GUARDIANES DIGITALES

GUÍA INTERACTIVA PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Conversaciones, actividades y acuerdos para acompañar a niñas, niños y adolescentes en internet.

EDICIÓN INSTITUCIONAL · 2027

6 módulos prácticos · Actividades para hacer en casa · Plan familiar de seguridad digital · Guía de respuestas

Público: madres, padres y cuidadores de estudiantes de 11 a 17 años. Incluye Roblox, videojuegos en línea y TikTok; adaptar el lenguaje y las herramientas a la edad, y respetar los requisitos de cada plataforma.

Esta cartilla orienta y previene. No sustituye la atención psicológica, jurídica ni las rutas oficiales de protección.

Cómo utilizar esta cartilla

No necesitas ser experto en tecnología. El objetivo es abrir conversaciones de confianza y construir acuerdos con tus hijos, no vigilarlos de forma indiscriminada.

- Elige un módulo por semana y dedica de 20 a 30 minutos.
- Escucha primero: evita regaños o culpabilización si te cuentan algo difícil.
- Realicen juntos cada reto; no solicites contraseñas ni mensajes privados como parte de la actividad.
- Si surge una situación grave, prioriza la seguridad y busca apoyo especializado.

REGLA DE ORO

Si un niño o adolescente pide ayuda por una experiencia digital, agradécele que lo haya contado. La responsabilidad de una agresión corresponde a quien agrede, no a la víctima.

Antes de comenzar: termómetro familiar

Marquen juntos una opción: 1 = nunca 2 = a veces 3 = casi siempre

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Hablamos de lo que pasa en internet sin miedo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Sabemos cómo bloquear y reportar cuentas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Conocemos las reglas para publicar fotografías familiares.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 Tenemos un adulto de confianza al que acudir.

¿Qué conversación queremos mejorar primero? _____

01 · Redes sociales y privacidad

Cada publicación deja huellas. Una ubicación, un uniforme escolar o un perfil público pueden revelar información que la familia no pensaba compartir.

En casa, revisen juntos

- Quién puede ver las publicaciones y las historias.
- Qué datos aparecen en la biografía y en las fotografías.
- Cómo activar verificación en dos pasos y actualizar contraseñas.
- Qué hacer cuando alguien solicita información personal.

RETO EN FAMILIA · 10 MINUTOS

Elijan una cuenta de prueba o revisen voluntariamente la configuración de privacidad de una cuenta propia. Identifiquen tres cambios de seguridad y anótenlos.

Cambio 1: _____

Cambio 2: _____

Cambio 3: _____

Pregunta para conversar

Si una persona desconocida te pide tu dirección para enviarte un regalo, ¿qué harías y por qué?

_____

02 · Grooming: confianza y señales de alerta

El grooming ocurre cuando una persona adulta busca manipular a un menor, frecuentemente por medios digitales, con fines de abuso o explotación sexual. Puede comenzar con halagos, regalos, secretos o presión.

Señales que merecen atención

- Una persona pide guardar la relación en secreto.
- Ofrece dinero o regalos a cambio de imágenes o conversaciones privadas.
- Presiona para cambiar a un chat oculto o encontrarse a solas.
- Amenaza con revelar conversaciones o fotografías.

CASO PARA CONVERSAR

Una persona que conoció a tu hijo en un videojuego le pide pasar a una aplicación privada y no contárselo a nadie. ¿Qué preguntas le harías sin juzgarlo?

Nuestra respuesta: _____

_____

Si sucede

Escucha, no confrontes al posible agresor, evita reenviar contenido íntimo y busca orientación. Conserva enlaces, usuarios y fechas cuando sea seguro, sin descargar ni compartir material sexual de menores.

03 · Sexting, consentimiento y extorsión

La intimidad y el consentimiento deben respetarse también en internet. Ninguna persona tiene derecho a exigir imágenes íntimas, presionar para obtenerlas o difundirlas sin permiso.

Tres mensajes clave para la familia

- Nadie está obligado a enviar fotografías íntimas para demostrar afecto.
- Compartir una imagen privada sin autorización puede causar daños graves.
- Si alguien amenaza con publicar una imagen, es importante pedir ayuda sin vergüenza.

ACTIVIDAD · FRASES QUE AYUDAN

Completa con tu hijo una frase que le dé confianza para pedir apoyo: «Si alguien me presiona o amenaza por internet, puedo contártelo porque tú…»

_____

Qué no hacer

No culpar, no castigar automáticamente, no reenviar imágenes y no negociar por cuenta propia con un extorsionador. Reportar en la plataforma y buscar apoyo especializado y oficial.

04 · Ciberacoso: actuar sin minimizar

El ciberacoso puede incluir insultos repetidos, humillaciones, amenazas, exclusión o difusión de rumores a través de medios digitales. Sus efectos pueden continuar fuera del horario escolar.

Qué observar

- Cambios persistentes en el ánimo o rechazo a usar el dispositivo.
- Miedo a asistir al colegio o a participar en grupos.
- Mensajes amenazantes, burlas o publicaciones humillantes.

DINÁMICA · TRES RESPUESTAS

Ante un mensaje ofensivo en un grupo escolar, elijan la mejor respuesta: A) reenviarlo; B) responder con insultos; C) no difundir, apoyar a la persona afectada y reportar a un adulto o al colegio.

Nuestra elección: _____ ¿Por qué? _____

Acciones recomendadas

Escucha y documenta hechos relevantes sin difundirlos; utiliza bloqueo y reporte, coordina con el colegio y busca ayuda profesional si hay afectación emocional o amenazas.

05 · Sharenting: antes de publicar

Sharenting es compartir fotografías o información de hijos e hijas en internet. Publicar con cariño no elimina los riesgos de exposición de identidad, ubicación y rutinas.

Semáforo familiar de publicaciones

VERDE · Foto sin datos personales, con privacidad revisada y consentimiento apropiado.

AMARILLO · Imagen con uniforme, nombre del colegio o ubicación reconocible: reconsiderar.

ROJO · Foto íntima, humillante, de ubicación en tiempo real o que el menor no quiere publicar: no compartir.

RETO · DECIDIMOS JUNTOS

Antes de publicar una foto familiar, respondan: ¿quién la verá?, ¿qué revela?, ¿la persona retratada está de acuerdo?, ¿nos sentiríamos cómodos si circulara fuera del grupo?

Nuestro acuerdo para compartir fotos: _____

_____

06 · Inteligencia artificial y deepfakes

Las herramientas de inteligencia artificial pueden crear textos, voces, imágenes y videos convincentes. Algunas piezas son falsas o están manipuladas; no todo lo que parece real lo es.

Cuatro hábitos para verificar

- Pausar antes de compartir mensajes alarmantes.
- Buscar la fuente original y contrastar con fuentes confiables.
- Desconfiar de solicitudes urgentes de dinero o información personal.
- Reportar montajes que afecten la dignidad o privacidad de una persona.

JUEGO · ¿REAL O MANIPULADO?

Un audio con la voz de un familiar pide dinero urgentemente. ¿Cuál es el primer paso? A) transferir; B) verificar por un canal conocido; C) compartir el audio con todos.

Respuesta: _____ ¿Cómo verificaríamos? _____

Conversación importante

No crear ni compartir montajes humillantes o sexualizados de compañeros. La tecnología debe utilizarse con respeto a la dignidad y privacidad.

07 · Roblox y videojuegos en línea

Roblox reúne experiencias creadas por usuarios; otros videojuegos también ofrecen chats, grupos, compras y partidas con desconocidos. No todos los juegos son iguales: el riesgo depende del contenido, la edad, las funciones activadas y el acompañamiento adulto.

Riesgos que conviene conocer

- Contacto con desconocidos y solicitudes para conversar por aplicaciones externas.
- Experiencias o contenidos inapropiados para la edad, incluso cuando parecen infantiles.
- Estafas con monedas virtuales, enlaces de premios, intercambio de cuentas o contraseñas.
- Compras dentro del juego y gastos no autorizados; presión social para comprar objetos.
- Acoso en chats o partidas y uso excesivo que desplaza sueño, estudio o actividad física.

Lista de verificación en familia

☐ Revisamos la edad declarada y las restricciones de contenido de la cuenta.

☐ Comprobamos privacidad, contactos, chat y opciones de bloqueo y reporte.

☐ Desactivamos o limitamos compras y configuramos autorización para pagos.

☐ Acordamos horarios, pausas y un lugar común para jugar cuando corresponda.

☐ Sabemos que no se comparten claves, códigos, datos personales ni enlaces de supuestos regalos.

Caso práctico · «Te regalo Robux si entras a este enlace y me dices tu contraseña». ¿Qué harían?

Respuesta familiar: _____

Reto de 10 minutos: abran juntos los ajustes de seguridad de un juego que utilice el menor, identifiquen dos controles útiles y anoten qué cambiarán. Los menús y funciones pueden variar según la cuenta y las actualizaciones.

08 · TikTok y videos cortos en menores

Las plataformas de videos cortos pueden ofrecer creatividad y aprendizaje, pero también exposición a contenido no apropiado, interacciones no deseadas, presión social y difusión involuntaria de datos personales. TikTok establece requisitos de edad y ofrece controles familiares; la disponibilidad de funciones varía por edad y región.

Señales y riesgos

- Retos virales peligrosos, desinformación y recomendaciones repetitivas de contenido perjudicial.
- Comentarios ofensivos, acoso, suplantaciones y solicitudes de contacto fuera de la plataforma.
- Videos que revelan uniforme, colegio, domicilio, ubicación o rutinas.
- Presión por visualizaciones y comparación social que afecta el bienestar.
- Uso prolongado, especialmente durante la noche, que interfiere con el descanso.

Configuración y acompañamiento

☐ Verificamos que la cuenta cumpla la edad mínima de la plataforma.

☐ Revisamos visibilidad del perfil, comentarios, mensajes, descargas y etiquetas.

☐ Exploramos las herramientas de sincronización o vinculación familiar y límites de tiempo disponibles.

☐ Practicamos «No me interesa», bloquear y denunciar contenido o cuentas.

☐ Acordamos no publicar videos de terceros sin autorización ni participar en retos riesgosos.

Caso práctico · Un video viral invita a grabar un reto arriesgado y compartir la ubicación del colegio. ¿Qué señales de alerta identifican?

Respuesta familiar: _____

Reto en casa: revisen juntos tres videos recomendados, conversen sobre quién los publica, qué intención tienen y si sería seguro imitarlos o compartirlos.

09 · Semáforo de decisiones digitales

Clasifiquen cada situación: VERDE (segura con precauciones), AMARILLO (detenerse y consultar), ROJO (no hacerlo y pedir ayuda).

___ Un amigo del colegio invita a una partida con reglas conocidas.

___ Un desconocido en Roblox pide continuar la conversación en un chat secreto.

___ Un video de TikTok muestra el uniforme y la ubicación de un menor.

___ Una cuenta promete premios si compartes contraseña o código de verificación.

___ Un adulto y un adolescente revisan juntos ajustes de privacidad y reporte.

Conversación final: ¿qué haremos si un juego o una red social nos hace sentir incómodos?

Plan familiar de seguridad digital

Escriban acuerdos realistas y revísenlos mensualmente. El objetivo es acompañar, no imponer reglas que impidan pedir ayuda.

Nuestro momento semanal para conversar sobre internet:

_____

Adultos de confianza a quienes podemos acudir:

_____

Qué información no publicaremos:

_____

Cómo pediremos ayuda si algo nos preocupa:

_____

Qué haremos si alguien sufre acoso o amenazas:

_____

Nuestros acuerdos sobre videojuegos, compras, TikTok y horarios:

_____

Compromiso compartido

Como familia nos comprometemos a escuchar, respetar la privacidad, actuar sin culpabilizar y buscar ayuda cuando sea necesario.

Firma de cuidador/a: _____ Firma del estudiante (voluntaria): _____

Evaluación rápida

1. ¿Qué debemos hacer si una persona desconocida exige guardar secretos?

_____

2. ¿Qué acción protege mejor a una víctima de ciberacoso?

_____

3. ¿Qué revisar antes de publicar una fotografía de un menor?

_____

4. ¿Cómo verificar un audio urgente que podría estar manipulado?

_____

5. ¿Qué harías si un usuario de Roblox pide contraseña para regalar monedas virtuales?

_____

6. ¿Qué revisarías antes de publicar un video en TikTok con el uniforme escolar?

_____

Guía breve para docentes y cuidadores

Respuestas sugeridas

Respuestas orientativas: ante grooming, escuchar y pedir ayuda; ante ciberacoso, apoyar y reportar sin difundir contenido; ante audios sospechosos, verificar por otro canal; en Roblox, nunca entregar contraseñas ni códigos; en TikTok, evitar exponer datos de identificación o ubicación. En el semáforo, las situaciones 2, 3 y 4 son ROJAS; la 1 y la 5 pueden ser VERDES con supervisión y acuerdos.

Ruta de actuación ante una situación de riesgo

- 1. Proteger a la persona menor de edad y atender cualquier peligro inmediato.
- 2. Escuchar sin interrogar repetidamente ni prometer confidencialidad absoluta.
- 3. Evitar descargar, almacenar o reenviar material sexual de menores.
- 4. Registrar de manera segura datos no explícitos relevantes y utilizar mecanismos de reporte.
- 5. Acudir a autoridades y rutas de protección competentes; en Colombia, el ICBF dispone de la Línea 141 y ante emergencias puede llamarse al 123. Verificar canales vigentes antes de imprimir.

PARA QUIEN FACILITA LA ACTIVIDAD

No pedir a estudiantes que narren experiencias traumáticas delante del grupo. Evitar publicar sus respuestas o nombres. En caso de revelaciones de violencia, activar el protocolo de protección del colegio.

Colombia Cibersegura

Material institucional de educación preventiva. Esta edición está diseñada para uso gratuito en talleres con familias y comunidad educativa. Revisión técnica, jurídica y psicológica recomendada antes de distribución masiva.

Espacio para datos institucionales y contacto oficial: _____