Actividad | Seguridad digital

El espejo de las redes

Objetivos

- Conversar en familia sobre lo que se muestra y lo que se esconde en las redes, y cómo eso influye en cómo nos sentimos.
- Reconocer la presión de compararse con las vidas que se ven en línea.

Materiales

- Celulares de cada integrante, con fotos propias que quieran compartir.
- En caso de que no todos tengan celulares, se puede solicitar las fotos previamente para imprimirlas o proyectarlas en una carpeta confidencial del curso (al finalizar la actividad, es importante eliminarlas por confidencialidad y protección de los estudiantes).

Tiempo sugerido:

- 30 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo y sin prisa.
- Escoge una foto tuya o de la familia para dar el ejemplo.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Escogemos una foto.

- Cada integrante elige en su celular una foto que quiera compartir y que haya publicado o que le gustaría publicar.

Momento 2 | Detrás de la foto.

- Cada uno muestra su foto y cuenta qué muestra y qué no muestra: ¿cómo me sentía ese día? ¿Qué hubo antes o después? ¿Qué quedó por fuera?
- Empiezas tú, para dar el ejemplo.

Momento 3 | Conversamos.

- Pregunta: ¿cómo creen que se sienten las personas cuando ven fotos de otros y se comparan? ¿Qué es lo que casi nunca se publica?
- Pregunta al adolescente qué le gustaría que los adultos entendieran de las redes.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No revises el celular del adolescente ni pidas ver otras fotos. Cada uno decide cuál compartir.
- No critiques lo que publica. Escucha y pregunta con curiosidad.
- Si cuenta que se siente mal al compararse, o que ha recibido comentarios hirientes, agradécele que lo cuente y pregunta qué necesita. Si hay burlas, amenazas o fotos circulando sin permiso, sigue los pasos de "Parar, guardar y contar" y avisa al colegio.
- Preguntas útiles: ¿Qué hay detrás de esa foto? ¿Cómo te sientes cuando miras las redes? ¿Cuándo sientes que tienes que mostrarte de cierta manera? ¿Qué cambiarías de lo que publicas?