

Talleres sobre bienestar digital en familia

Bloque de actividades: Garantizar la seguridad en línea

Rastreando nuestra huella digital

Tiempo necesario: 10 minutos

Edad recomendada: Todas las edades

Objetivo: *El alumnado será capaz de identificar los rastros digitales que dejan en Internet.*

Método:

1. El docente explica que la identidad digital es la forma en que nos presentamos en línea, mientras que la huella digital incluye todo lo que dejamos atrás: perfiles en redes sociales, “me gusta”, comentarios, historial de búsqueda, compras en línea, cuentas de usuario y mucho más.
2. Para que el concepto resulte más atractivo, se realiza una demostración física y se muestran imágenes impresas o iconos que representan acciones en línea (por ejemplo, un botón de “Me gusta”, un carrito de la compra, un globo de comentario, una foto de perfil). Los asistentes adivinan qué representa cada imagen.
3. A continuación, el docente coloca las imágenes en el suelo para formar un camino o “rastro” que atraviese la sala. Invita a los asistentes a recorrer el camino y lo compara con el cuento de Hansel y Gretel: al igual que las migas de pan del cuento, todo lo que hacemos en Internet deja un rastro que otros pueden seguir.

La actividad destaca la importancia de ser conscientes de nuestras acciones digitales para proteger mejor nuestra seguridad y privacidad en línea.

Consejos para el docente: Es posible que necesites traer los siguientes materiales: Imágenes impresas de Canva disponibles [here](#)

¿Qué (no) publicar? – Juego de clasificación para la seguridad en línea

Tiempo necesario: 15 minutos

Edad recomendada: 7-16 años

Objetivo: *El alumnado será capaz de identificar qué tipo de información en línea es seguro o arriesgado compartir.*

Método:

1. El docente prepara 20 tarjetas imprimibles, cada una con un ejemplo de algo que podría publicarse en las redes sociales o compartirse en línea. Los ejemplos son una mezcla de contenidos seguros y potencialmente peligrosos, pero las tarjetas no están etiquetadas previamente y los asistentes deben decidir por sí mismos.
2. El profesorado divide a los asistentes en pequeños grupos de edades mixtas o parejas (mayores y jóvenes) y entrega a cada grupo un mazo de 20 cartas mezcladas.

Les pide que clasifiquen las cartas en dos categorías: “Se puede publicar en Internet” y “Es mejor no publicar en Internet”.

3. Después de clasificar, los grupos se reúnen para mantener una conversación moderada por el formador. Estas preguntas pueden servir de guía para el debate:
 - ¿Por qué puede ser arriesgado compartir determinados contenidos en Internet?
 - ¿Podrían algunos de estos contenidos revelar demasiada información personal?
 - ¿Cómo se sentirían otras personas si se publicara algo sobre ellas sin su permiso?
4. Se anima a las familias a reflexionar sobre sus propios límites infranqueables y flexibles, y sobre cómo estos pueden cambiar con el tiempo a medida que los menores crecen.

Consejos para el docente: Es posible que necesites traer los siguientes materiales: Imprima las tarjetas disponibles [here](#)

Apoyos adicionales: Opcionalmente, prepara una tercera categoría: “Depende”, para suscitar un debate más profundo.

¿Cómo es tu huella digital?

Tiempo necesario: 15 minutos

Edad recomendada: 7-16 años

Objetivo: *El alumnado comprenderá que las acciones en línea dejan un rastro digital.*

Método:

1. Cada participante crea un diagrama radial (mapa mental) en una hoja de papel que muestra cómo utiliza Internet a lo largo de un día típico de 24 horas o de 7 días.
2. En el centro, escriben “YO EN LÍNEA” y dibujan ramificaciones para diferentes categorías, como mensajería o redes sociales (por ejemplo, WhatsApp, Instagram), ver vídeos o streaming, juegos, búsqueda de información, compras en línea, actividades escolares/laborales, aplicaciones utilizadas con frecuencia.
3. Los asistentes escriben actividades en línea individuales de su diagrama radial en notas adhesivas separadas. Después, pegan las notas adhesivas en sus espaldas, simbolizando el rastro digital que dejan atrás.
4. El profesor o profesora explica que, al igual que estas notas adhesivas son visibles para los demás, nuestras acciones en línea también pueden ser visibles, almacenadas o rastreadas, incluso si las olvidamos.
5. A continuación, los asistentes caminan y reflexionan en silencio.
6. El docente les pide que retiren las notas adhesivas que no querrían dejar atrás o que no querrían que otros vieran.

Consejos para el docente: Es posible que necesites traer los siguientes materiales: Mapa mental de Canva disponible [here](#) y notas adhesivas.

Crea tu escudo de seguridad digital familiar

Tiempo necesario: 20 minutos

Edad recomendada: Todas las edades

Objetivo: *El alumnado será capaz de aplicar las normas de seguridad acordadas en familia a las actividades cotidianas en línea.*

Método:

1. Cada familia recibe una plantilla en blanco con forma de escudo (o pueden dibujar la suya propia). En este “escudo de seguridad digital”, trabajan juntos para escribir o dibujar las normas de seguridad, consejos y estrategias de apoyo que han acordado para un uso responsable de Internet.
2. El profesorado anima a las familias a incluir los siguientes elementos:
 - Lo que no publicamos en Internet (por ejemplo, información privada, fotos embarazosas de otras personas).
 - Cómo elegimos contraseñas seguras (por ejemplo, largas, únicas, que no se comparten con otras personas).
 - A quién acudimos en busca de ayuda si ocurre algo desagradable en Internet (por ejemplo, padres, profesores, adultos de confianza).
 - Con qué frecuencia limpiamos nuestra huella digital (por ejemplo, eliminando aplicaciones antiguas, revisando la configuración de privacidad, eliminando cuentas que no se utilizan).

Consejos para el docente: Es posible que necesite traer los siguientes materiales: Proporciona papel o imprimibles con forma de escudo, rotuladores de colores y pegatinas. El escudo de seguridad digital de Canva está disponible [here](#).

Apoyos adicionales: Sugerencias adicionales disponibles [aquí](#).