la confidencialidad?
 - **Paso 3: La Activación de la Red de Apoyo.** Asumiendo que Lucía no habla o el comportamiento empeora, ¿cuál es el siguiente paso

Nuestra Tutoría en Acción: Estrategias para Construir un Entorno Digital más Seguro

formal? (Documentar las observaciones de forma objetiva). ¿A quién se lo comunica primero? (Al coordinador de tutoría o psicólogo/a). ¿Cómo preparar la conversación con los padres? (Citar a los padres para expresar preocupación por los cambios observados, no para acusar).

- **Puesta en Común (10 minutos):** Los grupos presentan sus "Rutas de Apoyo". El facilitador sintetiza, enfatizando la importancia de la empatía, la paciencia, la documentación objetiva y la derivación responsable.

Parte 4: Cierre: Cuidar al Cuidador y Compromiso Final - 10 minutos

1. Reflexión: El Autocuidado del Docente (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ser ese adulto que detecta y acompaña es una labor inmensa y, a veces, muy solitaria y desgastante. Estar expuestos a la angustia de nuestros estudiantes nos afecta. Para ser un apoyo sostenible para ellos, necesitamos cuidarnos a nosotros mismos. El autocuidado no es un lujo, es una parte esencial de nuestra profesión".

2. Actividad con Smartphone: "Mi Ancla de Bienestar" (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Les propongo un gesto simple. Tomen su celular. Abran su aplicación de notas o su chat personal. Escriban el nombre de un colega de confianza de este grupo o de su colegio con quien podrían conversar si un caso como el de Lucía los sobrepasa. Tener identificada a nuestra red de apoyo nos hace más fuertes".
- "Ahora, como compromiso final, piensen en ese estudiante del 'iceberg' del inicio. ¿Cuál es el primer paso, por pequeño que sea, que podrían dar mañana para empezar a tender un puente hacia él o ella? No necesitan compartirlo. Guárdenlo para ustedes".
- **Cierre:** "Les agradezco enormemente su vulnerabilidad y su compromiso. Han demostrado que más allá de enseñar una materia, ustedes forman personas y cuidan vidas. En nuestra sesión final, nos enfocaremos en estrategias prácticas para la tutoría y el trabajo con familias. ¡Muchas gracias!".

Duración: 90 minutos

Objetivo General: Al finalizar el ciclo de talleres, las y los docentes podrán integrar y aplicar un conjunto de estrategias prácticas desde la tutoría para fomentar el uso responsable de internet, fortalecer la comunicación, desarrollar habilidades socioemocionales en sus estudiantes y articular el trabajo con las familias, asumiendo un rol proactivo en la reducción de riesgos psicosociales.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de cartulina o papeles de colores reciclados.
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Un papelógrafo limpio para el "Pacto Docente".

Parte 1: Recogiendo Nuestro Camino: De la Preocupación a la Estrategia - 15 minutos

1. Bienvenida y Síntesis del Viaje (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Muy buenas tardes y bienvenidos a nuestra sesión de cierre! Hoy culminamos un viaje que iniciamos juntos. En la primera sesión, exploramos nuestra propia relación con el mundo digital y mapeamos sus luces y sombras. En la segunda, nos pusimos en 'modo alerta' y aprendimos a nombrar y entender los grandes riesgos como el ciberacoso y el grooming. Y en nuestra tercera sesión, nos convertimos en 'observadores atentos', aprendiendo a leer las señales de alerta en la salud mental de nuestros estudiantes. Hoy, la pregunta que nos convoca es: **Y ahora, ¿qué hacemos?** Hoy no hablamos del problema, hablamos de la solución. Hoy, el reto es nuestra tutoría en acción."

2. Dinámica de Apertura: "El Muro de Nuestras Herramientas" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** (Señalando 4 papelógrafos previamente pegados en la pared, cada uno con un título) "Frente a ustedes tenemos los cuatro pilares que guiarán nuestro trabajo hoy: **1. Fomentar Uso Responsable, 2. Fortalecer la Comunicación, 3. Desarrollar Habilidades Socioemocionales, y 4. Trabajar con las Familias.** Les pido que tomen una tarjeta. Piensen en todo lo que hemos

conversado en estas semanas. Escriban en esa tarjeta la idea, la estrategia o la herramienta que más les ha resonado o que consideren más útil. Luego, acérquense y péguenla en el pilar que corresponda."

- *(Los docentes escriben y pegan sus tarjetas. Esto crea un "muro" visual con el conocimiento colectivo construido hasta ahora).*
- **Reflexión Guiada:** "Miren nuestro muro. No partimos de cero. Ya tenemos una base sólida de ideas y estrategias. Lo que haremos hoy es organizar esta caja de herramientas y hacerla práctica y aplicable para nuestra hora de tutoría."

Parte 2: La Caja de Herramientas del Tutor/a Digital - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "Vamos a profundizar en cada uno de estos pilares. Dividiremos la sala en cuatro grupos, y cada grupo trabajará en una 'estación' para desarrollar una herramienta concreta. Tendrán 15 minutos para crear su propuesta y luego la compartiremos con todos."
- **Estación 1: Fomentar un Uso Responsable**
 - **Reto:** "Diseñen una '**Receta para el Bienestar Digital**' que puedan construir con sus estudiantes en una sesión de tutoría. La receta debe incluir 'ingredientes' para un uso equilibrado (límites de tiempo, zonas sin celular) y 'actividades alternativas' offline que sean atractivas y realistas para ellos."
 - **Insumo conceptual:** La meta es educar sobre los riesgos, establecer límites de tiempo y promover actividades alternativas. Es crucial fomentar el equilibrio entre la vida online y offline y la promoción de actividades al aire libre y la interacción social.
- **Estación 2: Fortalecer la Comunicación**
 - **Reto:** "Elaboren un '**Kit de Primeros Auxilios para la Comunicación**'. Este kit debe contener: 3 'frases puente' para iniciar una conversación con un estudiante que parece tener problemas (ej: 'He notado que..., me pregunto cómo estás') y 3 'preguntas abiertas' para fomentar el diálogo sobre sus experiencias en línea (ej: '¿Qué fue lo más genial/raro que viste hoy en internet?')."
 - **Insumo conceptual:** La clave es crear un ambiente de confianza para que los estudiantes puedan hablar sobre sus experiencias. Un espacio de diálogo abierto y sin juicios es fundamental.
- **Estación 3: Desarrollar Habilidades Socioemocionales (HSE)**
 - **Reto:** "Escojan una HSE (Autoestima o Empatía). Creen una **dinámica de juego de roles** de 5 minutos que permita a los estudiantes practicar esta habilidad en una situación de ciberacoso. Describan la escena, los personajes y las preguntas para la reflexión posterior."

- **Insumo conceptual:** Es vital desarrollar la autoestima, la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos. El objetivo es que los menores fortalezcan sus potencialidades individuales y sociales y que puedan posicionarse como sujetos de derecho.

● Estación 4: Trabajar en Conjunto con las Familias

- **Reto:** "Preparen un '**Mensaje de WhatsApp para Padres**'. Imaginen que deben enviar un mensaje corto y potente al grupo de WhatsApp de los padres de su salón para invitarlos a una charla sobre seguridad digital. El mensaje debe ser informativo, generar sentido de urgencia (sin alarmar) y ser convocante."
- **Insumo conceptual:** Es crucial informar y sensibilizar a los padres sobre riesgos y estrategias de prevención. Se debe fomentar una colaboración hogar-escuela para crear un entorno de apoyo consistente.

● Puesta en Común: "Feria de Herramientas" (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Tiempo! Ahora cada grupo presentará en 3 minutos la 'herramienta' que ha creado. El resto tomamos nota de estas ideas prácticas para nuestra propia caja de herramientas."

Parte 3: Plan de Acción: "Mi Próxima Sesión de Tutoría" - 30 minutos

Trabajo en Grupos (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Han creado herramientas excelentes. Ahora, el reto final es integrarlas. Volvamos a los grupos. Su misión es diseñar el esquema de una **sesión de tutoría de 45 minutos** sobre 'Cuidándonos en el Mundo Digital'. Deben usar al menos UNA estrategia de cada uno de los cuatro pilares que hemos trabajado hoy. En un papelógrafo, estructuren su sesión."
- **Guía para el Esquema:**
 - **Tema de la Sesión:** (Pónganle un título creativo)
 - **Objetivo:** ¿Qué lograrán los estudiantes?
 - **Actividad de Inicio (10 min):** (Usando una herramienta de Comunicación/HSE)
 - **Actividad Central (25 min):** (Usando una herramienta de Uso Responsable)
 - **Cierre y Compromiso (10 min):** ¿Cómo involucran a las familias? (ej. una tarea para hacer con sus padres).

2. Exposición de Planes (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Muy bien, ahora cada grupo tendrá 2 minutos para presentar su 'Sesión de Tutoría Modelo'. Escuchemos estas propuestas que son el fruto de todo nuestro trabajo."

Parte 4: Cierre del Ciclo: Nuestro Compromiso Docente - 10 minutos

1. Reflexión Final (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Estimados y estimadas docentes, hemos llegado al final de nuestro recorrido. Miren a su alrededor. Miren los papelógrafos, las ideas, los planes. Hemos pasado de la preocupación a la acción. Se llevan una caja de herramientas, pero lo más importante es que han fortalecido una red de apoyo entre ustedes. La tarea de proteger a nuestros estudiantes en el mundo digital no es una tarea solitaria."

2. Acto Simbólico: "Compromiso Docente por un Entorno Digital Seguro" (5 minutos)

- **(El/la facilitador/a devela un papelógrafo limpio con ese título en el centro de la sala).**
- **Facilitador/a:** "Para sellar el compromiso que hemos construido, les invito a un acto final. Quiero que cada uno se acerque y firme este pacto. Firmar no es solo poner un nombre. Es un símbolo de nuestro compromiso de ser ese adulto de confianza, de tener esa conversación incómoda pero necesaria, de tender puentes con las familias y de cuidarnos entre nosotros. Es nuestro pacto para ser una comunidad educativa que protege."
- **(Mientras los docentes firman, se puede poner una música instrumental suave de fondo).**
- **Palabras Finales:** "Ha sido un profundo honor acompañarlos en este proceso. Se van con más herramientas, pero sobre todo, con la certeza de su rol insustituible. Gracias por su entrega, por su honestidad y por el inmenso trabajo que hacen cada día. Esta no es una despedida, es un punto de partida. ¡Muchas gracias!"

SESIÓN 5 (adicional)

Detectives de lo Invisible: Desarmando la Exclusión, el Lenguaje y el Odio con la serie "Adolescencia"

Duración: 60 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las docentes podrán analizar, a través de tres fragmentos clave de la serie *Adolescencia*, las dinámicas de la exclusión, la normalización del lenguaje misógino y los inicios de la radicalización en línea. Desarrollarán estrategias pedagógicas para fomentar la empatía activa y el pensamiento crítico, conectando los temas con las realidades de sus instituciones educativas.

Materiales:

- Proyector y sistema de sonido.
- Papelógrafos y plumones de colores.
- Tarjetas o post-its.
- Cinta adhesiva.

Parte 1: El Eco en Nuestros Pasillos (10 minutos)

1. Bienvenida y Conexión (4 minutos):

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes, colegas! Hoy, la serie *Adolescencia* nos prestará sus ojos para ver cómo se gestan comportamientos como la exclusión o la agresividad verbal, nudos críticos que hemos identificado en instituciones como Signos de Fe o Fe y Alegría N.º 77. Nuestro rol es fundamental, no para prohibir, sino para acompañar con criterio".

2. Dinámica "El Termómetro de la Exclusión" (6 minutos):

- **Facilitador/a:** "En un papelógrafo tenemos un termómetro. Marquen, de forma anónima, cuán frecuentemente perciben pequeñas o grandes exclusiones en sus aulas o recreos. Desde un 'no lo juntes en el grupo' hasta ignorar a alguien".
- Esta actividad visualiza una preocupación común y sirve de ancla para la sesión.

Parte 2: Análisis de Tres Fragmentos Clave de *Adolescencia* (30 minutos)

1. Fragmento 1: La Semilla de la Exclusión (8 minutos)

- **Contextualización (1 min):** "Veremos dónde empieza todo. El protagonista, Jamie, intenta integrarse. Observemos los pequeños gestos que lo aíslan y cómo el bullying puede ser silencioso".
- **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*

- **Capítulo:** 1
 - **Minutos:** 04:30 - 07:15
- **Discusión Rápida (4 min):** "¿Qué micro-agresiones identificaron? ¿Qué rol juega el silencio de los demás? ¿Cómo se conecta esto con la baja autoestima que vemos en nuestros estudiantes? "
- 2. **Fragmento 2: Cuando el Odio Suena a "Broma" (10 minutos)**
 - **Contextualización (1 min):** "Ahora, veremos cómo se normaliza un lenguaje que deshumaniza. En esta escena, en un ambiente supuestamente seguro, los chicos hacen 'bromas' que reflejan ideas de la 'manosfera' y la masculinidad tóxica ".
 - **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*
 - **Capítulo:** 2
 - **Minutos:** 09:15 - 12:00
 - **Análisis en Pares (6 min):** "¿Por qué es peligroso que estas ideas se disfrazen de 'broma'? ¿Qué efecto tiene en los chicos que escuchan? ¿Y en la imagen que se forman de las chicas?".
- 3. **Fragmento 3: La Puerta de Entrada a la Manosfera (12 minutos)**
 - **Contextualización (1 min):** "Finalmente, vemos la consecuencia. La soledad y la exclusión hacen a un adolescente vulnerable. El padre de Jamie descubre el tipo de contenido que su hijo ha estado consumiendo para encontrar 'respuestas'".
 - **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*
 - **Capítulo:** 2
 - **Minutos:** 15:10 - 18:05
 - **Análisis en Grupos (8 min):** "¿Qué 'soluciones' falsas ofrecen estos discursos? ¿Cómo podemos, desde la tutoría, ofrecer alternativas reales y saludables para que construyan su identidad sin caer en el odio?".

Parte 3: Estrategias para el Aula: Construyendo Aliados (20 minutos)

1. **Puesta en Común y Herramientas (8 minutos):**
 - Los grupos comparten sus conclusiones. El facilitador se enfoca en la importancia de fortalecer las habilidades socioemocionales (HSE) como la empatía y la asertividad.
 2. **Taller de Diseño: "Dinámica del Aliado" (12 minutos)**
Facilitador/a: "El antídoto es la empatía activa. En grupos, diseñen una breve dinámica o una secuencia de preguntas para una sesión de tutoría que ayude a los estudiantes a pasar de ser testigos a ser aliados. ¿Qué harían?".
- **Ejemplos para inspirar:**

- **Juego de roles:** Plantear un caso de una "broma" misógina y preguntar: "¿Qué podría hacer un amigo en esa situación para frenarla sin quedar como 'aburrido'?".
- **Debate:** "Si ves que un amigo comparte contenido de odio, ¿qué es lo más valiente que puedes hacer? ¿A quién podrías recurrir en el colegio?".
- **Cierre:** "Fomentar una cultura de bienestar digital es un proceso continuo. Al darles herramientas para ser aliados, construimos una comunidad más fuerte y segura para todos".

**Sesiones
para estudiantes**

Sesión 1

(Versión para Estudiantes de Primaria: 6 a 11 años)

¡Guardianes del Mundo Digital!

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los estudiantes podrán identificar situaciones de riesgo básicas (contenido, contacto, conducta) y conocerán una regla de acción simple (el "ESCUDO Protector") para responder de manera segura.

Materiales:

- Papelógrafo con el dibujo de un semáforo (rojo, amarillo, verde).
- Papelógrafo con el dibujo de un gran escudo.
- Tarjetas de cartulina o papel reciclado con diferentes tipos de información (ej: "Tu nombre completo", "Tu dirección", "Tu comida favorita", "Tu contraseña", "Una foto tuya en uniforme").
- Dos cajas de cartón reciclado: una decorada como un "Cofre del Tesoro" (privado) y otra como un "Mural Público".
- Plumones, cinta adhesiva.

Parte 1: ¡A Jugar! El Semáforo Digital - 10 minutos

1. **Bienvenida y Juego de Activación:**

- **Facilitador/a:** "¡Hola, chicas y chicos! ¡Bienvenidos, Guardianes del Mundo Digital! Hoy vamos a aprender a ser súper exploradores de internet, de TikTok, de YouTube y de nuestros juegos favoritos. Pero como todo buen explorador, ¡necesitamos saber cómo cuidarnos! Para empezar, ¡vamos a jugar al 'Semáforo Digital'!"
- **Instrucciones del Juego:** "Es como 'Luz Roja, Luz Verde'. Yo diré una acción que podemos hacer en internet. Si es algo seguro y bueno, es ¡LUZ VERDE! y todos caminamos. Si es algo en lo que debemos pensar o tener cuidado, es ¡LUZ AMARILLA! y caminamos lento. Y si es algo peligroso que no debemos hacer, es ¡LUZ ROJA! y todos nos congelamos. ¿Listos?"
- **Ejemplos de frases:** "Hablar con mi abuelita por videollamada" (Verde), "Aceptar a un amigo de mi amigo que no conozco" (Amarillo), "Compartir mi contraseña con alguien en un juego" (Rojo), "Ver videos de gatitos" (Verde), "Hacer clic en un anuncio que promete premios gratis" (Rojo).

Parte 2: Misiones de un Guardián Digital - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "¡Excelente trabajo! Veo que ya saben mucho. Ahora, un verdadero guardián tiene misiones. Nuestra primera misión es proteger nuestro tesoro".
- 1. **Misión 1: El Tesoro de la Información Privada (10 min)**
 - **Facilitador/a:** *(Muestra las dos cajas)* "Tenemos un 'Mural Público', donde todos pueden ver, y un 'Cofre del Tesoro', que es nuestra información privada y secreta. Yo sacaré tarjetas y ustedes me dirán en qué caja va".
 - *(El facilitador saca las tarjetas una por una y pregunta al grupo. Ej: "¿'Mi comida favorita' es un secreto o lo puedo compartir? ¿Y 'mi contraseña'? ¿'Una foto de mi casa'?")*.
 - **Cierre de la Misión:** "¡Muy bien! Han protegido el tesoro. Recuerden: su información personal (nombre, dirección, colegio, contraseñas) es un tesoro que solo comparten con sus padres o cuidadores de confianza".
- 2. **Misión 2: Identificando Monstruos y Usando el ESCUDO (10 min)**
 - **Facilitador/a:** "A veces, en internet, nos encontramos con 'monstruos'. No son reales, pero nos pueden asustar o hacer sentir mal. Vamos a conocerlos para saber cómo actuar".
 - **Tipos de "Monstruos" (Riesgos):**
 - **El Monstruo del Contenido Feo:** "A veces aparecen videos o fotos que nos asustan, con violencia, con insultos a otras personas o cosas que nos hacen sentir incómodos. ¡No es su culpa que aparezcan!".
 - **El Monstruo del Contacto Desconocido:** "Son personas que no conocemos en la vida real y nos quieren hablar. A veces, un adulto se disfraza de niño para engañarnos (eso se llama **grooming**). Y a veces, otras personas nos insultan o se burlan de nosotros en línea (eso se llama **ciberacoso**).".
 - **El Monstruo de las Malas Decisiones:** "A veces, nosotros mismos podemos hacer algo riesgoso, como compartir una foto privada (**sexting**) o pasar tanto tiempo jugando que nos olvidamos de las tareas y de dormir (**ciberadicción**).".
 - **Presentación del ESCUDO Protector:** *(Muestra el papelógrafo del escudo)* "¡Pero para cada monstruo, tenemos un ESCUDO súper poderoso! Tiene tres pasos. Repitan conmigo":
 - **(E) - ¡ESPERA Y PARA!:** "Si algo te hace sentir mal, ¡deja de verlo o de hablar! Cierra la tablet, apaga el celular".
 - **(C) - ¡CUÉNTALE A UN ADULTO!:** "¡Esta es la parte más importante! Corre y cuéntale a tu mamá, papá, abuela o a tu profe. ¡Pedir ayuda es de valientes!".
 - **(U) - ¡USA EL BOTÓN DE BLOQUEO!:** "Junto a tu adulto de confianza, pueden bloquear a esa persona y reportarla para que no moleste a nadie más".

- **(D) - ¡DISFRUTA DE OTRAS COSAS!:** "¡Sal a jugar! Dibuja, corre, habla con tus amigos cara a cara".
- **(O) - ¡OLVIDA LA CULPA!:** "Recuerda, ¡nunca es tu culpa! No has hecho nada malo".

Parte 3: ¡Alerta, Guardianes! A Practicar con el ESCUDO - 10 minutos

- **Facilitador/a:** "¡Ahora vamos a practicar! Yo leeré una situación y todos juntos gritaremos los pasos del ESCUDO que usaríamos".
 - **Situación 1:** "Estás viendo un video en YouTube y de repente aparece una escena muy violenta que te asusta". (¡ESPERA Y PARA! ¡CUÉNTALE A UN ADULTO!).
 - **Situación 2:** "Un desconocido en tu juego favorito te pide una foto tuya". (¡ESPERA Y PARA! ¡CUÉNTALE A UN ADULTO! ¡USA EL BLOQUEO!).
 - **Situación 3 (Diferenciación de género):** "Un grupo de chicos en el chat del juego le dice a una niña que 'las niñas no saben jugar' y la insultan". (Facilitador/a: "¿Eso está bien? ¡No! ¿Qué hacemos?"). (¡ESPERA Y PARA! ¡CUÉNTALE A UN ADULTO! ¡USA EL BLOQUEO!). "Recuerden, ¡todos y todas tenemos derecho a jugar y a que nos traten con respeto!".

Parte 4: Juramento de Guardianes - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "¡Han demostrado ser increíbles Guardianes del Mundo Digital! Para terminar, vamos a hacer nuestro juramento. Pongan una mano en el corazón y repitan después de mí":
 - "Yo, [decir su nombre], guardián/guardiana digital, / prometo proteger mi tesoro personal, / usar mi ESCUDO si algo me hace sentir mal, / y siempre contarle a un adulto, ¡que es lo principal! / ¡Y prometo jugar, reír y disfrutar, / tanto en línea como en el mundo real!".
 - "¡Un aplauso para todos los guardianes! ¡Nos vemos en la próxima sesión!".

Sesión 1

(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años)

En la Vida Real de tus Redes: Identificando Riesgos Ocultos

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los estudiantes podrán definir los riesgos de contenido, contacto y conducta, incluyendo la violencia por IA, y reconocerán su responsabilidad y las herramientas de respuesta, comprendiendo que algunas de estas conductas constituyen delitos.

Materiales:

- Papelógrafo con tres círculos de Venn entrelazados, titulados: "Contenido", "Contacto", "Conducta".
- Tarjetas o post-its y plumones para los grupos.
- Papelógrafos para el trabajo grupal.
- Proyector (opcional, para mostrar ejemplos).

Parte 1: La Realidad de Nuestras Redes - 10 minutos

1. Bienvenida y Dinámica de Sondeo:

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes, chicos y chicas! Hoy no vengo a hablarles de internet como si ustedes no supieran nada. Al contrario, sé que lo usan todos los días, que es parte de su vida, de sus amistades y de cómo ven el mundo. Hoy vamos a tener una conversación honesta sobre la 'vida real' que pasa dentro de sus redes. Para empezar, un sondeo rápido y anónimo. No tienen que decir nada, solo levanten la mano si alguna vez...":
 - "...han recibido una solicitud de amistad de alguien que no conocen de nada".
 - "...han visto un comentario o meme súper hiriente hacia otra persona".
 - "...se han sentido mal con ustedes mismos después de ver el perfil de alguien 'perfecto'".
 - "...han sentido que no pueden desconectarse aunque quieran".
- "Gracias por su honestidad. Como ven, no están solos en esto. Estas experiencias son más comunes de lo que pensamos".

Parte 2: Mapeando el Territorio de Riesgo - 15 minutos

- **Facilitador/a:** "Vamos a ponerle nombre a estas experiencias para poder manejarlas. En la pizarra tenemos tres áreas de riesgo que se cruzan. Vamos a mapearlas juntos". (*Señala los círculos de Venn*).
- 1. **Explicación y Brainstorming Grupal:**
 - **"Riesgos de CONTENIDO:** Es todo aquello a lo que nos exponemos. Contenido violento, pornográfico, discursos de odio o discriminación, noticias falsas y, muy importante, contenido que promueve ideales de belleza o estilos de vida irreales que nos hacen sentir mal. ¿Qué ejemplos se les ocurren?". (*Anota las ideas del grupo*).
 - **"Riesgos de CONTACTO:** Tiene que ver con quién interactuamos. Aquí entra el **Ciberacoso**, que son las agresiones entre pares (insultos, rumores, exclusión). También el **Grooming**, que es cuando un adulto se hace pasar por joven para engañar y buscar explotación sexual. Y hoy, la **Violencia por IA**, como los **deepfakes**, que son videos falsos para humillar a alguien. "
 - **Nota Legal Importante:** "Aquí tenemos que ser muy claros. En Perú, muchas de estas acciones son **DELITOS**. El acoso a un menor, la suplantación de identidad para hacer daño, la difusión de imágenes íntimas sin permiso, y por supuesto, cualquier forma de explotación sexual, son crímenes con consecuencias legales serias, incluso si el que lo comete es menor de edad. "
 - **"Riesgos de CONDUCTA:** Son las decisiones que nosotros tomamos. El **Sexting**, que es enviar fotos o videos íntimos, tiene el riesgo gigante de que se viralice y se use para la **sextorsión** o chantaje. Y la **Ciberadicción**, que es cuando el uso de redes o videojuegos se nos va de las manos, afectando nuestro sueño, estudios y estado de ánimo, porque las apps están diseñadas para engancharnos con dopamina. "

Parte 3: Análisis de Casos: "Esto me suena..." - 15 minutos

- **Facilitador/a:** "Ahora, vamos a analizar dos casos cortos en grupos. Quiero que identifiquen los riesgos y piensen en una estrategia de respuesta".
- **Caso 1: El Chat de la Presión (Enfoque de Género - Chicas)**
"Jimena está en un grupo de WhatsApp con chicos y chicas de su promo. Un chico popular del grupo empieza a pedirle por privado una 'foto bonita'. Ella se niega. Él insiste y le dice 'no seas aburrida, todas las chicas lo hacen'. Luego, en el grupo grande, él publica un sticker con la cara de Jimena y un comentario burlón sobre su apariencia. Algunas chicas se ríen, otras no dicen nada."
- **Caso 2: La Furia del Juego (Enfoque de Género - Chicos)**
"Leo ama jugar videojuegos en línea. En su 'escuadrón' hay un jugador mayor que es muy bueno y todos lo admiran. A veces, este jugador se pone muy agresivo en el chat de voz, insulta a otros si pierden y usa lenguaje muy violento y sexista. A Leo le incomoda, pero no

dice nada para que no lo saquen del equipo. El otro día, este jugador le escribió por privado pidiéndole que le preste dinero para comprar 'skins', diciéndole que se lo devolverá con creces."

- **Guía para la Discusión:**
 1. ¿Qué tipos de riesgo (Contenido, Contacto, Conducta) identifican en el caso?
 2. ¿Cómo se siente el/la protagonista? ¿Qué presiones enfrenta?
 3. ¿Qué debería hacer INMEDIATAMENTE?
 4. ¿A quién podría pedir ayuda y cómo?
- **Puesta en Común:** Los grupos comparten sus análisis, y el facilitador resalta las estrategias de respuesta: no ceder a la presión, guardar pruebas (capturas de pantalla), bloquear, reportar y, fundamentalmente, hablar con un adulto de confianza.

Parte 4: Mi Plan de Acción y Cierre - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hemos visto que los riesgos son reales, pero también que tenemos poder para actuar. La clave es no quedarse callado. Para cerrar, quiero que piensen en una regla personal de seguridad que van a aplicar a partir de hoy".
- **Compromiso Personal:** "Puede ser 'No aceptaré a desconocidos', 'Revisaré la privacidad de mi Instagram', 'Si algo me incomoda, lo hablaré con [mencionar un adulto de confianza]'. Anótenla en su cuaderno. Es su plan de acción personal".
- "Gracias por su participación y su valentía para hablar de estos temas. Recuerden: su seguridad y su bienestar son lo más importante. Nos vemos en la siguiente sesión para hablar sobre nuestra identidad digital. ¡Cuidense!".

Sesión 2

(Versión para Estudiantes de Primaria: 6 a 11 años)

¡Superhéroes de la Seguridad: Tus Superpoderes en la Red!

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los estudiantes podrán nombrar y practicar 3 "superpoderes" (medidas de protección) para mantener sus cuentas, su información y su navegación más seguras en internet.

Materiales:

- Papelógrafo con el dibujo de un "Ladrón de Cuentas".
- Bloques de papel o cartulina de colores con letras, números y símbolos (ej: #, @, !).
- Un papelógrafo con el dibujo de un perfil de red social (con espacios para foto, nombre, info).
- Un "escudo de invisibilidad" hecho de cartulina.
- Tarjetas con dibujos de sitios web: uno seguro (con candado, logo conocido) y uno "trampa" (con muchos pop-ups, premios, etc.).
- Medallas de "Superhéroe Digital" hechas de cartulina y lana.
- Plumones, cinta adhesiva.

Parte 1: ¡Emergencia! El Caso del Ladrón de Cuentas - 10 minutos

1. **Bienvenida y Activación:**
 - **Facilitador/a:** "¡Hola de nuevo, Guardianes y Guardianas! En nuestra misión anterior aprendimos a usar nuestro ESCUDO para protegernos de los 'monstruos' de internet. Hoy, vamos a entrenar nuestros superpoderes para que seamos aún más fuertes y nadie pueda entrar a nuestros espacios secretos".
 - **Historia:** (Muestra el dibujo del "Ladrón de Cuentas") "Este es el Ladrón de Cuentas. El otro día, nuestro amigo Pepe no pudo entrar a su juego favorito porque el Ladrón le había robado su cuenta. ¿Saben por qué pudo entrar? ¡Porque la contraseña de Pepe era '1234'! ¿Fue una buena contraseña? ¡No! Hoy vamos a aprender a crear llaves secretas imposibles de adivinar".

Parte 2: Entrenamiento de Superpoderes - 25 minutos

- **Facilitador/a:** "¡Es hora de entrenar! Vamos a aprender a usar tres superpoderes esenciales".

1. Superpoder 1: La Llave Maestra (Contraseñas Seguras - 10 min)

- **Facilitador/a:** "Una buena contraseña es como una llave mágica que solo tú conoces. Tiene que ser larga y un poco rara para que nadie la adivine. ¡Vamos a construir una!".
- **Actividad "El Tren Secreto":** "En grupos, van a recibir estos bloques con letras, números y símbolos. Su misión es construir el 'tren de contraseña' más largo y secreto que puedan. ¡No usen su nombre ni su cumpleaños! Usen el nombre de su mascota, su comida favorita y un número y símbolo raro. Por ejemplo: [PerroKikoComePollo#25](#)".
- *(Los grupos construyen sus "trenes" en el suelo. El facilitador pasa y elogia los más largos y creativos).*
- **Regla de oro:** "¡Excelente! Y recuerden, la regla más importante de la Llave Maestra es: ¡Nunca, nunca, nunca se comparte con nadie, excepto con mamá o papá!".

2. Superpoder 2: El Escudo de Invisibilidad (Privacidad - 10 min)

- **Facilitador/a:** "A veces, en nuestros perfiles de juegos o de TikTok, mostramos demasiada información. ¡Necesitamos un escudo de invisibilidad! *(Muestra el escudo de cartulina)*".
- **Actividad "Perfil Público vs. Perfil Privado":** *(Muestra el perfil de papelógrafo).* "Vamos a decidir qué puede ver todo el mundo y qué se queda detrás de nuestro escudo. Si yo pongo una foto con el uniforme del colegio, ¿le estoy dando una pista a los extraños de dónde estudio? ¡Sí! Mejor una foto de mi dibujo o mi mascota. Si pongo mi nombre completo... ¿lo tapamos con el escudo?".
- **Diferenciación de Género:** "Este escudo es importante para todos, chicos y chicas. A nadie le gusta que extraños vean sus cosas o les escriban, ¿verdad? Todos tenemos derecho a decidir quién ve nuestras fotos y quién puede ser nuestro amigo".
- **La acción clave:** "En sus redes, siempre hay un botón para hacer la cuenta 'Privada'. ¡Pídanle ayuda a sus papás para activar ese escudo!".

3. Superpoder 3: El Detector de Peligro y la Alarma (Navegación y Denuncia - 5 min)

- **Facilitador/a:** "Nuestro último superpoder es tener 'ojos de águila' para detectar trampas y saber cómo pedir ayuda".
- **Actividad "Sitio Seguro vs. Sitio Trampa":** *(Muestra las dos tarjetas de sitios web).* "Miren estos dos sitios. ¿Cuál parece más seguro? ¡El que tiene el candadito!
El candado significa que el sitio es más seguro. Si un sitio les ofrece premios, les pide datos o tiene muchas ventanas que saltan, ¡es un sitio trampa! ¿Qué hacemos?".
- **La acción clave:** "¡Usamos nuestro ESCUDO! (E) ¡Paramos y cerramos la página! (C) ¡Le contamos a un adulto! Y ese adulto nos puede ayudar a usar el cuarto

superpoder: la **Alarma de Ayuda**, que es el botón de 'Denunciar' o 'Reportar' para avisarle a los dueños de internet que ese sitio o esa persona es peligrosa".

Parte 3: ¡Misión Cumplida y Ceremonia de Graduación! - 10 minutos

- **Facilitador/a:** "¡Han completado su entrenamiento! Ahora son oficialmente Superhéroes de la Seguridad Digital".
- **Ceremonia:** *(Entrega a cada estudiante una "medalla" de cartulina).* "Con esta medalla, se comprometen a usar sus superpoderes: la Llave Maestra, el Escudo de Invisibilidad y el Detector de Peligro. Y a recordar siempre la regla más importante: ¡Contarle a un adulto de confianza!".
- **Cierre:** "¡Un fuerte aplauso para ustedes! Ahora están listos para navegar y jugar de forma mucho más segura. ¡Nos vemos en la próxima misión!".

Sesión 2

(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años) CON SMARTPHONES EN EL AULA

Hackea tu Seguridad: Toma el Control de tu Mundo Digital

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán aplicar tres medidas de protección concretas (contraseñas fuertes, configuración de privacidad, navegación segura) en sus propias cuentas y sabrán cómo y por qué denunciar contenidos o comportamientos inadecuados.

Materiales:

- Proyector para mostrar ejemplos (un sitio de testeado de contraseñas, una imagen de un correo de phishing).
- Papelógrafos y plumones.
- Los propios smartphones de los estudiantes.

Parte 1: El Punto Débil: ¿Qué tan Segura es tu Cuenta? - 10 minutos

1. Bienvenida y Desafío Inicial:

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes! Ya hemos hablado de los riesgos que existen en la red. Hoy vamos a la parte práctica: cómo cerrar las puertas a esos riesgos. Vamos a 'hackear' nuestra propia seguridad para hacerla más fuerte. Empecemos con la puerta principal: la contraseña".
- **Demostración en Vivo:** (Usa el proyector para mostrar un sitio como howsecureismypassword.net). "Voy a escribir contraseñas comunes. Miren cuánto tiempo tardaría un programa en adivinarla".
 - Escribe "12345678" (Resultado: Instantáneo).
 - Escribe "sofia2010" (Resultado: Segundos/Minutos).
 - Escribe "MiGatoJuegaConLana!" (Resultado: Siglos).
- **Reflexión:** "¿Cuántos de ustedes usan una contraseña parecida a las dos primeras? No levanten la mano. Solo piénsenlo. Esa es la puerta que estamos dejando abierta".

Parte 2: El Laboratorio de Seguridad: ¡Manos a la Obra! - 25 minutos

- **Facilitador/a:** "Ahora vamos a trabajar directamente en sus cuentas. Esto es un laboratorio práctico. Saquen sus celulares. Vamos a reforzar tres áreas clave".

1. Lab 1: Ingeniería de Contraseñas (5 min)

- **Facilitador/a:** "Una contraseña fuerte no es solo una palabra con un número. La mejor técnica es una **frase de contraseña**: larga, fácil de recordar para ti, pero imposible de adivinar. Piensen en una frase loca y conviértanla".
- **Ejemplo en la pizarra:** "Me gusta el rock de los 80 en Perú" -> **MgE1R0ckd80enPE!**
- **Reto:** "Tienen 2 minutos para pensar y anotar en un papel (que guardarán bien) una nueva frase de contraseña para su cuenta más importante (correo, Instagram, etc.). ¡No la digan en voz alta!".

2. Lab 2: Auditoría de Privacidad en Vivo (10 min)

- **Facilitador/a:** "Tener una buena contraseña no sirve de mucho si nuestra información está pública. Vamos a hacer una auditoría en su red social favorita (Instagram/TikTok)".
- **Guía Paso a Paso (con el celular en mano):**
 1. "Vayan a su Perfil > Menú (las tres rayitas) > Configuración y Privacidad".
 2. "Busquen '**Privacidad de la cuenta**'. ¿Está en modo 'Privada'? Si no, actívenlo ahora. Esto les da el poder de APROBAR quién los sigue. Es su primera línea de defensa".
 3. "Busquen '**Etiquetas y Menciones**'. Activen la opción para '**Aprobar etiquetas manualmente**'. Así, ninguna foto en la que los etiqueten aparecerá en su perfil sin su permiso".
 4. "Busquen '**Mensajes**' o '**Interacciones**'. Configuren quién puede enviarles mensajes directos. ¿'Todos' o 'Solo personas que sigues'? Para evitar el acoso o el contacto de extraños, la segunda opción es mucho más segura".
- **Diferenciación de Género (Discusión rápida):** "Chicas, ¿sienten que estas herramientas de privacidad son especialmente importantes para ustedes? ¿Por qué? Chicos, ¿qué responsabilidad tenemos al etiquetar o enviar mensajes?".

3. Lab 3: Detector de Engaños (Navegación Segura y Denuncia - 10 min)

- **Facilitador/a:** "La última área es la navegación. Los ciberdelincuentes usan engaños para que les demos nuestra información. Esto se llama **phishing**".
- **Análisis de Ejemplo:** (Proyecta una imagen de un correo falso de Netflix o un DM de Instagram que dice "Has ganado un premio, haz clic aquí"). "En grupos, tienen 3 minutos para encontrar 3 'señales de trampa' en este mensaje".
- (Los grupos identifican: remitente extraño, faltas de ortografía, sentido de urgencia, el enlace no es oficial, etc.).
- **El Poder de Denunciar:** "Cuando ven un perfil falso, un comentario de odio, una publicación que incita a la violencia o que los hace sentir mal, no basta con

ignorarlos. Tienen el poder y la responsabilidad de reportarlo. Reportar es anónimo y ayuda a limpiar la comunidad. Busquen los tres puntitos (...) en cualquier publicación. Ahí está el botón 'Denunciar'. Es su forma de decir 'esto no está bien'".

Parte 3: Plan de Acción y Cierre - 10 minutos

- **Facilitador/a:** "Hoy han tomado el control. Han reforzado sus contraseñas, su privacidad y su capacidad para detectar engaños. Pero la seguridad no es algo que se hace una vez. Es un hábito".
- **Caso Final Rápido:** "Si un amigo te pide que le pases una foto comprometedor de otra persona, ¿qué haces? ¿Qué medida de protección estás defendiendo al negarte?". (Respuesta esperada: la privacidad del otro, la prevención del sexting, el respeto).
- **Mi Próximo Nivel de Seguridad:**
 - **Facilitador/a:** "Como un último paso, les presento la **Autenticación de Dos Factores (2FA)**. Es como ponerle un segundo candado a su cuenta: además de la contraseña, les pide un código que llega a su celular. Es una de las formas más seguras de protegerse. Su tarea es investigar cómo activarla en su cuenta de correo o Instagram".
- **Compromiso Final:** "Para cerrar, escriban en un papel una acción de seguridad que se comprometen a hacer *esta semana*. Puede ser 'Cambiar mis otras contraseñas', 'Ayudar a mi hermano/a menor a configurar su privacidad' o 'Activar la 2FA'. Doble el papel y guárdenlo en su billetera o mochila como un recordatorio".
- "Gracias por su participación activa. Ser seguro en línea no es tener miedo, es ser inteligente y tener el control. ¡Nos vemos en la siguiente sesión!".

Sesión 2

(Versión para Estudiantes de Secundaria: 12 a 17 años)

SIN SMARTPHONES EN EL AULA

Hackea tu Seguridad: Toma el Control sin Conectarte

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los estudiantes podrán explicar y elegir las medidas de protección más seguras (contraseñas, privacidad, navegación) y describir el proceso de denuncia, utilizando simulaciones y análisis de casos.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de cartulina o papel reciclado.
- Un papelógrafo con 4 contraseñas de ejemplo.
- 3 papelógrafos preparados como "Estaciones de Decisión" (simuladores de privacidad).
- Una imagen grande de un correo de phishing dibujada en un papelógrafo.
- Pequeñas tarjetas en blanco para el "Checklist de Seguridad".

Parte 1: El Concurso de Contraseñas: ¿Cuál es la Más Débil? - 10 minutos

1. Bienvenida y Desafío Inicial:

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes! En la sesión anterior identificamos los riesgos. Hoy nos enfocaremos en la acción: cómo construir nuestras defensas. Empezaremos por la puerta de entrada a todo nuestro mundo digital: la contraseña. Hoy ustedes serán el jurado de un concurso para encontrar la contraseña más débil".
- **Actividad "El Jurado de Contraseñas":** (Muestra un papelógrafo con 4 contraseñas escritas).
 - A. [paolo123](#)
 - B. [CiencianoElMejor](#)
 - C. [Yo<3MiCole2025](#)
 - D. [AmiPerroLeGustaComerPapás!](#)
- **Instrucciones:** "En grupos pequeños, tienen 3 minutos para debatir y ordenar estas contraseñas de la MÁS DÉBIL a la MÁS FUERTE. Un vocero de cada grupo nos dirá su veredicto y por qué".

- **Puesta en Común y Lección:** *(Los grupos comparten. El facilitador guía la conclusión).* "La mayoría coincide en que la 'A' es la peor, ¡es muy corta y predecible! La 'D' es la más fuerte. ¿Por qué? Porque es una **frase de contraseña**: es larga, mezcla mayúsculas, minúsculas y un símbolo, y es fácil de recordar para su dueño pero casi imposible de adivinar para un extraño o un programa. Esa es la primera herramienta: **creen frases, no palabras**".

Parte 2: El Taller de Seguridad: Simulando Nuestras Decisiones - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "Una buena puerta no sirve si dejamos las ventanas abiertas. Esas ventanas son nuestras configuraciones de privacidad. Como no podemos usar los celulares, vamos a usar estos simuladores para tomar decisiones clave". *(Presenta las 3 "Estaciones de Decisión" preparadas en papelógrafos en diferentes partes del salón).*
- 1. **Actividad "Estaciones de Decisión":** "Vamos a rotar en nuestros grupos por estas 3 estaciones. En cada una, leerán la situación, discutirán y marcarán con un plumón la opción que consideren más segura para protegerse".
 - **Estación 1: PRIVACIDAD DE LA CUENTA**
 - **(Dibujo de un interruptor grande)**
 - **Opción A (Interruptor en "Público"):** "Cualquiera en el mundo puede ver mis fotos, videos y seguidores."
 - **Opción B (Interruptor en "Privado"):** "Solo las personas que yo apruebo pueden ver lo que publico."
 - **Pregunta:** *¿Cuál eliges para protegerte de extraños y del grooming?*
 - **Estación 2: CONTROL DE ETIQUETAS**
 - **(Dibujo de un perfil con una foto etiquetada)**
 - **Opción A:** "Cualquier persona puede etiquetarme y la foto aparece en mi perfil automáticamente."
 - **Opción B:** "Tengo que aprobar cada etiqueta antes de que la foto aparezca en mi perfil."
 - **Pregunta:** *Si alguien sube una foto tuya que no te gusta, ¿qué opción te da el control?*
 - **Estación 3: NAVEGACIÓN Y DESCARGAS**

(Dibujo de un sitio web con un candado y otro con un pop-up de "GANASTE")

 - **Opción A:** "Descargo un juego desde un enlace que me pasaron por WhatsApp que dice 'GRATIS!'."
 - **Opción B:** "Solo descargo aplicaciones desde las tiendas oficiales (Play Store, App Store)."
 - **Pregunta:** *¿Qué opción te protege de virus y del robo de información?*

2. Puesta en Común Rápida (5 min):

- **Facilitador/a:** "Volvamos a nuestros sitios. Rápidamente, ¿por qué en la Estación 1 es crucial elegir 'Privado'? ¿Y en la Estación 2, por qué es importante aprobar las etiquetas?". *(Guía la conversación para que ellos mismos expliquen que la privacidad y el control de etiquetas son defensas clave contra el ciberacoso y el daño a su reputación).*

Parte 3: Análisis de Caso y Acción de Denuncia - 10 minutos

- **Facilitador/a:** "Ahora, apliquemos esto a un caso real. Van a ver un mensaje. Su misión: encontrar las 'banderas rojas', las señales de peligro".
- 1. **Análisis de Phishing:** *(Muestra el papelógrafo con el dibujo de un correo electrónico o DM falso).*

De: Soporte Técnico Instagram <soporte.instagram.info@gmail.com>
Asunto: ALERTA DE SEGURIDAD URGENTE
Mensaje: "Estimado usuario, hemos detectado actividad sospechosa en su cuenta. Para evitar el bloqueo permanente, haga clic en el siguiente enlace y verifique su contraseña INMEDIATAMENTE: [bit.ly/ig-secure-login]"

 - **Discusión Guiada:** "¿Qué ven de raro aquí? ¿Qué les huele a trampa?". *(Guía para que identifiquen: el remitente no es oficial (@gmail.com), hay una falta de ortografía ("usuario"), crea urgencia, y el enlace es acortado y sospechoso).*
- 2. **El Poder de Denunciar:**
 - **Facilitador/a:** "Cuando ven un perfil falso, un comentario de odio o una estafa como esta, ¿qué es lo más poderoso que pueden hacer, además de no hacer clic?".
 - **Respuesta esperada/guiada:** "Denunciar o Reportar".
 - **Facilitador/a:** "¡Exacto! Denunciar es su poder para limpiar la comunidad. Es anónimo y le avisa a la plataforma que algo está mal. No es 'ser un soplón', es ser un ciudadano digital responsable que cuida su entorno".

Parte 4: Mi Checklist de Seguridad y Cierre - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hoy no usamos los celulares, pero el verdadero cambio no ocurre en la pantalla, ocurre aquí *(se señala la cabeza)*. Se llevan el conocimiento para actuar después. Para que no se olvide, vamos a crear un plan de acción".
- **Actividad "Mi Checklist de Seguridad":** *(Entrega una tarjeta en blanco a cada estudiante).* "Escriban en esta tarjeta 3 acciones que se comprometen a hacer cuando lleguen a casa o tengan acceso a sus cuentas. Esta es su misión personal".
- **Ejemplos en la pizarra:**
 - [] Crear una frase de contraseña para mi correo.

- [] Poner mi TikTok/Instagram en modo PRIVADO.
 - [] Revisar quién me puede etiquetar y cambiarlo.
 - [] Hablar con un amigo/a sobre la seguridad de su cuenta.
- **Cierre:** "Guarden este checklist. Es su plan para tomar el control. Ser seguro en línea no significa tener miedo, significa ser más inteligente que los riesgos. Ustedes ya tienen las herramientas. Úsenlas. ¡Nos vemos en la próxima sesión!".

Sesión 3

(Versión para 12-14 años)

SIN SMARTPHONES EN EL AULA

Tu Yo Digital: ¿Quién Eres en la Red?

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán explicar qué es la identidad digital y la huella digital, reconocer sus derechos básicos en línea y proponer acciones basadas en la empatía y el respeto para una mejor convivencia.

Materiales:

- Papelógrafo con el dibujo de dos perfiles de red social, uno al lado del otro.
- Papelógrafo con el dibujo de una gran mochila.
- Tarjetas de cartulina o papel reciclado con diferentes acciones en línea (ej: "un like", "un comentario", "una foto compartida", "un video visto").
- Tarjetas de semáforo (rojo, amarillo, verde) para cada grupo.
- Plumones, cinta adhesiva.

Parte 1: Dos Perfiles, Una Persona - 10 minutos

Bienvenida y Dinámica de Apertura:

- **Facilitador/a:** "¡Hola a todos y todas! Hoy vamos a hablar de algo muy interesante: de nuestro 'Yo Digital'. ¿Sabían que cada vez que entramos a TikTok, a un juego o a Instagram, estamos creando una versión de nosotros en línea? Vamos a ver un ejemplo".
- **Actividad "Elige un Amigo":** (*Muestra el papelógrafo con dos perfiles del mismo personaje, "Javier"*).
 - **Perfil A de Javier:** Foto sonriendo, publica sobre sus logros en el fútbol, comenta en las fotos de sus amigos "¡Qué bien, felicitaciones!".
 - **Perfil B de Javier:** Foto con cara enojada, publica quejas, comenta en las fotos de otros "jaja, qué aburrido" o "qué feo".
- **Discusión Guiada:** "¿Con cuál de los dos 'Javieres' les gustaría ser amigos? ¿Por qué? Pero... ¿son la misma persona! ¿Qué nos dice esto? Que en internet, la gente solo ve la parte de nosotros que decidimos mostrar. Esa es nuestra **Identidad Digital**".

Parte 2: La Mochila de tu Huella Digital - 15 minutos

- **Facilitador/a:** "Todo lo que hacemos en línea, cada paso que damos, deja una marca. Imaginen que tienen una mochila invisible". (*Señala el papelógrafo con la mochila*). "Esta es la mochila de su **huella digital**. Vamos a llenarla".
- 1. **Actividad "Llenando la Mochila":**
 - **Facilitador/a:** "Voy a leer acciones que hacemos en línea. Si creen que esa acción deja una 'huella' en su mochila, levantan la mano". (*Lee las tarjetas de acciones: "Dar un like", "Comentar una foto", "Compartir un meme", "Ver un video", "Publicar una historia", "Hablar por un chat"*).
 - (*Por cada acción que levantan la mano, el facilitador pega la tarjeta dentro de la mochila*).
 - **Reflexión:** "Como ven, ¡la mochila se llena muy rápido! Esta huella digital es el rastro que dejamos en línea, y puede ser muy difícil de borrar. Por eso, es tan importante cuidar nuestra imagen y lo que hacemos, porque esa mochila nos acompaña siempre. Esto es parte de nuestra **reputación online**."

Parte 3: Las Reglas del Juego: Derechos y Respeto - 15 minutos

1. **Actividad "Semáforo de la Convivencia":**
 - **Facilitador/a:** "Para que todos podamos disfrutar del juego de internet, hay reglas. En sus grupos, les daré situaciones. Ustedes levantarán la tarjeta del semáforo que corresponda: Verde si es una acción respetuosa, Amarillo si es dudosa o hay que tener cuidado, y Rojo si es una falta de respeto grave".
 - **Situaciones:**
 - "Felicitarse a una amiga por su cumpleaños en su muro." (Verde)
 - "Tomar una foto de un compañero haciendo una mueca y compartirla en el chat del salón sin su permiso." (Rojo)
 - "Ignorar un comentario feo que le hicieron a otra persona." (Amarillo)
 - "Crear un perfil falso para burlarse de alguien." (Rojo)
 - **Conceptualización:** "¡Muy bien! Cada vez que levantan la tarjeta ROJA, se está rompiendo un **derecho digital**. Todos tenemos derecho a la **privacidad** (a que no compartan nuestras cosas sin permiso), y derecho a la **seguridad en línea** (a no ser insultados o acosados). Y cada vez que eligen el VERDE, están practicando la **empatía** y el **respeto**, que son claves para una convivencia saludable."
 - **Diferenciación de Género:** "¿Creen que es igual de molesto para una chica que para un chico que compartan una foto suya sin permiso? A veces, las burlas hacia las chicas se centran en su apariencia y hacia los chicos en que 'no deben ser débiles'. Ambas cosas están mal y son una falta de respeto".

Parte 4: Mi Compromiso como Ciudadano/a Digital - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hemos aprendido que nuestro 'Yo Digital' es importante, que dejamos una huella y que tenemos derechos y responsabilidades. Para cerrar, quiero que piensen en una cosa que pueden hacer para que internet sea un lugar mejor".
- **Compromiso en Voz Alta:** "Vamos a hacer una ronda rápida. Cada uno dirá en voz alta un compromiso. Por ejemplo: 'Yo me comprometo a no compartir fotos de otros sin preguntar' o 'Yo me comprometo a pensar antes de comentar'".
- **Cierre:** "¡Excelente! Cada uno de esos compromisos ayuda a construir un internet más chévere y respetuoso para todos. ¡Gracias por su participación! ¡Nos vemos!".

Sesión 3

(Versión para 15-17 años) SIN SMARTPHONES EN EL AULA

Tu Marca Personal en el Mundo Digital: Identidad, Derechos y Responsabilidad

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán analizar cómo se construye su identidad y reputación online, debatir sobre el balance entre sus derechos y responsabilidades digitales, y proponer estrategias de empatía activa (upstanding) para mejorar la convivencia en línea.

Materiales:

- Papelógrafo dividido en dos columnas: "¿Qué quiero que encuentren de mí en 5 años?" y "¿Qué me daría pánico que encuentren?".
- Papelógrafo con la frase para debate.
- Tarjetas con un dilema ético para cada grupo.
- Plumones y cinta adhesiva.

Parte 1: El Viaje en el Tiempo Digital - 10 minutos

1. Bienvenida y Ejercicio de Proyección:

- **Facilitador/a:** "Buenas tardes. Hoy vamos a hablar de un tema que ya no es sobre el futuro, sino sobre su presente con consecuencias a largo plazo: su identidad digital. No es solo el 'perfil' que tienen, es la marca personal que están construyendo. Vamos a hacer un viaje en el tiempo".
- **Actividad "Googleándote en el Futuro":** (Señala el papelógrafo de dos columnas). "Imaginen que es 2030. Están postulando a la universidad, a una beca o a su primer trabajo. La persona que decide va a 'googlear' su nombre. En grupos, hagan una lluvia de ideas. En la primera columna, escriban **qué les gustaría que esa persona encuentre sobre ustedes en línea**. En la segunda, **qué les daría pánico que encuentre**".
- **Puesta en Común:** (Los grupos comparten algunas ideas). "Se dan cuenta, ¿verdad? Lo que hacen hoy, los comentarios, las fotos, las publicaciones, todo eso construye su **huella digital**. Esa huella puede abrirles o cerrarles puertas en el futuro, es su reputación online y es crucial cuidarla."

Parte 2: Derechos y Deberes: El Balance Delicado - 15 minutos

- **Facilitador/a:** "Ser un ciudadano en el mundo digital implica tener derechos, pero también deberes. Vamos a explorar los límites con un debate".
1. **Actividad "Ponte de Pie":**
 - **Facilitador/a:** (Escribe en un papelógrafo la siguiente frase): "**Mi derecho a la libertad de expresión me permite decir lo que quiera en línea, incluso si es un comentario ofensivo sobre otra persona.**"
 - **Instrucciones:** "Voy a leer esta frase. Si están 'Totalmente de acuerdo', se paran a mi derecha. Si están 'Totalmente en desacuerdo', se paran a mi izquierda. Si creen que 'Depende', se quedan en el centro. No hay respuesta correcta, quiero saber qué piensan".
 - (Una vez que se han posicionado, el facilitador pide a un voluntario de cada grupo (acuerdo, desacuerdo, depende) que argumente su postura en 30 segundos).
 - **Conceptualización:** "Este es el gran debate de la ciudadanía digital. Todos tenemos **derechos digitales**, como el derecho a la **libertad de expresión**, a la **privacidad** y a la **seguridad**. Pero la regla de oro es que mi derecho termina donde empieza el derecho del otro. La libertad de expresión no es un permiso para el discurso de odio, el ciberacoso o la difamación. Ser un **ciudadano digital responsable** significa usar nuestros derechos respetando los de los demás".

Parte 3: Dilema Ético: Testigo, Cómplice o Aliado - 15 minutos

1. Análisis de Caso en Grupos:

- **Facilitador/a:** "Ahora vamos a un dilema más complejo, donde no es tan fácil saber qué hacer. En sus grupos, lean este caso y discutan las preguntas".
- **Dilema Ético (en tarjetas):**

"Un compañero de clase (llamémosle Pedro) termina su relación con su enamorada (llamémosle Ana). Enojado, Pedro le toma una captura de pantalla a una conversación privada donde Ana le contaba un secreto personal y la publica en su 'close friends' de Instagram. Alguien de ese grupo le toma captura y la viraliza en los chats de la promoción. Tú estás en esos chats y ves todo."
- **Guía para la Discusión:**
 1. ¿Qué derechos de Ana fueron vulnerados? (derecho a la privacidad).
 2. ¿Qué rol juega el que ve el mensaje y no hace nada (Testigo/Bystander)? ¿Y el que lo reenvía "para chismear" (Cómplice/Agresor secundario)?
 3. ¿Qué significaría actuar con **empatía** en esta situación? ¿Qué acciones concretas podría hacer un **aliado** o "upstander"? (Ej: Escribirle a Ana en privado para apoyarla, escribirle a Pedro para decirle que lo que hizo está mal, pedir en el grupo que dejen de compartirlo, reportar la imagen si es posible).

- **Diferenciación de Género (en la discusión):** "Si la situación fuera al revés y se expusiera un secreto de Pedro, ¿creen que la reacción o las burlas serían las mismas? A menudo, las chicas enfrentan un juicio social más duro en estos casos. ¿Cómo podemos, como comunidad, romper con eso?"

Parte 4: Mi Manifiesto de Ciudadanía Digital - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hemos debatido ideas complejas. Para cerrar, vamos a transformar esta reflexión en un compromiso personal y activo".
- **Actividad Final:** "En una tarjeta, van a escribir su 'Manifiesto de Ciudadanía Digital'. No es una tarea, es una declaración de principios. Escriban 3 reglas que guiarán su comportamiento en línea a partir de hoy. Por ejemplo:"
 - 1. *No compartiré contenido que pueda dañar o humillar a otra persona.*
 - 2. *Seré un aliado, no un testigo, si veo una injusticia en línea.*
 - 3. *Cuidaré mi huella digital pensando en mi yo del futuro.*
- **Cierre:** "Guarden este manifiesto. Es su brújula para navegar un mundo digital complejo, donde ustedes tienen el poder de construir o destruir. Elijan siempre construir. Gracias por su madurez y su increíble participación".

Sesión 3

(Versión para 12-14 años)

CON SMARTPHONES EN EL AULA

Tu Yo Digital: ¡Toma el Control de tu Celular!

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán analizar su propia identidad y huella digital en sus redes, aplicar en tiempo real configuraciones básicas de privacidad en sus cuentas y practicar cómo usar las herramientas de reporte y bloqueo.

Materiales:

- Los propios smartphones de los estudiantes (con acceso a sus redes sociales).
- Proyector o papelógrafo para mostrar instrucciones.
- Plumones, cinta adhesiva.

Parte 1: El Espejo de Emojis y Stickers - 10 minutos

1. **Bienvenida y Actividad de Apertura:**
 - **Facilitador/a:** "¡Hola a todos y todas! Hoy vamos a usar la herramienta que tienen en sus manos, su celular, para entender mejor nuestro 'Yo Digital'. Saquen sus celulares, por favor. Vamos a hacer un rápido experimento".
 - **Actividad "El Espejo Digital":** "Abran su WhatsApp o el chat de Instagram. Vayan a la sección de emojis o stickers que más han usado recientemente. Mírenlos por 10 segundos. ¿Qué dicen de ustedes? ¿Son más de 😊, 👍, 🔥 o 😬? Ahora, levanten la mano si sus emojis más usados son generalmente positivos y de buena onda. Levanten la mano si a veces usan emojis para fastidiar o burlarse. No se juzga, solo es para darnos cuenta. Esos pequeños símbolos son parte de su **Identidad Digital**, la imagen que proyectan en línea".

Parte 2: Auditoría en Vivo: Revisando tu Huella Digital - 15 minutos

- **Facilitador/a:** "Cada like, cada comentario, cada foto, es una huella que dejan en el mundo digital. A veces, dejamos huellas sin darnos cuenta. Vamos a buscarlas".
1. **Actividad Guiada "Auditoría de mi Perfil":**
 - **Paso 1: Mi Muro/Feed.** "Abran su perfil de TikTok o Instagram. Hagan scroll rápido por sus últimas 9 publicaciones. Mírenlas como si no fueran ustedes.

¿Qué pensaría una persona que no los conoce? ¿Esa es la imagen que quieren dar? Esa es su **reputación online**".

- **Paso 2: Las Etiquetas.** "Ahora, busquen la sección de 'Fotos en las que apareces' o 'Publicaciones etiquetadas'. Hagan scroll. ¿Hay alguna foto ahí que no les gusta? ¿Alguna de la que no se acordaban? Esa foto también es parte de su huella digital y afecta su imagen".
- **Paso 3: El Derecho a la Privacidad.** "Vamos a la parte más importante. Vayan a **Configuración y Privacidad**. Busquen la opción de 'Privacidad de la cuenta'. Si dice 'Pública', cualquiera puede ver todo lo que acabamos de revisar. Si la cambian a 'Privada', ustedes toman el control. Este es su **derecho a la privacidad**. Los invito a que, si la tienen pública, la cambien a privada ahora mismo".

Parte 3: Taller Práctico de Empatía y Respeto - 15 minutos

1. Caso y Acción en Vivo:

- **Facilitador/a:** "Ahora vamos a practicar la empatía y el respeto con una herramienta real. Imaginen este caso: *Un compañero sube una foto de una amiga de ustedes, pero en los comentarios alguien le escribe algo muy hiriente sobre su físico.*"
- **Análisis:** "¿Cómo se sentirá su amiga? (Empatía). ¿La persona que comentó está respetando sus derechos? (No, vulnera su **derecho a la seguridad en línea**). ¿Qué podemos hacer?"
- **Acción Guiada:** "Vamos a practicar. Abran cualquier publicación (no tienen que hacer nada, solo seguir mis pasos). Busquen los tres puntitos (...). Tóquenlos. ¿Ven la opción que dice '**Reportar**' o '**Denunciar**'? Esa es su herramienta para actuar con empatía y respeto. Es anónima y ayuda a que las redes sean un lugar más seguro".
- "Ahora, vayan al perfil de un famoso que no les guste. Busquen los tres puntitos (...) y toquen la opción '**Bloquear**'. No lo hagan, solo vean dónde está. Bloquear es su derecho cuando alguien los molesta directamente".
- **Diferenciación de Género:** "Chicas, a veces ustedes reciben más comentarios no deseados o sobre su apariencia. Usar las herramientas de 'Bloquear' y 'Reportar' es una forma poderosa de defenderse. Chicos, nuestra responsabilidad es nunca ser los que escriben esos comentarios y apoyar a nuestras compañeras reportando a quienes sí lo hacen. Eso es ser un verdadero amigo y ciudadano digital".

Parte 4: Mi Screenshot de Seguridad - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hoy han dado pasos gigantes para tomar el control de su 'Yo Digital'. Para que no se olviden de este poder que tienen, vamos a hacer una última acción".
- **Compromiso:** "Vayan a la configuración de privacidad que cambiaron (la cuenta en 'Privado', por ejemplo). Tómenle una captura de pantalla. Guarden esa imagen en su

celular. Será su recordatorio de que ustedes tienen el control, de que pueden y deben proteger su identidad y de que merecen respeto en línea y fuera de línea".

- **Cierre:** "¡Gran trabajo hoy! Han demostrado que son ciudadanos digitales muy capaces. ¡Nos vemos en la próxima sesión!".

Sesión 3

(Versión para 15-17 años) CON SMARTPHONES EN EL AULA

Tu Marca Personal 2.0: Gestionando Identidad, Derechos y Responsabilidad

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán evaluar su propia huella digital y reputación online, aplicar configuraciones avanzadas de privacidad y seguridad, y debatir sobre el balance entre derechos y responsabilidades en línea a través de dilemas éticos.

Materiales:

- Los propios smartphones de los estudiantes (con conexión a internet).
- Proyector o papelógrafo para guiar las actividades.

Parte 1: El 'Googleo': Tu Reputación en Tiempo Real - 10 minutos

1. Bienvenida y Actividad de Impacto:

- **Facilitador/a:** "Buenas tardes. Hoy hablaremos de su 'marca personal'. Suena a marketing, pero es algo que todos ustedes están construyendo, lo quieran o no, con cada acción en línea. Es su **identidad digital** y su **reputación online**. Vamos a ver cuál es su estado actual".
- **Actividad "Googleándome":** "Saquen sus celulares. Abran el navegador en modo incógnito. Escriban su nombre y apellido completos entre comillas y busquen en Google. Ahora cambien a la pestaña de 'Imágenes'. Tómense 2 minutos para hacer scroll. ¿Qué encuentran? ¿Fotos de un perfil antiguo y público? ¿Comentarios que hicieron hace años? ¿Un homónimo con una reputación dudosa?".
- **Reflexión Guiada:** "Lo que acaban de encontrar es lo que cualquier persona puede ver. Una universidad, un futuro empleador, una nueva amistad. Esta **huella digital** a veces es más grande de lo que pensamos. La buena noticia es que podemos gestionarla. Una huella digital negativa puede tener consecuencias reales en sus oportunidades futuras".

Parte 2: Taller de Gestión de Marca y Derechos - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "Gestionar su marca no es ser falso, es ser intencional. Vamos a usar sus celulares como herramientas de control".

1. Actividad 1: Curando tu Entorno (Bienestar Digital - 5 min):

- "Abran Instagram o TikTok. Su 'Para Ti' o 'Feed' es un reflejo de lo que el algoritmo cree que quieren ver. Pero también moldea cómo se sienten. Hagan scroll por 1 minuto. Encuentren una publicación o un perfil que, honestamente, les genera más ansiedad, envidia o malestar que alegría. **Ahora, manténganlo presionado y seleccionen 'No me interesa' o 'Silenciar' o, si es necesario, 'Dejar de seguir'**. Tomar control de lo que consumen es su **derecho a la seguridad** y al bienestar mental "".

2. Actividad 2: El Balance entre Derechos y Deberes (10 min):

- "Todos tenemos derechos digitales: a la **privacidad**, a la **libertad de expresión**, a la **seguridad**. Pero estos derechos vienen con responsabilidades. Vamos a analizarlo".
- **Debate con Sondeo en Vivo:** "Voy a plantear una situación. Voten con el pulgar hacia arriba (de acuerdo) o hacia abajo (en desacuerdo)".
 - "Situación A: *Grabo una pelea en el patio del colegio y la subo a mis historias 'para que todos se enteren'*. ¿Estoy ejerciendo mi libertad de expresión?". (Se espera debate sobre el derecho a la imagen y la dignidad de los otros).
 - "Situación B: *Le tomo screenshot a un chat privado con un amigo y se lo mando a otra persona*. ¿Estoy vulnerando su derecho a la privacidad?". (Sí, claramente).
- **Diferenciación de Género:** "Pensemos en la Situación B. Si el chat es sobre un tema romántico o íntimo, ¿las consecuencias de esa violación de privacidad son las mismas para un chico que para una chica en nuestra sociedad? A menudo, las chicas enfrentan un juicio y un daño a su reputación mucho mayor. Por eso, el respeto a la privacidad del otro, y especialmente en temas de pareja, es una responsabilidad enorme de todos".

3. Actividad 3: Herramientas de un Ciudadano Digital Responsable (5 min):

- "Ser un ciudadano digital responsable es saber actuar. Si en la Situación A, en vez de grabar, decido buscar un profesor, estoy siendo un aliado. Si en la Situación B, decido no compartir el screenshot, estoy siendo respetuoso. Y si veo contenido que es discurso de odio o acoso, mi deber es usar la herramienta de **'Denunciar'**. Practiquenlo ahora: encuentren un anuncio publicitario cualquiera, toquen los tres puntos y exploren el menú de denuncia. Vean las opciones. Saber que esta herramienta existe y es anónima les da poder".

Parte 3: Plan de Acción Personal y Cierre - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hemos visto que gestionar nuestra identidad digital es un trabajo activo y constante. Para cerrar, vamos a crear un plan de acción".
- **Actividad "Recordatorio para mi Yo Futuro":**
 - "Abran su calendario en el celular. Creen un evento que se repita cada 3 meses. El título será: '**Auditoría de mi Marca Digital**'. En la descripción pongan: 'Googlearme. Revisar configuración de privacidad y etiquetas'".
 - "Este pequeño recordatorio les ayudará a convertir la seguridad digital en un hábito, no en una charla de un día".
- **Cierre:** "Su identidad digital es una extensión de quiénes son. Cuídenla, constrúyanla con intención y úsenla para aportar valor. Tienen el conocimiento y las herramientas para hacerlo. Gracias por su excelente trabajo y reflexión".

¡Modo Creador Activado! Usa tu Celular para Cambiar tu Mundo

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán identificar la diferencia entre consumir y crear contenido, aplicar habilidades de pensamiento crítico para evaluar información básica y usar herramientas creativas en su celular para diseñar un mensaje positivo para su comunidad.

Materiales:

- Los propios smartphones de los estudiantes.
- Papelógrafo y plumones.
- Proyector (opcional, para mostrar ejemplos).

Parte 1: De Consumidor a Creador - 10 minutos

1. **Bienvenida y Actividad de Apertura:**
 - **Facilitador/a:** "¡Hola de nuevo, equipo! Hemos pasado tres sesiones aprendiendo a cuidarnos en el mundo digital. ¡Hoy es la sesión más emocionante! Hoy vamos a dejar de hablar de los riesgos para empezar a hablar de nuestro PODER. El poder de usar la tecnología para crear, inspirar y mejorar nuestro entorno. Saquen sus celulares".
 - **Sondeo Interactivo:** "Pregunta rápida. Levanten la mano si en la última hora han... *visto* un video en TikTok o un Reel. (La mayoría levantará la mano). Ahora, levanten la mano si en la última hora han... *creado y publicado* un video. (Probablemente muy pocos). ¿Ven la diferencia? Pasamos mucho tiempo consumiendo lo que otros hacen. Hoy activaremos el **¡Modo Creador!**"

Parte 2: Las Herramientas del Agente de Cambio - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "Para ser un buen creador y un agente de cambio, necesitan dos herramientas clave: un 'Ojo de Detective' y una 'Fábrica de Ideas'".
1. **Herramienta 1: El Ojo de Detective (Pensamiento Crítico - 10 min)**

- **Facilitador/a:** "Un agente de cambio no se cree todo lo que ve. Usa su 'Ojo de Detective' para evaluar la información que encuentra en línea ''. Vamos a jugar".
- **Juego "¿Noticia Real o Noticia 'Bamba'?"**: *(Proyecta o muestra en un papelógrafo dos titulares llamativos. Uno real y verificable, y otro evidentemente falso pero que suena creíble).*
 - **Ejemplo A:** "Estudio revela que escuchar música clásica puede mejorar la concentración en los exámenes".
 - **Ejemplo B:** "¡URGENTE! Gobierno anuncia que TikTok será prohibido en Perú desde el lunes".
- **Discusión:** "¿Cuál creen que es la noticia 'bamba'? ¿Por qué? ¿Qué pistas nos da?". *(Guía la conversación hacia pistas como: fuentes no confiables, uso de MAYÚSCULAS para alarmar, falta de detalles, etc.).* "Tener **pensamiento crítico** es dudar un poquito y buscar pruebas antes de compartir algo. ¡Esa es su primera herramienta!".

2. Herramienta 2: La Fábrica de Ideas (Creatividad y Comunicación - 10 min)

- **Facilitador/a:** "Ahora, la parte más divertida. Vamos a usar nuestra **creatividad** para expresar ideas y crear contenido ''. El reto es crear un mensaje positivo para nuestro salón".
- **Reto en Grupos "Campaña de 1 Minuto":**
 - "En grupos de 3 o 4, elijan un tema que mejore la convivencia en su aula. Por ejemplo: 'Cero burlas', 'Ayudarnos con las tareas', 'Mantener el salón limpio'".
 - "Usando sus celulares, diseñen un borrador de un post para Instagram o TikTok. Pueden usar el editor de historias de Instagram para añadir texto y stickers a una foto, o escribir un guion corto para un video. El mensaje debe ser claro y respetuoso (**comunicación efectiva** '')".
- *(Los grupos trabajan en sus celulares, colaborando en la idea y el diseño).*

Parte 3: Galería de Creadores y Misión Final - 15 minutos

1. Showcase (10 minutos):

- **Facilitador/a:** "¡Tiempo! Ahora vamos a hacer una 'Galería de Creadores'. Cada grupo mostrará desde su celular el borrador que creó. No tiene que ser perfecto. Lo importante es la idea".
- *(Cada grupo presenta su creación. La clase aplaude y ofrece comentarios positivos).* "¡Miren todo lo que han creado en pocos minutos! Han usado la tecnología para proponer algo bueno para todos. Eso es ser un agente de cambio".

2. Misión Final y Cierre (5 minutos):

- **Facilitador/a:** "Para cerrar este ciclo de talleres, les dejo una misión muy simple pero poderosa. Su entrada al 'Modo Creador' empieza hoy".
- **Compromiso:** "La misión es: *Hoy, antes de que termine el día, dejen un comentario positivo, de apoyo o felicitando a un compañero o compañera en una de sus publicaciones.* Un '¡qué chévere tu dibujo!' o '¡felicidades por tu partido!' puede cambiarle el día a alguien. Es un pequeño acto de **ciudadanía digital responsable** ''".
- **Cierre:** "Hemos aprendido a cuidarnos, a protegernos y hoy, a crear. El mundo digital es suyo. Úsenlo para construir, para apoyar y para hacer oír su voz de forma positiva. ¡Son la generación que puede hacer de internet un lugar mejor! ¡Felicitaciones por completar este viaje!".

Sesión 4

(Versión para 15-17 años)

CON SMARTPHONES EN EL AULA

Tu Voz, Tu Impacto: Liderando el Cambio en la Era Digital

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán aplicar habilidades de pensamiento crítico para analizar la manipulación mediática, planificar una campaña digital para una causa social y debatir sobre los límites éticos de la ciudadanía digital activa.

Materiales:

- Los propios smartphones de los estudiantes.
- Proyector o papelógrafo para guiar las actividades y debates.

Parte 1: De la Indignación a la Acción - 10 minutos

1. Bienvenida y Análisis de Caso Real:

- **Facilitador/a:** "Buenas tardes. Llegamos a nuestra última sesión. Ya no hablaremos de protección, sino de acción. A su edad, empezamos a ver cosas en el mundo que nos indignan, que nos parecen injustas. La gran pregunta es: ¿qué hacemos con esa indignación? ¿Solo quejarnos en un chat o podemos usarla como motor para un cambio real? Hoy veremos cómo".
- **Actividad "Anatomía de un Movimiento":** (*Proyecta o describe un caso real de activismo digital exitoso, local o internacional. Ej: #NiUnaMenos, #BlackLivesMatter, o una campaña local para salvar un parque*).
- **Discusión:** "Dejando de lado la suerte, ¿qué habilidades digitales creen que necesitaron los creadores de esta campaña para tener éxito?". (*Guía hacia respuestas como: comunicación clara, creatividad para hacer memes o videos, capacidad de organización, pensamiento crítico para no caer en desinformación, etc.*). "Esas son las habilidades de un agente de cambio".

Parte 2: El Kit de Herramientas del Activista Digital - 20 minutos

Facilitador/a: "Vamos a desarrollar tres de esas habilidades clave. Saquen sus celulares".

1. Habilidad 1: Radar Anti-Manipulación (Pensamiento Crítico Avanzado - 5 min)

- **Facilitador/a:** "Ya saben detectar noticias falsas. El siguiente nivel es entender la manipulación algorítmica. Abren su 'Para Ti' de TikTok o su 'Explorar' de Instagram. Hagan scroll. Pregúntense: **¿Por qué el algoritmo me muestra esto? ¿Qué emoción busca provocar en mí?** ¿Busca que me enoje, que me ría, que compre algo?".
- **Conceptualización:** "Tener **pensamiento crítico** es entender que a veces el contenido no llega a nosotros por casualidad, sino que es seleccionado para mantenernos enganchados o para influir en nuestra opinión. No crean todo lo que sienten al primer impulso".

2. Habilidad 2: Laboratorio de Campañas (Creatividad y Comunicación Estratégica - 15 min)

- **Facilitador/a:** "Ahora, a la práctica. Ser un agente de cambio es ser un estratega".
- **Reto en Grupos "Plan de Campaña Digital":**
 - "En sus grupos, elijan una causa que les importe de verdad y que sea relevante para su comunidad. (Ej: 'Promover la salud mental en el colegio', 'Campaña contra el acoso callejero en nuestro distrito', 'Fomentar el reciclaje en la I.E.')."
 - "En sus celulares, abran un bloc de notas o un chat grupal. Deben crear un plan de acción respondiendo a estas preguntas:"
 - **Objetivo:** ¿Qué queremos lograr exactamente?
 - **Mensaje Clave:** ¿Cuál es nuestra idea central, en una frase? (Debe ser una **comunicación efectiva**: clara, respetuosa, potente ``).
 - **Contenido Creativo:** ¿Qué tipo de contenido crearíamos para TikTok o Instagram? (Describan 2 ideas. Ej: "Un video 'pov' sobre...", "Una infografía con datos clave usando Canva"). Esto requiere **creatividad** y colaboración.

Parte 3: El Límite de la Justicia Digital - 10 minutos

1. Debate sobre un Dilema Ético:

- **Facilitador/a:** "Ser un agente de cambio también implica una enorme responsabilidad. Les planteo un dilema ético".
- **Caso para Debate:**

"Un grupo de estudiantes descubre con pruebas que una empresa cercana está contaminando un río. Han intentado denunciarlo por canales formales sin éxito. Como medida de presión, deciden usar sus habilidades para crear una campaña online, pero incluyen el nombre y la foto personal del gerente, llamándolo 'destructor' y promoviendo un 'escrache' digital en su perfil personal."

- **Preguntas para el Debate:** "¿Esta acción es un acto válido de **ciudadanía digital responsable** ?? ¿O se convierte en ciberacoso y linchamiento digital? ¿Dónde está el límite entre la denuncia y el ataque personal? ¿Se puede defender una causa justa vulnerando los derechos de una persona?".
- **Diferenciación de Género:** "Si la gerente fuera mujer, ¿creen que los ataques incluirían elementos sexistas o misóginos? ¿Cómo cambia eso la dinámica del activismo digital?".

Parte 4: Manifiesto y Cierre del Ciclo - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Este debate nos muestra que ser un agente de cambio es complejo y requiere ética. Para cerrar no solo la sesión, sino todo nuestro programa de talleres, les pido un último compromiso".
- **Mi Manifiesto como Agente de Cambio:** "Abran su bloc de notas en el celular. Escriban un 'Manifiesto' personal con tres principios que guiarán su vida digital a partir de hoy".
 - **Ejemplos:**
 - 1. *Me comprometo a verificar la información antes de compartirla para no difundir mentiras.*
 - 2. *Usaré mi creatividad y mi voz para apoyar causas en las que creo y para construir una comunidad más respetuosa.*
 - 3. *Participaré en debates con respeto, atacando las ideas y no a las personas.*
- **Cierre Final:** "Empezamos este viaje hablando de riesgos y protección. Terminamos hablando de su poder, su voz y su impacto. El mundo digital no es algo que les pasa, es algo que ustedes construyen cada día. Tienen las herramientas para hacerlo más justo, más creativo y más humano. El reto y el poder están en sus manos. ¡Felicitaciones por haber completado este camino y gracias por su increíble participación!".

Sesión 4

(Versión para 12-14 años)

SIN SMARTPHONES EN EL AULA

¡Modo Creador/a Activado/a! Usa tus Talentos para Cambiar tu Mundo

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán identificar la diferencia entre consumir y crear, aplicar habilidades básicas de pensamiento crítico para evaluar información y diseñar en papel un mensaje positivo y creativo para su comunidad escolar.

Materiales:

- Papelógrafo y plumones de colores.
- Dos titulares de noticias (uno real, uno falso) escritos o dibujados en un papelógrafo o tarjetas grandes.
- Hojas de papel bond o cartulina tamaño A4 (una por grupo).
- Lápices de colores, plumones delgados.
- Cinta adhesiva.

Parte 1: De Espectador a Protagonista - 10 minutos

1. Bienvenida y Dinámica de Apertura:

- **Facilitador/a:** "¡Hola, equipo! Hemos llegado a nuestra última misión juntos. Ya sabemos cómo cuidarnos en el mundo digital, cómo identificar riesgos y cómo proteger nuestra identidad. Hoy vamos a dar un giro: vamos a descubrir el poder que tenemos, no solo para ver cosas en internet, sino para **crear** y ser **agentes de cambio** en nuestro entorno, ¡incluso sin celular en la mano ahora mismo!"
- **Sondeo a Mano Alzada:** "Pregunta rápida: ¿Cuántos de ustedes han visto un video divertido o un meme esta semana? (Levantar la mano). Ahora, ¿cuántos de ustedes han creado un dibujo, una historia, un poema o una idea para mejorar algo en su salón o colegio esta semana? (Levantar la mano). Hoy vamos a enfocarnos en ese segundo grupo: el de los creadores y los que proponen".

Parte 2: Superpoderes del Agente de Cambio - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "Un agente de cambio necesita dos superpoderes: un 'Ojo de Detective' para la verdad y una 'Varita Mágica' para la creatividad".

1. Superpoder 1: El Ojo de Detective (Pensamiento Crítico - 10 min)

- **Facilitador/a:** "Un agente de cambio no se deja engañar fácilmente. Usa su 'Ojo de Detective' para **evaluar la información que encontramos en línea** y descubrir las noticias 'bamba' o falsas ``."
- **Juego "¿Real o Bamba?":** *(Muestra los dos titulares preparados. Uno claramente real y otro inventado pero que podría sonar creíble para su edad).*
 - **Titular A (Real):** "Estudiantes de colegio peruano ganan concurso de robótica con proyecto de reciclaje."
 - **Titular B (Bamba):** "¡Alerta! Se prohíben los recreos en todos los colegios de Lima por nueva ley."
- **Discusión en Lluvia de Ideas:** "¿Cuál creen que es la noticia 'bamba'? ¿Qué pistas nos ayudan a darnos cuenta?". *(Guía para que mencionen: ¿Suena demasiado increíble? ¿Hay una fuente oficial (un ministerio, un periódico conocido)? ¿Genera mucho miedo o enojo muy rápido?).* "¡Exacto! Su 'Ojo de Detective' les dice que deben dudar y preguntar antes de creer y compartir".

2. Superpoder 2: La Varita Mágica (Creatividad y Comunicación - 10 min)

- **Facilitador/a:** "Ahora, ¡saquemos nuestra 'Varita Mágica' de la **creatividad**! Van a **utilizarla para expresar ideas y crear contenido** que genere algo positivo. El reto es en grupos".
- **Reto en Grupos "Diseña tu Mensaje Positivo":**
 - "Eliján un mensaje que les gustaría ver más en su colegio o en sus redes (cuando tengan acceso). Por ejemplo: 'Más amistad, menos chismes', 'Respeto es la onda', 'Juntos somos más fuertes'".
 - "En la hoja A4 que les daré, van a diseñar un 'post' o un 'afiche' para ese mensaje. Usen dibujos, frases cortas y colores. Piensen que debe ser algo que llame la atención y que comunique su idea con claridad y respeto (**comunicación efectiva**)".
- *(Los grupos dibujan y diseñan su mensaje. El facilitador circula ofreciendo ideas).*

Parte 3: Expo-Talento y Misión Final - 15 minutos

1. Exposición "Mural de Ideas que Inspiran" (10 minutos):

- **Facilitador/a:** "¡Tiempo! Ahora, cada grupo va a presentar su 'Mensaje Positivo' y lo pegaremos en este papelógrafo para crear nuestro 'Mural de Ideas que Inspiran'".

- *(Cada grupo presenta brevemente su diseño. La clase aplaude).* "¡Miren qué increíble! Han usado su creatividad para **colaborar con otros** y proponer mensajes que mejoran su entorno. ¡Eso es ser un agente de cambio!".

2. Misión Final y Cierre (5 minutos):

- **Facilitador/a:** "Han demostrado que tienen superpoderes increíbles. La misión final no necesita celular, solo su corazón de guardián y creador".
- **Compromiso:** "Piensen en una persona de su clase o de su familia a la que le dirán algo positivo o de agradecimiento hoy. Puede ser 'gracias por ayudarme' o 'qué bien te salió ese dibujo'. Un pequeño acto de **ciudadanía digital responsable**, llevado al mundo real, puede generar una gran sonrisa".
- **Cierre:** "Este es el final de nuestros talleres. Han aprendido a cuidarse, a respetar y hoy, a crear y proponer. Sigán usando ese 'Ojo de Detective' y esa 'Varita Mágica' todos los días. ¡Ustedes son el cambio que quieren ver! ¡Un fuerte aplauso para todos ustedes!".

Sesión 4

(Versión para 15-17 años)

SIN SMARTPHONE EN EL AULA

Tu Voz, Tu Impacto: Liderando el Cambio sin Conexión

Duración: 45 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, los y las estudiantes podrán analizar críticamente los mensajes y las intenciones detrás de la información en línea, planificar en papel una campaña de concientización sobre un tema social y debatir sobre el rol y la ética del activismo digital.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones.
- Tarjetas con descripciones breves de 2-3 campañas de activismo digital (reales o ficticias, pero verosímiles).
- Hojas A3 o papelógrafos pequeños para el "Lienzo de Campaña".
- Tarjetas con un dilema ético sobre activismo digital.

Parte 1: La Anatomía de una Idea que Mueve al Mundo - 10 minutos

1. Bienvenida y Análisis Inspirador:

- **Facilitador/a:** "Buenas tardes. Cerramos hoy nuestro ciclo de talleres. Hemos recorrido el camino de la protección y los derechos. Hoy nos enfocamos en la acción y la responsabilidad: cómo usar nuestras habilidades para ser **agentes de cambio** y participar en debates y acciones que promuevan un uso ético y constructivo de las tecnologías. Para inspirarnos, analicemos brevemente cómo una idea puede mover al mundo".
- **Actividad "Ingredientes del Impacto":** *(El facilitador describe brevemente una campaña de activismo digital conocida y exitosa, o entrega tarjetas con descripciones a cada grupo).*
 - **Ejemplo:** "Piensen en una campaña online que haya logrado un cambio real (ej: una para proteger el medio ambiente, para ayudar a una comunidad, contra la discriminación). ¿Cuáles creen que fueron los 'ingredientes' o habilidades clave que hicieron que esa campaña funcionara, más allá de la suerte?".

- **Lluvia de Ideas:** *(Guía para que mencionen: un mensaje claro y potente (comunicación efectiva), creatividad para llamar la atención (creatividad), buena organización, investigación y datos sólidos (pensamiento crítico), etc.).*

Parte 2: Taller de Estrategia: Diseñando el Cambio - 20 minutos

- **Facilitador/a:** "Esas habilidades son las que vamos a poner en práctica ahora. No vamos a crear el contenido digital hoy, pero sí la estrategia completa para una campaña que ustedes liderarían".

1. Herramienta 1: El Escáner de Intenciones (Pensamiento Crítico Avanzado - 5 min)

- **Facilitador/a:** "Un agente de cambio no solo detecta noticias falsas, sino que aprende a leer entre líneas. El **pensamiento crítico** implica **evaluar la información que encontramos en línea**, pero también la **manipulación** sutil. Cuando vean una campaña, un video viral o incluso un anuncio, pregúntense: ¿Quién creó esto? ¿Con qué intención? ¿Qué emoción quiere generar en mí? ¿Qué punto de vista está dejando fuera?". *(Breve discusión con un ejemplo que el facilitador proponga).*

2. Herramienta 2: Lienzo de Campaña (Creatividad y Comunicación Estratégica - 15 min)

- **Facilitador/a:** "Ahora, a diseñar su propia campaña para una causa que les importe".
- **Reto en Grupos "Lienzo de Campaña":**
 - "En sus grupos, elijan un problema social o una necesidad de su colegio o comunidad que les gustaría abordar. (Ej: 'Reducir el plástico de un solo uso en la I.E.', 'Promover el trato igualitario sin importar el género', 'Crear espacios de diálogo sobre salud mental')."
 - "Les daré un 'Lienzo de Campaña' (hoja A3 o papelógrafo pequeño). Deben completarlo con su estrategia":
 - **Nombre de la Campaña:** (Algo pegajoso y creativo)
 - **Nuestro Objetivo Principal:** (¿Qué cambio concreto quieren lograr?)
 - **Público Objetivo:** (¿A quiénes se dirigen principalmente?)
 - **Mensaje Central:** (La idea fuerza, en una frase clara y respetuosa)
 - **Canales y Formatos (Ideas Analógicas para un Mundo Digital):** Si pudieran usar redes, ¿qué tipo de contenido describirían o dibujarían en boceto? (Ej: "Un video corto estilo entrevista", "Una serie de 3 infografías con datos clave", "Un challenge con un hashtag"). Esto es usar su **creatividad para expresar ideas y colaborar**.

Parte 3: Debate Ético: Los Límites del Activismo Digital - 10 minutos

1. Análisis de un Dilema:

- **Facilitador/a:** "Ser un agente de cambio implica tomar decisiones éticas complejas".
- **Dilema (en tarjeta para cada grupo o leído en voz alta):**
"Un grupo de estudiantes está indignado porque un profesor ha hecho comentarios discriminatorios repetidamente en clase. Han intentado quejarse formalmente, pero sienten que no les hacen caso. Deciden crear una página anónima en Facebook donde publican los comentarios exactos del profesor, su nombre y su foto, pidiendo que 'lo saquen del colegio'."
- **Preguntas para Debate Rápido:**
 - ¿Es esta una forma válida de **participar en acciones que promuevan un uso ético de las tecnologías**?
 - ¿Se está ejerciendo el derecho a la libertad de expresión o se está incurriendo en difamación o linchamiento digital?
 - ¿Qué otras alternativas, quizás más constructivas, podrían haber explorado?
- **Diferenciación de Género:** "Si la persona expuesta fuera una profesora y los comentarios que se le atribuyen fueran de índole sexual, ¿cómo podría la viralización y el anonimato intensificar el daño de una manera diferente a si fuera un profesor varón?".

Parte 4: Mi Compromiso como Líder Digital y Cierre del Ciclo - 5 minutos

- **Facilitador/a:** "Hemos llegado al final de nuestro viaje. Han pasado de ser usuarios a ser protectores, y hoy, a ser estrategias del cambio. El activismo digital es poderoso, pero requiere una gran responsabilidad".
- **Actividad Final "Mi Declaración de Principios":** "En una tarjeta, escriban un principio que guiará su actuar como líderes y agentes de cambio en el mundo digital y fuera de él. Es su compromiso personal".
 - **Ejemplos:**
 - 1. *"Investigaré a fondo antes de unirme a una campaña o denuncia online."*
 - 2. *"Usaré mi voz para proponer soluciones, no solo para criticar."*
 - 3. *"Siempre consideraré el impacto de mis acciones digitales en la dignidad de los demás."*
- **Cierre Final:** "Guarden esa declaración. Es un recordatorio de su capacidad para influir positivamente. El mundo necesita jóvenes como ustedes, con pensamiento crítico, creatividad y un fuerte sentido de la justicia. Gracias por su increíble energía, sus ideas y su compromiso durante estas cuatro sesiones. ¡Ahora salgan e inspiren el cambio!".

**Sesiones
para madres, padres y
personas cuidadoras**

Sesión 1

(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA)

Navegando Juntos el Universo Digital de Nuestros Hijos e Hijas

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán identificar los principales riesgos psicosociales y de seguridad que enfrentan sus hijos/as de primaria en internet (con énfasis en contenido inapropiado, grooming y uso excesivo), conocer estrategias básicas de prevención y saber cómo iniciar conversaciones sobre estos temas en casa.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de cartulina o papel reciclado con nombres de riesgos.
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes" (Capítulo 1).

Parte 1: Mis Preocupaciones y las Suyas - 15 minutos

1. **Bienvenida y Conexión Personal (5 minutos)**

- **Facilitador/a:** "¡Muy buenas tardes! Les damos una cálida bienvenida. Mi nombre es [Nombre del Facilitador/a]. Hoy estamos aquí como mamás, papás, abuelos, tíos, cuidadores... todos preocupados y ocupados por el bienestar de nuestros pequeños en un mundo que cada vez es más digital. Antes de empezar, quiero que piensen un momento: Cuando su hijo/a usa el celular o la tablet, ¿cuál es su mayor temor? No tienen que decirlo en voz alta, solo ténganlo presente".

2. **Dinámica "La Nube de Temores" (10 minutos)**

- **Facilitador/a:** "Ahora, les voy a dar una tarjeta pequeña. Escriban en ella UNA palabra que represente ese temor o preocupación que tienen. No pongan su nombre. Luego, la pegaremos todos aquí, en este papelógrafo, formando una 'nube'".
- *(Los participantes escriben y pegan sus tarjetas. El facilitador lee algunas en voz alta, agrupando las similares: "extraños", "videos feos", "mucho tiempo", "que no duerma", etc.).*
- "Como ven, muchos compartimos las mismas inquietudes. Hoy vamos a ponerle nombre a esos temores y, sobre todo, vamos a aprender herramientas para convertirlos en acciones de cuidado y protección".

Parte 2: Entendiendo los Riesgos en el Mundo Digital de los Pequeños - 35 minutos

1. Presentación Interactiva de Riesgos (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Nuestros niños son curiosos y aprenden rápido, pero aún no tienen la malicia ni el criterio para identificar todos los peligros. Vamos a conocer los principales riesgos adaptados a su edad".
- *(El facilitador presenta los riesgos usando un papelógrafo para cada uno, con un dibujo simple y el nombre. Mientras explica, puede pedir a los padres que levanten la mano si han escuchado del tema o si les preocupa particularmente).*
- **A. Contacto con Desconocidos (Grooming):**
 - "Este es uno de los más serios. Es cuando un adulto se hace pasar por un niño o alguien amigable para ganarse la confianza de nuestros hijos con malas intenciones, usualmente para conseguir fotos o un encuentro".
 - "**¿Cómo lo hacen?** Crean perfiles falsos en juegos o redes (si los niños ya las usan, aunque no deberían a esta edad sin supervisión estricta), usan un lenguaje infantil, les ofrecen regalos o 'paVos' para sus juegos".
 - "**Señales de alerta en nuestros hijos:** Mucho secretismo con el celular, cambios de humor inexplicables, recibir regalos que no sabemos de dónde vienen, querer estar siempre solo cuando usa internet".
 - **Extracto de apoyo:** Leer en voz alta la sección "Seguridad Básica y Protección de la Identidad" del Capítulo 1 del Manual.
- **B. Contenido Inapropiado:**
 - "Internet es como una biblioteca gigante, ¡pero sin bibliotecario! Nuestros hijos pueden encontrar videos con violencia, dibujos animados que parecen para niños pero tienen mensajes feos, publicidad engañosa o imágenes que los asusten o confundan".

- "A veces, la **Inteligencia Artificial** hace que estos videos aparezcan solos, uno detrás de otro, y es difícil pararlos".
- "**Consecuencias:** Miedo, pesadillas, confusión, normalización de la violencia".
- **Extracto de apoyo:** Mencionar la importancia de "Plataformas Adecuadas" y el "Filtrado de Contenido" del Capítulo 1 del Manual.

○ C. Uso Excesivo (Inicio de la Ciberadicción):

- "¿Les cuesta que su hijo/a deje el celular para venir a comer? ¿Hace berrinches si se lo quitan? El uso excesivo de pantallas es un riesgo real".
- "**Características:** Dificultad para controlar el tiempo de uso, se pone irritable si no lo usa, prefiere el celular a jugar con amigos".
- "**Impacto:** Problemas de sueño, menos atención en el colegio, más irritabilidad".
- **Extracto de apoyo:** Referirse a "Límites de Tiempo Sugeridos" del Capítulo 1 del Manual.

○ D. Otros Riesgos (Mención breve):

- "Aunque menos común en primaria, debemos saber que la exposición a redes (si las usan) puede empezar a generar comparaciones y afectar su **autoestima**. Y el **ciberacoso** (burlas entre amigos por el chat del juego, por ejemplo) puede empezar temprano".

2. Actividad con Smartphone (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Vamos a usar nuestros propios celulares para una actividad. Abran la tienda de aplicaciones (Play Store o App Store). Busquen un juego que sus hijos les hayan pedido o uno popular para niños. Ahora, bajen hasta la sección donde dice 'Clasificación por edad' y 'Permisos de la app'. ¿Para qué edad es realmente el juego? ¿A qué cosas de su celular pide acceso (micrófono, fotos, contactos)?".
- "Ahora, vayan a YouTube. Busquen un video infantil. Miren los videos 'sugeridos' que aparecen al lado o después. ¿Son todos apropiados? Esta revisión simple nos ayuda a ser más conscientes de lo que ellos ven".

Parte 3: Herramientas Prácticas para Padres Guardianes - 30 minutos

1. Análisis de Mini-Casos (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Vamos a pensar juntos. En grupos pequeños, les daré un caso. Lean y piensen: ¿Qué riesgo principal ven? ¿Qué harían ustedes?".

- **Caso 1 (Grooming/Contacto):** *"Su hijo de 8 años les cuenta emocionado que hizo un nuevo 'amigo' en su juego en línea. Este amigo es 'muy bueno', le regala cosas en el juego y ahora le está pidiendo su número de WhatsApp para hablar 'más en privado'."*
- **Caso 2 (Contenido/Uso Excesivo):** *"Su hija de 7 años no quiere ir al parque porque prefiere quedarse viendo videos en YouTube Kids. Últimamente está teniendo pesadillas y dibuja personajes con armas que vio en un video que 'le salió por error'."*
- *(Los grupos discuten y luego comparten sus ideas. El facilitador guía hacia estrategias como: hablar con calma, no culpar, investigar juntos el perfil del "amigo", configurar controles parentales, limitar el tiempo, etc.).*

2. Pautas Clave para Hablar con sus Hijos (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "La mejor herramienta es la CONFIANZA. Aquí algunas ideas para hablar con ellos, adaptadas del Capítulo 1 del Manual:"
 - **"Cuéntame qué haces en internet":** Usen frases como "Enséñame tu juego favorito", "¿Qué video divertido viste hoy?". Mostrar interés genuino.
 - **"Regla del Secreto":** "Así como no contamos secretos de casa a extraños en la calle, tampoco en internet. Tu nombre completo, dónde vives, tu colegio, tus contraseñas... ¡son secretos!".
 - **"Si algo te asusta o te hace sentir mal, ¡AVÍSAME ENSEGUIDA!":** "No te voy a castigar. Estoy aquí para protegerte. Si ves algo feo, cierra los ojos, apaga la pantalla y ven conmigo".
 - **"Amigos de internet vs. Amigos de verdad":** "Los amigos que solo conoces en línea no son iguales a tus amigos del cole o del barrio. Nunca aceptes encontrarte con alguien que solo conoces por internet".

Parte 4: Compromiso y Cierre - 10 minutos

1. "Mi Primer Paso Guardián" (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hemos aprendido mucho. Ahora, en una tarjeta, escriban UNA cosa que se comprometen a hacer esta semana para proteger mejor a sus hijos en el mundo digital. Ej: 'Revisaré la configuración de YouTube Kids', 'Estableceré un horario sin pantallas antes de dormir', 'Conversaré con mi hijo/a sobre los secretos'".
- *(Pueden compartirlo en voz alta si desean).*

2. Cierre y Recursos (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias por su tiempo y su apertura. Ser padres en esta era digital es un desafío, pero no están solos. Recuerden que la **comunicación abierta y constante** es su mejor aliada. En el colegio también estamos para apoyarles. Les animo a revisar con calma los extractos del Manual que les hemos compartido. Nos vemos en la próxima sesión para hablar de ciberseguridad en casa".

Sesión 1

(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA)

Navegando Juntos el Universo Digital de Nuestros Hijos e Hijas

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán identificar los principales riesgos psicosociales y de seguridad que enfrentan sus hijos/as adolescentes en internet (ciberacoso, grooming, sexting, adicción, IA, salud mental), analizar las motivaciones de sus hijos para estar en línea y adquirir estrategias para la prevención y el diálogo familiar.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas con nombres de riesgos.
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes" (Capítulos 2 y 3) y del documento "Comprendiendo el Mundo Digital de Niños/as y Adolescentes".

Parte 1: Mis Preocupaciones y las Suyas: Conectando Realidades - 15 minutos

1. Bienvenida y Reflexión Inicial (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes a todos y todas! Es un gusto tenerles aquí. Soy [Nombre del Facilitador/a]. Como padres de adolescentes, sabemos que el mundo digital es SU mundo. A veces nos sentimos un poco fuera, ¿verdad? Hoy vamos a intentar acortar esa distancia. Para empezar, les pido una reflexión personal: ¿Cuál fue la última vez que hablaron con sus hijos sobre lo que hacen en redes sociales y cómo se sintieron ustedes y ellos en esa conversación?"

2. Dinámica "Lo que Ven / Lo que Vivimos" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Vamos a usar dos columnas en este papelógrafo. En la primera, 'LO QUE VEN NUESTROS HIJOS', quiero que me digan qué creen que ellos

encuentran de atractivo en las redes e internet. Y en la segunda, 'LO QUE VIVIMOS NOSOTROS', qué nos preocupa de ese uso".

- (El facilitador anota las ideas. En la primera pueden salir: "amigos", "diversión", "música", "no aburrirse", "ser popular". En la segunda: "malas juntas", "peligros", "que no estudien", "que se aislen", "que les hagan daño").
- "Es importante entender esta dualidad. Para ellos es un espacio vital de conexión y exploración de identidad. Para nosotros, una fuente de preocupación. Hoy buscaremos equilibrar esto".

Parte 2: El Lado B de la Conexión: Riesgos Clave en la Adolescencia - 35 minutos

1. Presentación Dialogada de Riesgos (20 minutos)

- **Facilitador/a:** "Los adolescentes son más independientes, pero su cerebro aún está desarrollando el control de impulsos y la capacidad de ver consecuencias a largo plazo. Esto los hace vulnerables a riesgos específicos. Vamos a revisarlos, y les pido que piensen si han visto alguna señal en casa o en su entorno".
- **A. Ciberacoso:**
 1. "Es el acoso entre pares usando la tecnología: insultos en grupos de WhatsApp, memes hirientes, perfiles falsos para molestar, exclusión de chats".
 2. "**Consecuencias:** Ansiedad, depresión, aislamiento, y puede ser mucho más invasivo que el acoso tradicional porque no hay dónde esconderse".
- **B. Violencia Facilitada por Inteligencia Artificial (IA):**
 1. "La IA puede crear **deepfakes**: videos o audios falsos tan realistas que pueden usarse para humillar o difamar a alguien, por ejemplo, poniendo su cara en un cuerpo desnudo o haciéndole decir cosas que nunca dijo".
 2. "También puede usarse para el acoso automatizado o para dirigirles contenido muy específico y dañino (ej. sobre autolesiones si detecta tristeza)".
- **C. Grooming:**
 1. "Siguen siendo un riesgo. Adultos que contactan a adolescentes, ganándose su confianza (a veces por meses) con engaños, para luego pedirles fotos íntimas, dinero, o buscar un encuentro sexual".
 2. "**Señales de Alerta:** Que su hijo/a se vuelva muy reservado con sus dispositivos, cambios bruscos de humor, aislamiento de amigos de siempre, recibir regalos o dinero sin explicación clara".
- **D. Sexting y Sextorsión:**
 1. "El **sexting** es el envío de mensajes, fotos o videos con contenido sexual".
 2. "**Riesgos:** La viralización sin consentimiento, que esas imágenes queden para siempre y puedan verlas futuros empleadores. Y la

3. **"Consecuencias:** Vergüenza profunda, culpa, ansiedad, depresión y problemas legales si involucra a menores de edad".

- ## 2. Actividad con Smartphone (15 minutos)

- ### Parte 3: Herramientas Prácticas para Padres Presentes - 30 minutos

- **Facilitador/a:** "Vamos a analizar situaciones que pueden estar pasando. En grupos, discutan estos casos":

- ## 2. Pautas Clave para Hablar con sus Hijos Adolescentes (10 minutos)

- #### Parte 4: Nuestro Compromiso como Familia y Cierre - 10 minutos

- **Facilitador/a:** "Para terminar, en una tarjeta, escriban UNA pregunta o frase que usarán esta semana para iniciar una conversación POSITIVA con su hijo/a adolescente sobre su vida digital. Ej: 'Cuéntame, ¿cuál es la red social que más te gusta ahora y por qué?', '¿Alguna vez te has sentido presionado/a a hacer algo en línea que no querías?'".
- *(Pueden compartirla si lo desean).*

2. Cierre y Próximos Pasos (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias por su honestidad y participación. Sabemos que estos temas son complejos, pero dar el primer paso de informarnos y querer hablar con nuestros hijos ya es una gran victoria. Recuerden que no están solos: apóyense en el colegio, en otros padres y en los recursos que les hemos compartido (Manual). En la próxima sesión hablaremos sobre ciberseguridad y herramientas de control parental. ¡Hasta entonces!".

Sesión 2

(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA)

Nuestro Rol Guardián en el Mundo Digital de Nuestros Hijos

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán identificar su papel fundamental en el acompañamiento digital, la comunicación, el establecimiento de normas y el modelado de conductas, y se llevarán estrategias concretas para construir un entorno digital más seguro y saludable para sus hijos/as de primaria.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas grandes con los 4 roles clave: "Acompañante Activo", "Comunicador Estrella", "Arquitecto de Normas", "Modelo a Seguir".
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes" (Capítulo 1: "Acompañamiento Digital para Niños y Niñas (6 a 12 años)").

Parte 1: ¿Qué Tipo de Guardián Digital Soy? - 15 minutos

1. Bienvenida y Conexión (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes y bienvenidos de nuevo! En nuestra sesión anterior, exploramos los riesgos que enfrentan nuestros pequeños en el mundo digital. Hoy nos enfocaremos en el poder que tenemos NOSOTROS para ser sus mejores guías y protectores. No se trata de ser expertos en tecnología, sino de ser padres y madres presentes y conscientes".

2. Dinámica de Auto-diagnóstico "Mis Súper Poderes Actuales" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Voy a leer 4 frases que describen acciones que podemos hacer como padres. Quiero que piensen honestamente, ¿cuál de estas acciones les

resulta más FÁCIL de hacer en casa y cuál les cuesta más TRABAJO? No hay respuestas incorrectas".

■ **Frases en papelógrafo o leídas en voz alta:**

- A. "Sentarme al lado de mi hijo/a mientras usa la tablet o el celular". (Acompañamiento)
- B. "Preguntarle a mi hijo/a sobre sus juegos o videos favoritos y escucharle con atención". (Comunicación)
- C. "Poner horarios claros para el uso de pantallas y ser firme para que se cumplan". (Límites)
- D. "Dejar mi propio celular a un lado cuando estoy jugando o hablando con mi hijo/a". (Modelado)
- **Reflexión rápida:** "¿Alguien se anima a compartir cuál le resulta más fácil o más difícil? Esto nos ayuda a ver que todos tenemos fortalezas y áreas donde podemos mejorar como guardianes digitales".

Parte 2: Los 4 Pilares de un Hogar Digital Seguro - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "Hay cuatro roles, cuatro pilares fundamentales que podemos construir en casa para que el espacio digital de nuestros hijos sea más seguro y no afecte su bienestar. Vamos a explorarlos". *(Coloca las 4 tarjetas grandes con los roles en la pared).*

1. Pilar 1: ACOMPAÑAMIENTO Y SUPERVISIÓN ACTIVA (10 min)

- **Facilitador/a:** "A esta edad, nuestros hijos necesitan que estemos cerca, que seamos sus copilotos. No se trata de espiar, sino de 'estar presentes en la vida digital de los hijos'".
- **Ideas Clave (con apoyo del Manual Cap. 1):**
 - **Uso en áreas comunes:** "Preferir que los dispositivos se usen en áreas comunes de la casa (sala, comedor) en lugar de en las habitaciones, para facilitar la supervisión discreta".
 - **Uso conjunto (Co-uso):** "Sentarse con ellos mientras usan los dispositivos, especialmente al principio. Jugar juntos, ver videos juntos". Esto permite modelar buen comportamiento y discutir el contenido en tiempo real.
 - **Revisión periódica (con su conocimiento):** De las aplicaciones instaladas, el historial de navegación y los contactos en juegos.
- **Pregunta para el grupo:** "¿Qué tan fácil o difícil les resulta esto en casa? ¿Qué obstáculos encuentran?"

2. Pilar 2: COMUNICACIÓN Y CONFIANZA (10 min)

- **Facilitador/a:** "La base de todo. Necesitamos 'crear un ambiente de confianza donde los niños y adolescentes se sientan cómodos discutiendo sus experiencias en línea, tanto positivas como negativas', sin temor a ser castigados".
- **Estrategias (con apoyo del Manual Cap. 1):**

- **Preguntas abiertas:** En lugar de "¿Qué hiciste?", preguntar "¿Qué fue lo más divertido que aprendiste/viste hoy en la tablet?"
- **Validar sus emociones:** "Si te cuenta que vio algo que le asustó, primero dile: 'Entiendo que te asustaste, gracias por contármelo'".
- **La "Regla de la Abuela":** "Si no se lo mostrarías o dirías a tu abuela, probablemente no sea apropiado para compartir online".

- **Actividad con Smartphone:** "Saquen sus celulares. Abran su WhatsApp. Piensen en el último mensaje que le enviaron a su hijo/a o sobre su hijo/a. ¿Fue una pregunta, una orden, un reclamo, una muestra de interés? Compartan con la persona de al lado un tipo de mensaje que podrían enviar esta noche para generar una conversación positiva sobre su día (digital o no)".

3. Pilar 3: LÍMITES Y NORMAS CLARAS (5 min)

- **Facilitador/a:** "Los niños necesitan estructura. 'Establecer reglas, límites y horarios para el uso de las redes sociales que sean claros y apropiados para la edad es crucial'".
- **Ideas Clave (Manual Cap. 1):**
 - **Involucrarlos (dentro de lo razonable):** "Involucrar a los niños en la definición de estos límites puede mejorar su aceptación".
 - **Rutinas:** "Establecer rutinas claras para el uso de dispositivos (ej. no pantallas durante comidas, una hora antes de dormir)".
 - **Calidad sobre cantidad:** "El enfoque debe estar en el 'tiempo de pantalla de alta calidad'".
- **Extracto de apoyo:** Mostrar la "Tabla Resumen para Niñas/os (6-12 años)" del Manual, enfocándose en "Límites de Tiempo Sugeridos".

4. Pilar 4: MODELADO (Ser el Ejemplo) (10 min)

- **Facilitador/a:** "Este es quizás el más poderoso y el más difícil. Nuestros hijos aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. Debemos 'dar el ejemplo con un uso responsable y saludable de las tecnologías'".
- **Reflexión:** "¿Cuántas veces hemos dicho 'ya deja el celular' mientras nosotros estamos revisando el nuestro? ¿Cuántas veces la tele está prendida en casa sin que nadie la vea?"
- **Acciones Concretas (Manual Cap. 1):**
 - "Establecer límites para su propio uso de la tecnología".
 - "Priorizar las interacciones cara a cara".
 - "Crear zonas y horarios sin tecnología para toda la familia".

Parte 3: ¡Manos a la Obra! Nuestro Plan Familiar - 30 minutos

1. Análisis de Caso Práctico (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora, vamos a aplicar estos 4 pilares a una situación común. En grupos, lean este caso y piensen cómo actuarían como padres".

- **Caso:** *"Martina (9 años) ama un juego en línea donde construye mundos y chatea con otros jugadores. Últimamente, sus padres notan que se enoja mucho si le piden que deje de jugar para hacer la tarea. Pasa más tiempo en su cuarto con la puerta cerrada. El otro día, su mamá vio de reojo que chateaba con alguien con un nombre de usuario extraño y Martina cerró rápido la pantalla."*
- **Guía para la Discusión:**
 - ¿Qué pilares (Acompañamiento, Comunicación, Límites, Modelado) se están descuidando aquí?
 - ¿Qué harían primero? (Comunicación: hablar con Martina con calma sobre lo que vieron).
 - ¿Qué norma podrían establecer? (Límites: tiempo de juego, jugar en la sala).
 - ¿Cómo podrían acompañarla mejor? (Acompañamiento: interesarse por el juego, jugar con ella alguna vez).
 - ¿Qué ejemplo deberían dar los padres? (Modelado: momentos sin pantallas para todos).

2. "Mi Primer Acuerdo Digital Familiar" (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora, individualmente, van a empezar a diseñar UN acuerdo digital para su familia. Piensen en un área que necesite mejorar (tiempo de pantalla, uso en comidas, tipo de contenido). Escriban una regla simple y una forma de comunicarla a sus hijos".
- *(Los padres escriben. Luego, algunos comparten voluntariamente).*
- **Extracto de apoyo:** Leer en voz alta de la Introducción del Manual: "Este manual se enfoca en opciones gratuitas o con versiones gratuitas robustas, que sean además 'amigables para el usuario', y 'ninguna herramienta tecnológica es una solución mágica... debe tener como pilares innegociables la comunicación abierta y constante, la educación digital continua y el establecimiento de un vínculo de confianza'. 'Esto es lo que estamos construyendo hoy'".

Parte 4: Compromisos y Cierre - 10 minutos

1. Un Compromiso Guardián (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Para terminar, les pido que de ese acuerdo que escribieron, elijan UNA acción concreta que se comprometen a implementar en casa ESTA SEMANA. Anótenla en la parte de atrás de su tarjeta de 'temores' del inicio. Que ese temor se transforme en una acción".

2. Cierre (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias por su valentía y honestidad. Ser un guardián digital activo es un proceso, no un destino. Empiecen con un paso. Recuerden, el

objetivo no es construir una fortaleza digital impenetrable, sino cultivar en nuestros hijos las habilidades y el criterio para ser ciudadanos digitales responsables, resilientes y seguros, y eso empieza con nuestro acompañamiento. Nos vemos en la última sesión para hablar de herramientas de ciberseguridad y control parental".

Sesión 2

(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA)

Nuestro Rol Guardián en el Mundo Digital de Nuestros Hijos

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán analizar y adaptar su rol en el acompañamiento digital, la comunicación, la negociación de normas y el modelado de conductas, y se llevarán estrategias concretas para fomentar la autonomía responsable y el bienestar mental de sus hijos/as adolescentes en el entorno digital.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- 4 Papelógrafos con los títulos de los 4 roles clave: "Acompañante Evolutivo", "Facilitador de Diálogo", "Negociador de Acuerdos", "Modelo Crítico".
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes" (Capítulos 2 y 3) y de "Comprendiendo el Mundo Digital...".

Parte 1: El Desafío de Acompañar a un Adolescente Conectado - 15 minutos

1. Bienvenida y Dilema Inicial (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes! Qué bueno contar con su presencia. Acompañar a un adolescente en el mundo digital es un arte de equilibrio: ¿cuánto control, cuánta libertad? ¿Cómo proteger sin invadir? Hoy exploraremos ese delicado balance, entendiendo que nuestro rol como padres también debe evolucionar".

2. Dinámica "Mi Mayor Reto Actual" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Piensen en su hijo/a adolescente y su vida digital. En una tarjeta, escriban cuál es su MAYOR RETO o PREOCUPACIÓN actual al intentar acompañarlos en este tema. Por ejemplo: 'No me cuenta nada', 'Se molesta si le pregunto', 'Pasa demasiado tiempo encerrado/a', 'Me da miedo que le hagan daño'".

- (Los participantes escriben y, voluntariamente, algunos leen su tarjeta. El facilitador las agrupa temáticamente en un papelógrafo sin profundizar aún, solo para visibilizar las preocupaciones comunes).
- "Estos retos son el punto de partida para entender cómo ajustar nuestro rol. Veremos que muchos de estos 'nudos críticos', como la 'actitud permisiva, sobreprotectora o poco comprometida de algunos padres' o la 'comunicación inefectiva', tienen solución".

Parte 2: Los 4 Roles del Padre/Madre Acompañante en la Adolescencia - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "A medida que nuestros hijos crecen, nuestros roles se transforman. Ya no es solo supervisión directa, sino un acompañamiento más estratégico. Exploremos estos 4 roles adaptados a la adolescencia". (Presenta los 4 papelógrafos con los roles).

1. Rol 1: ACOMPAÑANTE EVOLUTIVO (Supervisión que se adapta) (10 min)

- **Facilitador/a:** "Ya no podemos estar sentados al lado todo el tiempo. La meta es una 'supervisión menos intrusiva, basada en la confianza y comunicación abierta'. Se trata de 'estar presentes en la vida digital de los hijos, sin invadir su privacidad' a menos que haya señales claras de riesgo".
- **Estrategias Clave (Manual Cap. 2 y 3):**
 - Conocer las plataformas que usan.
 - Revisar periódicamente juntos (no a escondidas) la configuración de privacidad de sus redes.
 - Mantener un diálogo sobre sus "amigos" online.
- **Extracto de apoyo:** Leer de "Comprendiendo...": "La expectativa de que una niña, niño o adolescente pueda ejercer un autocontrol efectivo sobre su uso de redes sociales se enfrenta a obstáculos significativos... arraigados tanto en su biología como en la arquitectura misma de las plataformas". "Esto subraya la necesidad de nuestro acompañamiento, aunque sea diferente".

2. Rol 2: FACILITADOR DE DIÁLOGO (Comunicación y Confianza) (10 min)

- **Facilitador/a:** "La comunicación con un adolescente es clave. Necesitan 'crear un espacio de diálogo abierto y sin juicios'. Donde se sientan cómodos discutiendo sus experiencias, 'tanto positivas como negativas'".
- **Técnicas (Manual Cap. 2 y 3):**
 - **Escucha activa:** Prestar atención real, sin interrumpir para sermonear.
 - **Preguntas abiertas que invitan a la conversación:** "¿Qué es lo más interesante/frustrante que te pasó hoy en línea?" en lugar de "¿Con quién chateabas?".
 - **Validar sus emociones:** "Entiendo que te sientas así", incluso si no aprobamos la conducta.
- **Actividad con Smartphone:** "Abran su WhatsApp. Busquen el chat con su hijo/a. ¿Cuál fue el último TEMA de conversación que tuvieron más allá de lo

logístico ('¿ya hiciste la tarea?', '¿vienes a almorzar?')? Piensen en una pregunta abierta que podrían hacerle hoy para iniciar un diálogo sobre su mundo digital, sin que suene a interrogatorio. Compártanla con la persona de al lado".

3. Rol 3: NEGOCIADOR DE ACUERDOS (Límites y Normas) (5 min)

- **Facilitador/a:** "Los límites siguen siendo necesarios, pero la forma de establecerlos cambia. Se trata de 'negociar límites que permitan responsabilidad y equilibrio'. 'Establecer reglas claras sobre el uso de las redes sociales y los dispositivos digitales'".
- **Enfoque (Manual Cap. 2 y 3):**
 - Involucrarlos en la creación de normas familiares sobre el uso de tecnología (tiempos, espacios, tipo de contenido). Esto fomenta la "corresponsabilidad".
 - Conectar el uso de dispositivos con sus responsabilidades (estudios, tareas del hogar).
 - Ser consistentes.

4. Rol 4: MODELO CRÍTICO (Ser el Ejemplo) (10 min)

- **Facilitador/a:** "Nuestros adolescentes nos observan, incluso cuando creemos que no. 'Dar el ejemplo con un uso responsable y saludable de las tecnologías' sigue siendo fundamental".
- **Reflexión Profunda:** "¿Cómo usamos nosotros el celular en la mesa? ¿Cuántas horas pasamos en redes? ¿Nos quejamos de que ellos están 'pegados' mientras nosotros hacemos lo mismo? ¿Hablamos críticamente de la información que vemos o compartimos todo sin verificar?".
- **Acciones Clave (Manual Cap. 2 y 3):**
 - "Establecer límites personales" para nuestro propio uso.
 - "Priorizar la interacción cara a cara".
 - Mostrar escepticismo saludable hacia el contenido online y verificar información.

Parte 3: Estrategias en Acción: Nuestro Plan Familiar Evolutivo - 30 minutos

1. Análisis de Caso y Debate (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora, un caso que refleja los retos de esta etapa. En grupos, analicen y propongan cómo aplicarían los 4 roles".
- **Caso:** *"Los padres de Javier (15 años) están preocupados. Javier pasa muchas horas jugando videojuegos en línea, a menudo hasta la madrugada, lo que afecta su rendimiento escolar y su humor ('bajo rendimiento académico', 'cambios en el comportamiento'). Cuando intentan hablar con él, se pone a la defensiva ('comunicación inefectiva'). Se enteraron por otro padre que en esos juegos hay chats con lenguaje muy vulgar y a veces se organizan para acosar a otros jugadores."*

- **Guía para la Discusión:**
 - ¿Cómo aplicarían el rol de "Acompañante Evolutivo" (supervisión sin invadir)?
 - ¿Cómo iniciarían un "Diálogo" con Javier (comunicación y confianza)?
 - ¿Qué tipo de "Acuerdos" (límites y normas) intentarían negociar?
 - ¿Qué podrían "Modelar" como padres en esta situación?

2. "Borrador de Nuestro Acuerdo Familiar Digital" (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "No hay un manual único, cada familia es diferente. Pero podemos empezar a trazar un borrador. Individualmente, piensen en UN aspecto del uso de la tecnología de su hijo/a adolescente que les gustaría mejorar a través del diálogo y la negociación. Escriban:
 - El tema específico (ej. Horario de desconexión nocturna, uso de redes durante las comidas, tipo de videojuegos).
 - Una forma de iniciar la conversación sobre ese tema (usando las técnicas de comunicación).
 - Un límite o norma que les gustaría proponer y negociar."
- *(Algunos voluntarios comparten sus ideas).*
- **Extracto de apoyo:** Leer de "Comprendiendo...": "La percepción de que 'todo el mundo lo hace' puede disminuir la apreciación del riesgo individual y colectivo, complicando los esfuerzos para promover un uso más saludable y consciente". "Nuestra guía es clave para romper esa percepción".

Parte 4: Un Compromiso para la Evolución y Cierre - 10 minutos

1. Mi Compromiso como Padre/Madre Guía (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Acompañar a un adolescente es un camino de constante aprendizaje y adaptación. Para cerrar, les pido que, de lo conversado hoy, elijan UN pequeño cambio que implementarán en su forma de acompañar, comunicarse, poner límites o modelar. Anótenlo".

2. Cierre (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias por su apertura y su compromiso. Acompañar a los adolescentes en su vida digital requiere paciencia, mucha comunicación y estar dispuestos a aprender junto a ellos. Recuerden que su rol es fundamental para ayudarles a construir espacios digitales más seguros que no afecten su bienestar mental. La próxima sesión nos enfocaremos en herramientas de ciberseguridad más específicas y en cómo fortalecer su alfabetización digital. ¡Hasta entonces!".

Sesión 3

(VERSIÓN PARA MADRES/PADRES/CUIDADORES DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA)

El Escudo Digital de Nuestra Familia: Entendiendo la Ciberseguridad

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán aplicar conceptos básicos de ciberseguridad (contraseñas, privacidad, navegación segura) para proteger a sus hijos/as de primaria, conocer herramientas sencillas de supervisión y control parental, y adquirir estrategias para hablar con sus hijos sobre estos temas.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de "Mito" y "Realidad" sobre ciberseguridad.
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital de Niñas/os y adolescentes" (principalmente Capítulo 1: "Acompañamiento Digital para Niños y Niñas (6 a 12 años)").

Parte 1: ¿Qué tan Segura es la Puerta de Nuestra Casa Digital? - 15 minutos

1. Bienvenida y Conexión (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes y bienvenidos! Hoy vamos a hablar de algo que suena complicado, 'ciberseguridad', pero que en realidad se trata de ponerle cerraduras y ventanas seguras a nuestra 'casa digital' para proteger a nuestros pequeños. En la sesión anterior, hablamos de nuestro rol como acompañantes. Hoy, seremos los arquitectos de la seguridad".

2. Dinámica "Mi Contraseña Más Usada" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Para empezar, una reflexión personal y anónima. Piensen en la contraseña que más usan para cosas importantes (quizás su correo, su Facebook...). Sin decirlo, ¿creen que es fácil de adivinar? ¿Usan la misma para

todo? Levanten la mano quienes creen que su contraseña podría ser más fuerte. No se preocupen, hoy aprenderemos juntos".

- **Smartphone Activity:** "Saquen sus celulares. Entren a una página web simple donde tengan una cuenta (no el banco, algo menos sensible). Vayan a 'cambiar contraseña'. Solo miren los requisitos que les pide esa página para una contraseña nueva (letras, números, símbolos). ¿Su contraseña actual los cumpliría? Esto nos da una idea de la importancia de las contraseñas".

Parte 2: Los Ladrillos de la Ciberseguridad en Casa - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "Construir una 'casa digital' segura para niños de primaria tiene tres ladrillos fundamentales: contraseñas para ellos (que nosotros gestionamos), configurar la privacidad de lo poco que usen y navegar por lugares seguros".

1. Ladrillo 1: Contraseñas Fuertes y Secretas (10 min)

- **Facilitador/a:** "A esta edad, los padres suelen gestionar las contraseñas de las cuentas de sus hijos. Si su hijo/a usa alguna app o juego con contraseña, ¡esa contraseña debe ser un secreto de familia!".
- **Cómo crearlas (para ellos):** "Piensen en frases que les gusten a sus hijos y conviértanlas. Ejemplo: 'Mi perro Max come galletas' -> [Mpmcg#24](#). Lo importante es que sea larga y con variedad".
- **Dónde guardarlas:** "Anótenlas en un cuaderno SEGURO en casa, no en un papelito en la computadora".

2. Ladrillo 2: Privacidad en sus Espacios (Configuración y lo que NO se comparte) (10 min)

- **Facilitador/a:** "Los niños de primaria no deberían tener perfiles de redes sociales abiertos. Si usan alguna plataforma educativa o juego con perfil, este debe ser lo más privado posible. La regla de oro es: **no compartir información personal**".
- **¿Qué es información personal para un niño?** (Lluvia de ideas: nombre completo, dirección, colegio, fotos en uniforme, dónde van de vacaciones). "Explíquenles que esta información es como la llave de su casa, ¡no se le da a desconocidos!".
- **Extracto de apoyo:** Leer del Manual (Cap.1): "Ayudarles a elegir nombres de usuario que no revelen su identidad real y avatares que no sean fotos personales". "Enseñarles la importancia de las contraseñas y a no compartirlas con nadie, excepto con sus padres".

3. Ladrillo 3: Navegación Segura (Sitios y Descargas) (15 min)

- **Facilitador/a:** "Internet es como una ciudad enorme. Hay barrios seguros y barrios peligrosos. Debemos guiar a nuestros hijos a los lugares seguros".
- **Sitios Seguros:** "Busquen el **candadito (HTTPS)** en la barra de direcciones. Usen navegadores y apps diseñadas para niños, como **YouTube Kids**. El Manual (Cap.

- 1) menciona que YouTube Kids permite 'crear perfiles infantiles, seleccionar niveles de contenido... o la opción más restrictiva de Aprobar contenido personalmente'".
- **Descargas:** "Regla simple: '**No descargues nada sin mi permiso**'. Muchos juegos 'gratis' vienen con virus o publicidad engañosa".
- **Herramientas de Supervisión y Control Parental:**
 - "Existen herramientas que nos ayudan. **Google Family Link** (para Android) es una opción gratuita que permite gestionar el tiempo, aprobar o bloquear apps y filtrar contenido. **OpenDNS FamilyShield** puede ayudar a filtrar contenido para adultos en toda la red de la casa, aunque su configuración es un poco más técnica".
 - **Extracto de apoyo:** Mostrar la Tabla Resumen del Manual (Cap. 1) que menciona estas herramientas.
 - **Importante:** "Ninguna herramienta es mágica. Son un apoyo a nuestra labor de acompañamiento y comunicación".

Parte 3: Conversando con Nuestros Pequeños Exploradores - 30 minutos

1. Juego de Roles "Mito o Realidad" (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Ahora vamos a practicar cómo hablar con ellos. En grupos, les daré una frase que un niño podría decir. Ustedes deben decidir si es un 'mito' o una 'realidad' sobre la seguridad, y pensar qué le responderían".
- **Tarjetas:**
 - "¡Es solo un juego, no pasa nada si hablo con extraños!" (Mito)
 - "Mi amigo me pidió mi contraseña de Roblox, ¡es mi amigo, se la puedo dar!" (Mito)
 - "Si una página tiene muchos colores y dice 'GANASTE UN PREMIO', ¡debo hacer clic!" (Mito)
 - "Si veo algo en un video que me da miedo, debo cerrar los ojos y contárselo a mi mamá." (Realidad)
- *(Los grupos discuten y presentan sus respuestas. El facilitador guía hacia respuestas claras y sencillas).*

2. Pautas para el Diálogo (basado en Manual Cap. 1) (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hablar con ellos debe ser simple, directo y constante. Aquí algunas ideas clave del Manual:"
 - **"No compartir información personal":** Explicar qué es (nombre, dirección, colegio) y por qué es un secreto".
 - **"Qué hacer ante contenido inapropiado":** Si ven algo que les asusta o confunde, deben saber que no es su culpa y que lo primero es avisar inmediatamente a un adulto de confianza. Enseñarles a cerrar la ventana o apagar el dispositivo".

- **"Hablar con un adulto si algo preocupa":** Crear un ambiente de confianza para que se sientan seguros de contar cualquier experiencia negativa sin temor a ser castigados".
- **"Amigos vs. Extraños":** Ayudarles a entender que las personas online no siempre son quienes dicen ser. Nunca deben acordar encontrarse en persona con alguien que solo conocen online".

Parte 4: Mi Escudo Familiar y Cierre - 10 minutos

1. "Mi Primer Paso para un Hogar Ciberseguro" (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "De todo lo que hemos visto, ¿cuál es el primer paso, por pequeño que sea, que se comprometen a dar esta semana en casa para mejorar la ciberseguridad de sus hijos? Anótenlo".

2. Cierre (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Gracias por su dedicación. Proteger a nuestros hijos en el mundo digital es un trabajo en equipo entre casa y colegio. Recordemos que la mejor herramienta es la **comunicación y la confianza**. La próxima sesión será nuestra última, y veremos cómo podemos ser modelos a seguir y fortalecer aún más estos lazos. ¡Hasta entonces!".

Sesión 3

(Versión para Madres/Padres/Cuidadores de Estudiantes de SECUNDARIA)

El Escudo Digital de Nuestra Familia: Entendiendo la Ciberseguridad

Duración: 90 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las y los participantes podrán aplicar estrategias efectivas de ciberseguridad (contraseñas robustas, configuración de privacidad avanzada, navegación crítica) para guiar a sus hijos/as adolescentes, comprender el funcionamiento y la utilidad de herramientas de supervisión y control parental adaptadas a esta edad, y mejorar sus habilidades para dialogar sobre riesgos y medidas de protección.

Materiales:

- Papelógrafos y plumones de colores.
- Cinta adhesiva.
- Hojas de papel y lapiceros para cada participante.
- Sus propios smartphones.
- Extractos impresos del "Manual para Fortalecer la Seguridad y Autonomía Digital..." (Capítulos 2, 3 y 4) y de "Comprendiendo el Mundo Digital...".

Parte 1: Nuestra Ciberseguridad Personal: ¿Damos el Ejemplo? - 15 minutos

1. Bienvenida y Conexión (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "¡Buenas tardes! Seguimos en este camino de acompañar a nuestros hijos adolescentes en el complejo mundo digital. Hoy nos toca un tema crucial: la ciberseguridad. No como algo técnico y lejano, sino como las prácticas diarias que nos protegen a todos, y cómo podemos enseñarles a ellos a protegerse".

2. Smartphone Activity "Auditoría Rápida de Mis Cuentas" (10 minutos)

- **Facilitador/a:** "Antes de hablar de ellos, mirémonos nosotros. Saquen sus celulares.
 1. Abren la app de su correo principal (Gmail, Outlook). Vayan a 'Seguridad' o 'Gestión de cuenta'. ¿Tienen activada la 'Verificación

en dos pasos' o 'Autenticación de dos factores (2FA)'? (El Manual la recomienda como altamente recomendable para proteger la cuenta). Levanten la mano quienes sí la tienen.

2. Piensen en la contraseña de esa cuenta. ¿Es una palabra simple o una frase larga y compleja? ¿La usan para otras cuentas importantes?"
- **Reflexión:** "Si nosotros mismos no tenemos estas medidas básicas, ¿cómo podemos pedírselas a nuestros hijos? La ciberseguridad empieza por casa y por nuestro ejemplo".

Parte 2: Fortaleciendo el Escudo Digital Adolescente - 35 minutos

- **Facilitador/a:** "Los adolescentes ya tienen más autonomía, pero aún necesitan nuestra guía para construir defensas sólidas. Veamos tres áreas clave, con apoyo del Manual".

1. Área 1: Contraseñas Robustas y Gestión de Cuentas (10 min)

- **Facilitador/a:** "A esta edad, ellos ya manejan muchas contraseñas. El Manual (Cap. 3) sugiere 'Enseñarles a generar contraseñas maestras fuertes y a usar un gestor para crear y guardar contraseñas únicas y complejas para cada cuenta'. ¿Qué es una contraseña fuerte para un adolescente?"
 - **Frases de contraseña:** "Más que palabras raras, frases largas que ellos recuerden. Ej: MeEncantaJugarFulbitoConMisPatitas#2025!".
 - **No repetir:** "Explicarles que usar la misma contraseña para todo es como tener una sola llave para la casa, el carro y la oficina. Si roban una, ¡roban todo!".
 - **2FA (Autenticación de Dos Factores):** "Guiarles en el proceso de activación de 2FA en sus cuentas más importantes (correo, redes sociales)".
- **Extracto de apoyo:** Mostrar del Manual (Cap. 2) la importancia de una contraseña fuerte y única en la sección de "Cómo proteger tu cuenta" de Facebook.

2. Área 2: Privacidad Estratégica en Redes Sociales (10 min)

- **Facilitador/a:** "Los adolescentes viven en sus redes. Configurar la privacidad es crucial para controlar su **huella digital** y su **reputación online**. El Manual (Cap. 2 y 3) detalla cómo hacerlo en TikTok, Instagram y Facebook".
- **Puntos clave a revisar con ellos:**
 - **Cuenta pública vs. privada:** "Recomendar y ayudar a configurar la cuenta del menor como 'Privada'".
 - **Quién puede contactarlos (DM):** "Controlar quién puede enviar mensajes directos".
 - **Control de etiquetas:** "Activar la revisión de etiquetas antes de que aparezcan en su perfil".
 - **Geolocalización:** "Enseñarles a desactivarla en las publicaciones".

3. Área 3: Navegación Inteligente y Crítica (15 min)

- **Facilitador/a:** "No todo lo que brilla en internet es oro. Deben aprender a identificar engaños".
- **Identificar sitios seguros:** "Buscar el candado (HTTPS), desconfiar de pop-ups y ofertas demasiado buenas".
- **Descargas seguras:** "Solo de tiendas oficiales. Cuidado con el software pirata o 'mods' de juegos".
- **Phishing y Estafas:** "Enseñarles a detectar correos o mensajes sospechosos (remitentes extraños, errores, urgencia, enlaces raros)".
- **Privacidad y Herramientas de Supervisión y Control Parental (Evolución):**
 - "A esta edad, el control parental directo disminuye, pero el acompañamiento no. El Manual (Cap. 3) habla de 'Revisión Conjunta y Colaborativa de Configuraciones de Privacidad' y de usar herramientas como Family Link o Screen Time para el 'autoconocimiento y gestión del tiempo'".
 - "Plataformas como TikTok tienen 'Sincronización Familiar' e Instagram tiene 'Supervisión', que permiten un acompañamiento acordado, no una vigilancia impuesta".
 - **Extracto de apoyo:** Leer del Manual (Cap. 4) sobre cómo los menores evaden controles y que "ninguna herramienta es infalible, y la dependencia exclusiva de la tecnología sin una base de comunicación y confianza es una receta para la frustración".

Parte 3: Conversando con mi Adolescente sobre Ciberseguridad - 30 minutos

1. Análisis de Caso: El Descuido y sus Consecuencias (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Veamos un caso que mezcla varios de estos puntos. En grupos, piensen cómo lo abordarían".
- **Caso:** "Carlos (16 años) usa la misma contraseña fácil para todo. Su cuenta de Instagram es pública. Descargó un juego 'hackeado' de una página no oficial. Un día, no puede entrar a su Instagram y sus amigos le dicen que su perfil está publicando mensajes extraños y fotos suyas antiguas y vergonzosas. Sospecha que el juego tenía un virus que robó su contraseña."
- **Guía para la Discusión:**
 - ¿Qué errores de ciberseguridad cometió Carlos?
 - ¿Cómo podrían sus padres haberlo educado preventivamente sobre estos temas?
 - Si Carlos les cuenta esto, ¿cómo sería la conversación? (Evitar el "te lo dije", enfocarse en solucionar y aprender).

2. Estrategias Clave para el Diálogo (Manual Cap. 2 y 3) (15 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hablar de ciberseguridad no tiene que ser un sermón. Puede ser una conversación continua. El Manual sugiere:"

- **"Educar proactivamente sobre los riesgos en línea... y enseñarles cómo responder de manera segura y responsable".** Esto incluye hablar sobre por qué las contraseñas son importantes, qué es el phishing, etc.
- **"Involucrarlos en la definición de límites y normas":** A esta edad, la negociación es clave.
- **"Ser transparentes sobre el monitoreo (si se usa)":** "Es preferible que el monitoreo sea transparente y consensuado en la medida de lo posible".
- **"Usar escenarios de la vida real y las preguntas de '¿qué pasaría si?'"** para desarrollar pensamiento crítico. Ejemplo: "¿Qué pasaría si alguien adivina tu contraseña de Instagram? ¿Qué información tuya podría ver?".
- **Smartphone Activity:** "Saquen sus celulares. Piensen en UNA de estas estrategias de diálogo. Escriban en su bloc de notas cómo la aplicarían con su hijo/a esta semana. Ej: 'Voy a proponerle a [nombre de hijo/a] que revisemos juntos la privacidad de su TikTok este sábado'".

Parte 4: Nuestro Plan de Ciberseguridad Familiar y Cierre - 10 minutos

1. "Primeros Pasos para un Hogar Ciberseguro" (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Hoy hemos visto muchas herramientas y estrategias. Para que no se quede en el aire, elijan UNA acción de ciberseguridad que implementarán o conversarán en casa esta semana. Anótenla". (Ej: "Voy a cambiar mis propias contraseñas y explicarle a mi hijo por qué", "Le propondré activar la 2FA en su correo", "Revisaremos juntos a quién tiene agregado en sus redes").

2. Cierre (5 minutos)

- **Facilitador/a:** "Educar en ciberseguridad es una tarea continua, como enseñarles a cruzar la calle. Requiere paciencia, ejemplo y mucha conversación. Recuerden que el objetivo es que ellos desarrollen el criterio para tomar decisiones seguras por sí mismos. Gracias por su compromiso. En nuestra última sesión, veremos cómo podemos ser un modelo positivo para ellos en el uso de la tecnología. ¡Nos vemos!".

SESIÓN 4 (Adicional)

Mirando a Través de sus Ojos: Comprendiendo la Presión, el Dolor y la Comunidad con la serie “Adolescencia”

Duración: 60 minutos

Objetivo: Al finalizar la sesión, las madres, padres y personas cuidadoras podrán reconocer, a través de tres escenas de *Adolescencia*, las presiones de grupo, el dolor emocional y el rol de la comunidad que afectan a sus hijos. Adquirirán estrategias de comunicación para crear un espacio de confianza en casa y fortalecer la alianza hogar-escuela.

Materiales:

- Proyector y sistema de sonido.
- Papelógrafos y plumones.
- Hojas de papel y lapiceros.

Parte 1: El Desafío de Conectar (15 minutos)

1. Bienvenida y Conexión (5 minutos):

- **Facilitador/a:** "¡Buenas noches! Ser padres de adolescentes a veces se siente como intentar leer un libro en otro idioma. Hoy, la serie *Adolescencia* nos permitirá asomarnos a ese mundo para entender mejor sus luchas y encontrar formas de conectar. Recordemos que el escaso involucramiento de las familias en la formación integral es una barrera que podemos y debemos superar juntos".

2. Dinámica "El Muro y el Puente" (10 minutos):

- **Facilitador/a:** "En una hoja, dibujen un muro. De un lado están ustedes, del otro su hijo/a. Escriban en los ladrillos lo que les impide conectar (ej. 'falta de tiempo', 'se enoja si le pregunto'). Ahora, dibujen un puente sobre el muro. ¿Qué palabra representa lo que necesitarían para cruzarlo? (ej. 'paciencia', 'confianza', 'escuchar')".
- Algunos voluntarios comparten la palabra de su "puente".

Parte 2: Tres Escenas, Tres Ventanas al Mundo Adolescente (25 minutos)

1. Fragmento 1: La Presión del Grupo y la Búsqueda de Aceptación (8 minutos)

- **Contextualización (1 min):** "Veremos cómo la presión para encajar puede llevar a tomar malas decisiones. Fijense en cómo el deseo de ser aceptado es más fuerte que el juicio personal".
- **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*
 - **Capítulo:** 1
 - **Minutos:** 19:25 - 22:10
- **Reflexión en Pares (4 min):** "¿Qué necesidad creen que estaba tratando de cubrir el protagonista? ¿Cómo podemos fortalecer la autoestima de nuestros hijos para que la validación no dependa solo de sus pares?".

2. Fragmento 2: Cuando la Comunicación se quiebra (8 minutos)

- **Contextualización (1 min):** "Ahora una escena intensa entre el protagonista y su padre. Observemos el dolor de ambos y la dificultad para comunicarse. Cuando los padres permanecen en silencio o reaccionan con enojo, los adolescentes pueden interpretar esto como desaprobación o falta de apoyo".
- **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*
 - **Capítulo:** 3
 - **Minutos:** 12:45 - 15:30
- **Discusión Grupal (4 min):** "¿Qué barreras de comunicación ven? ¿Qué necesitaba el hijo de su padre en ese momento? (Escucha, comprensión, no juicio)".

3. Fragmento 3: El Rol de la Comunidad Escolar (9 minutos)

- **Contextualización (1 min):** "Finalmente, una escena que nos involucra a todos. Es la reacción de la escuela después del incidente. Fijense en el rol de los adultos y en el ambiente entre los estudiantes. Esto nos recuerda que no estamos solos en la crianza".
- **Proyección del Fragmento (3 min):**
 - **Serie:** *Adolescencia*
 - **Capítulo:** 4
 - **Minutos:** 05:20 - 08:10
- **Reflexión Grupal (5 min):** "¿Por qué es importante que la escuela y las familias trabajen juntas en estas situaciones? ¿Cómo podemos fortalecer esa alianza?".

Parte 3: Construyendo Puentes: Estrategias para el Hogar (20 minutos)

1. De la Reacción a la Conexión (10 minutos):

- **Facilitador/a:** "La reacción del padre en la segunda escena, aunque comprensible, cerró el diálogo. Pensemos en frases que validen la emoción antes de buscar información. La clave es crear un espacio de diálogo abierto y sin juicios".

- **Lluvia de ideas:** "Veo que estás sufriendo mucho", "Estoy aquí para ti, sin importar qué", "Vamos a superar esto juntos".

2. **Mi Compromiso para Escuchar (10 minutos):**

- **Facilitador/a:** "Para terminar, les pido un compromiso concreto. En su hoja, escriban UNA acción que harán esta semana para construir un 'puente' hacia su hijo/a".
- **Ejemplos:**
 - "Voy a sentarme 10 minutos a ver con él/ella los videos que le gustan, sin criticar, solo para entender".
 - "Voy a usar una 'frase puente' como: 'He estado pensando mucho en ti, ¿cómo te sientes de verdad?'".
 - "Voy a compartir con él/ella una dificultad que tuve a su edad, para mostrarle que yo también fui vulnerable".
- **Cierre:** "Acompañar a un adolescente es uno de los actos de amor más grandes. Al elegir la escucha y la empatía, fortalecemos el lazo más importante que tienen: su familia. No están solos en esto".



 www.libremente.pe

 +51 916-393-794

 habla@libremente.pe

Mayo - 2025