



Research laboratory on the use of social networks and parenting

¡Lo digital es mi reflejo!

Aprende a usar internet, los juegos y las redes
con confianza



Financiado por
la Unión Europea

Este contenido ha sido elaborado en el marco del proyecto RESOLAB n.º: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, financiado por el programa Erasmus+. El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no implica una aprobación de su contenido, que refleja únicamente el punto de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Este contenido está bajo una licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License. Para consultar una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Índice

Introducción – El proyecto Résolab.....	5
Juntos por una ciudadanía digital ilustrada.....	5
Un enfoque participativo y solidario.....	5
Un proyecto europeo y local al mismo tiempo.....	5
"Estoy descubriendo el mundo digital".....	6
¡Bienvenido a tu guía de Résolab!.....	6
Esta guía te ayudará a:.....	6
Tema 1 – Derechos de imagen.....	7
1. Introducción.....	7
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	7
3. Mejores prácticas y consejos.....	7
4. Ponerlo en práctica.....	8
5. Conclusión.....	8
Tema 2 – Noticias Falsas.....	9
1. Introducción.....	9
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	9
3. Mejores prácticas y consejos.....	9
4. Ponerlo en práctica.....	10
5. Conclusión.....	10
Tema 3 – Prevención del acoso y el ciberacoso.....	11
1. Introducción.....	11
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	11
3. Mejores prácticas y consejos.....	11
4. Ponerlo en práctica.....	12
5. Conclusión.....	12
Tema 4 – La protección de los datos personales.....	13

1. Introducción.....	13
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	13
3. Mejores prácticas y consejos.....	13
4. Ponerlo en práctica.....	14
5. Conclusión.....	14

Tema 5 – El uso incontrolado de las pantallas.....15

1. Introducción.....	15
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	15
3. Mejores prácticas y consejos.....	15
4. Ponerlo en práctica.....	16
5. Conclusión.....	16

Tema 6 – Tu identidad digital.....17

1. Introducción.....	17
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	17
3. Mejores prácticas y consejos.....	17
4. Ponerlo en práctica.....	18
5. Conclusión.....	18

Tema 7 – Seguridad y consentimiento.....19

1. Introducción.....	19
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	19
3. Mejores prácticas y consejos.....	19
4. Ponerlo en práctica.....	20
5. Conclusión.....	20

Tema 8 – Desafíos, tendencias y redes: ¿jugar o protegerte?.....21

1. Introducción.....	21
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	21
3. Mejores prácticas y consejos.....	21
4. Ponerlo en práctica.....	22
5. Conclusión.....	22

Tema 9 – Padres y pantallas: hablar, entender, compartir....23

1. Introducción.....	23
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	23
3. Mejores prácticas y consejos.....	23
4. Ponerlo en práctica.....	24
5. Conclusión.....	24

Tema 10 – Habla con tus profesores (*los profesores también pueden ayudarte*) cuando ocurra algo online.....25

1. Introducción.....	25
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	25
3. Mejores prácticas y consejos.....	25
4. Ponerlo en práctica.....	26
5. Conclusión.....	26

Conclusión – "Formas parte del mundo digital"27

Conclusión general – "Tecnología digital, un vínculo que se construye conjuntamente"30

Para ir más allá.....31

Nota sobre el diseño de guías.....35

Introducción – El proyecto Résolab

Juntos por una ciudadanía digital ilustrada

El proyecto **Résolab** es un programa **europeo Erasmus+** que reúne a varios socios en torno a un objetivo común:

Ayudar a niños, familias y escuelas a comprender, utilizar y cuestionar mejor la tecnología digital.

En un mundo donde las pantallas, las redes y las aplicaciones forman parte de la vida cotidiana, se vuelve esencial **desarrollar habilidades digitales responsables y críticas**.

Résolab fue diseñado como un **laboratorio de experiencias educativas**, donde los jóvenes aprenden jugando, debatiendo, probando e imaginando soluciones concretas a los retos digitales.

Un enfoque participativo y solidario

A través de **escenarios** interactivos y teatro foro, los estudiantes pudieron explorar temas cercanos a sus experiencias:

Derechos de imagen, información falsa, acoso, privacidad y la gestión del tiempo frente a pantallas.

Estas experiencias dieron lugar a **amplios** debates, que involucraron a padres, profesores y actores locales de la educación.

Un proyecto europeo y local al mismo tiempo

Résolab forma parte de la dinámica europea del **marco DigCompEdu**, que tiene como objetivo fortalecer las competencias digitales de todos los actores educativos.

Pero también está anclada en la realidad de las escuelas y las familias: valora **la coeducación, el diálogo** y la **creación de vínculos** en torno a la tecnología digital.

Tres guías para ir más allá

Estas guías han sido diseñadas para apoyar a cada persona a su manera:

- Niños, para ayudarles a convertirse en ciudadanos digitales curiosos y responsables;
- Padres, para apoyarles en el apoyo diario a los usos digitales;
- Profesores, para enriquecer sus prácticas pedagógicas y fortalecer la coeducación.

Juntos, hagamos de lo digital una herramienta de expresión, aprendizaje y conexión — no una fuente de miedo o exclusión.

"Estoy descubriendo el mundo digital"

¡Bienvenido a tu guía de RésLab!

Vives en un mundo donde las pantallas, los juegos, los vídeos y las redes forman parte de la vida cotidiana.

¿Pero sabías que lo digital no es solo "tener un teléfono"? ¡También es aprender a **usarla con inteligencia, respeto y creatividad** !

En el proyecto **RésLab**, tú y otros niños de Bélgica y Europa explorasteis juntos muchos temas: cómo proteger tu privacidad, cómo reconocer noticias falsas o cómo gestionar tu tiempo frente a las pantallas.

Jugaste, debatiste e incluso participaste en un **teatro foro**, para pensar en lo que podemos hacer cuando una situación se complica.

Esta guía te ayudará a:

- Hazte preguntas sobre tus hábitos digitales.
- descubre **buenos** reflejos para orientarte con seguridad;
- aprender a **reaccionar con confianza** ante ciertas situaciones;
- y sobre todo... **¡Haz de la tecnología digital tu aliada**, no tu enemiga!

Ser ciudadano digital significa aprender a tomar las decisiones correctas, incluso cuando la pantalla te impulsa a moverte rápido.

Tema 1 – Derechos de imagen

1. Introducción

Una foto, vídeo o dibujo puede recorrer rápidamente el mundo en Internet.

¿Pero sabías que una imagen es un poco como un secreto compartido? Cuando lo publicas, ya no te pertenece realmente.

En RésLab, hablamos sobre el respeto por la imagen propia y la de los demás: antes de hacer clic en "compartir", tienes que preguntarte si todos están de acuerdo. También nos preguntábamos cómo se sentiría cuando lees comentarios que no siempre son amables contigo mismo o con alguien cercano.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Alguna vez has publicado una foto de un amigo sin preguntar?
- 💬 ¿Y si alguien hiciera lo mismo contigo?
- 💬 ¿Sabes quién puede ver las fotos que subes?
- 💬 ¿Dirías lo mismo a una persona en un comentario y en la vida real?
- 💬 ¿Debería preguntar necesariamente a mis padres antes de publicar algo?
- 💬 ¿Sé cómo borrar una imagen publicada sin mi consentimiento?

Hacerse estas preguntas ya es aprender a ser **responsable** en Internet.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Pregunta siempre a la persona de la foto (y a sus padres si es menor de edad) y luego a tus padres antes de publicar una foto de alguien.
- ✅ Si no te sientes cómodo en una foto, puedes decir que no.
- ✅ Elige cuidadosamente a quién enseñas tus imágenes (familia, amigos cercanos).
- ✅ Evita fotos donde veas detalles privados (dirección, colegio, club...).
- ✅ Si una imagen te molesta, habla con un adulto de confianza.
- ✅ Asegúrate de revisar la configuración de compartición de fotos en tu teléfono o tablet.

4. Ponerlo en práctica

 Pequeño juego: "¿Debería publicar o no?"

Mira varias imágenes (vacaciones, grupo, deporte...).

Para cada imagen, decide si la publicas o no, y explica por qué.

 El objetivo: aprender a pensar antes de compartir.

 Y practica escribir un mensaje respetuoso para pedir consentimiento.

5. Conclusión

Tu imagen es tu reflejo. Tienes derecho a elegir cómo fluye.

Antes de publicar, piensa: "¿Me gustaría que me compartieran conmigo? ¿Mis padres me permitieron publicar esta foto? ¿Están de acuerdo los padres de mi compañero de clase al que fotografié?"

Tema 2 – Noticias Falsas

1. Introducción

En internet puedes leer o ver cosas increíbles: vídeos, imágenes, mensajes compartidos por amigos... Pero no todo es siempre cierto.

"Noticias falsas" es información falsa que circula para hacer reír a la gente, manipular o simplemente porque alguien la creyó sin verificar.

Durante las animaciones de RésLab, aprendiste que antes de compartir, hay que **pensar y comprobar**: no todo lo que ves es necesariamente real, aunque esté bien presentado.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Por qué es importante no creer todo lo que ves en Internet?
- 💬 ¿Alguna vez has compartido una información o un vídeo sin estar seguro de si era cierto?
- 💬 ¿Por qué algunas personas inventan o comparten noticias falsas?
- 💬 ¿Cómo sabes si una imagen, información o historia es creíble o verdadera?
- 💬 ¿Y si un amigo comparte algo falso?
- 💬 ¿Crees que los adultos también pueden ser engañados por las noticias falsas?
- 💬 ¿La información utiliza emociones fuertes para manipularme?

Estas preguntas te ayudan a convertirte en un **explorador de la verdad**, alguien que observa, piensa y verifica antes de creer o transmitir.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Siempre comprueba la fuente: ¿quién publicó esta información?
- ✅ Mira la fecha y el sitio: ¿es un periódico conocido, una página seria o un relato extraño ?
- ✅ Compáralo con otros sitios o vídeos: si no todos dicen lo mismo, ¡profundiza mucho!
- ✅ Cuidado con los títulos que son "demasiado increíbles para ser verdad".
- ✅ Si no estás seguro, no compartas — ni pidas consejo a un adulto.

Puedes convertirte en un **detective digital**: el que detecta las trampas y ayuda a los demás a no dejarse engañar.

4. Ponerlo en práctica

¿Información o noticias falsas" del juego?

Elige tres pequeños "datos" graciosos o sorprendentes.

Para cada uno, decide si te parece cierto o falso. Para ello, busca tres pistas sobre noticias falsas (título impactante, autor desconocido, ausencia de fuente) y luego busca juntos la respuesta.

Explica por qué cometiste un error o por qué dudaste.

Este ejercicio te enseña a **dudar con inteligencia**, no a cuestionarlo todo.

5. Conclusión

Ser inteligente en internet no consiste en creer o rechazarlo todo: se trata de aprender a comprobar y no quedarse fiel a tus ideas preconcebidas.

Al informarte y tomarte el tiempo para pensar, te conviertes **en un actor en tu mundo digital**, capaz de diferenciar entre lo que ilumina y lo que engaña.

Tema 3 – Prevención del acoso y el ciberacoso

1. Introducción

Las bromas, los rumores o los insultos duelen, especialmente cuando circulan por teléfono o en un juego online.

Durante las animaciones de RésLab, viste una escena en la que un niño publicaba una foto de su perro. Muy rápido, los comentarios burlones se descontrolaron y la broma se volvió hiriente. Juntos, habéis entendido que **lo que hace reír a algunas personas puede hacer daño a otras**. Y que **ignorarlos** a veces significa **dejar que suceda**.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Y si fueras tú quien fuera objetivo en un grupo o en un partido?
- 💬 ¿Te atreverías a hablar de ello? ¿A quién?
- 💬 ¿Qué harías si un amigo fuera insultado bajo un vídeo o una foto?
- 💬 Si presenciabas un problema, ¿de qué tendrías que hablar?
- 💬 ¿Qué hacer cuando un adulto minimiza una situación grave?

Puede que tengas miedo de hablar para no ser excluido, o por miedo a represalias, pero es importante **no guardártelo**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Habla con un referente adulto (padre, profesor, educador) para encontrar una solución;
- ✅ Habla con un amigo para no guardártelo;
- ✅ Evita compartir un mensaje o imagen hiriente, aunque sea "por diversión".
- ✅ Apoya a la persona a la que te diriges: una palabra amable o un mensaje privado cuenta.
- ✅ La prevención requiere **empatía y solidaridad entre iguales**.
- ✅ Defenderte también significa **pedir ayuda**, no quedarte callado.

4. Ponerlo en práctica

 Actividad: "Para, respira, elige"

Practica creando una frase de apoyo para alguien que está siendo acosado.

También puedes tomar acciones directas y practicar el bloqueo y los reportes en una app o plataforma.

 El objetivo: calmar una reacción impulsiva.

5. Conclusión

Ser valiente no es luchar, es **atreverse a decir que para**, que "nunca estás solo".

Juntos, podemos marcar la diferencia.

Tema 4 – La protección de los datos personales

1. Introducción

Cada vez que entras en internet, dejas pequeñas huellas: tu nombre de pila, una foto, una contraseña, una búsqueda, un "me gusta"...

Toda esta información es tuya **personal**. Te pertenecen, y tienes derecho a protegerlos.

Compartir está bien, pero saber **lo que compartes, con quién y por qué** es aún mejor.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Sabes qué son los datos personales?
- 💬 ¿Sabes qué información sobre ti circula por internet?
- 💬 ¿Quién puede ver lo que publicas en un juego o en una red social?
- 💬 ¿Cómo eliges una contraseña?
- 💬 ¿Sabes cómo borrar o editar una publicación?
- 💬 ¿Tienes cuidado de no dar demasiada información cuando juegas a un juego online?

Estas preguntas te ayudan a entender que todo lo que publicas en línea **se queda en algún sitio**.

Aprender a proteger tus datos es un poco como **cerrar la puerta de tu hogar digital**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Nunca compartas tu contraseña, ni siquiera con un amigo.
- ✅ Elige un apodo que no revele tu nombre real.
- ✅ Piensa antes de publicar una foto o un vídeo: ¿Te gustaría que todo el mundo lo viera?
- ✅ Revisa la configuración de privacidad de tus juegos y aplicaciones.
- ✅ Si algo te incomoda, habla con un adulto.

Proteger tus datos consiste en protegerte a ti mismo — y respetar la privacidad de los demás.

4. Ponerlo en práctica

Juego "Mi burbuja privada"

En una hoja de papel, dibuja dos círculos:

- lo que puedo compartir (por ejemplo, mi deporte favorito, un dibujo, un paisaje),
- lo que guardo para mí (dirección, foto de mi familia, número de teléfono).
- Luego discute: ¿por qué cierta información tiene que mantenerse privada?

5. Conclusión

Tus datos son tu tesoro: tienen valor, y tú eres el guardián de ellos.

Proteger tu información es una forma de ser **libre y responsable** en internet.

Puedes disfrutar de la tecnología digital, pero siempre conserva las llaves de tu hogar virtual.

Tema 5 – El uso incontrolado de las pantallas

1. Introducción

Las pantallas forman parte de tu vida diaria: juegas, observas, aprendes, intercambias.

Es normal que te guste, pero a veces no te das cuenta de que las pantallas ocupan **mucho espacio**: duermes menos, sales menos, te enfadas más rápido...: puede que duermas peor, que te muevas menos y que veas menos a tus amigos, que te duele la cabeza.

El objetivo no es parar, sino aprender a **gestionar tu tiempo** para mantenerte divertido sin dejarte atrapar. El objetivo no es dejar de usar pantallas, sino aceptar ir acompañado por adultos porque tu cerebro aún no está lo suficientemente desarrollado para hacerlo por sí solo. Demasiadas pantallas pueden cansar el cuerpo y la mente. Es importante **encontrar un** equilibrio.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Cuánto tiempo pasas cada día frente a una pantalla?
- 💬 ¿Cómo te sientes cuando te piden que pares?
- 💬 ¿Alguna vez has notado que cambia tu estado de ánimo cuando permaneces conectado demasiado tiempo?
- 💬 ¿Cuáles son tus actividades favoritas fuera de pantalla?
- 💬 ¿Alguna vez lo que has visto en las pantallas te ha mantenido despierto por la noche?
- 💬 ¿Cuál es tu consumo de pantalla, por la noche, en tu habitación, por la noche?

Estas preguntas te ayudan a detectar si las actividades en pantallas ocupan demasiado espacio en comparación con otras.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Varía tus actividades: leer, jugar fuera, hacer manualidades, soñar.
- ✅ Conserva momentos sin pantallas (comidas, antes de dormir, con tus amigos).
- ✅ Si sientes que es demasiado difícil dejarlo, habla con un adulto.
- ✅ Usa un temporizador o una app que te ayude a gestionar tu tiempo frente a pantalla.
- ✅ Cuando sea posible, negocia con tus padres las cantidades en lugar del tiempo: número de videojuegos, número de vídeos vistos...

Tu cuerpo, corazón y mente necesitan equilibrio. Las pantallas son buenas... **Cuando no ocupan todo el espacio.**

4. Ponerlo en práctica

Mi reto de día equilibrado

En un papel, dibuja un círculo y divídelo en porciones: colegio, juegos, comidas, pantallas, deportes, relajación.

Compáralo con un "día ideal" en el que hay tiempo para todo.

Pronto verás qué puedes ajustar para sentirte mejor.

5. Conclusión

Las pantallas no son tus enemigos, pero deberían seguir siendo tus herramientas.

Tienes la facultad de elegir cuándo iniciar sesión y cuándo desconectar.

Así es ser actor en tu tiempo digital.

Tema 6 – Tu identidad digital

1. Introducción

Cuando publicas una foto, un comentario o un mensaje, construyes tu **identidad digital**.

Es la imagen que otros tienen de ti en internet, también se llama tu **reputación online**.

Tu identidad online puede ser lo que **decidas** y aprender a cuidarla es, ante todo, no ponerte en peligro.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Qué muestran tus fotos, tus mensajes y tus 'me gusta' sobre ti?
- 💬 ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que publicaste?
- 💬 ¿Sabes quién puede ver lo que publicas?
- 💬 Si alguien escribiera tu nombre en internet, ¿qué encontraría?
- 💬 ¿Sabes si tus amigos han publicado cosas sobre ti?
- 💬 Cuando juegas online y chateas con otros jugadores, ¿sabes quiénes son?

Estas preguntas te ayudan a pensar en qué huella digital quieres dejar.

Tu identidad es lo que muestras, pero también es tu reputación online y es lo que necesitas proteger.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Solo publica cosas que te enorgullezca mostrar a tu familia o a tu profesor.
- ✅ Publica fotos que puedas colgar en la pared del colegio o del comedor sin que sea un problema.
- ✅ Tus padres son responsables de tu identidad digital, no compartas nada sin avisarles antes.
- ✅ No compartas fotos de otras personas sin su consentimiento ni el de sus padres si son menores.
- ✅ Elige un apodo neutral y evita información personal en tu perfil.
- ✅ Si alguien publica algo sobre ti sin tu consentimiento, díselo a un adulto.
- ✅ Sé tú mismo, no lo que otros quieren que seas.

Tu identidad digital te acompaña durante mucho tiempo: cuídala como si **fueras un retrato que eliges cada día**.

4. Ponerlo en práctica

✖ Juego "Mi perfil positivo"

Crea una tarjeta de identificación imaginaria de ti mismo en internet.

+ Añade: lo que quieres mostrar (talentos, pasiones, cualidades) y lo que mantienes en privado.

Luego comparte tu idea con el grupo: ¿cómo mostrar lo mejor de ti mismo sin decirlo todo?

5. Conclusión

Tu imagen online es como una semilla que plantas: crece contigo.

Tómate el tiempo para cultivarlo, para poner lo que elijas y para eliminar lo que ya no te representa.

Así, sigues siendo tú mismo, en todas partes, incluso en internet.

Tema 7 – Seguridad y consentimiento

1. Introducción

En internet, no todo el mundo necesariamente quiere tu bien.

Algunos pueden pedir cosas que no tienen derecho a saber o ver.

Por eso es importante conocer una regla esencial: **siempre tienes derecho a decir que no.**

El consentimiento consiste en elegir qué quieres compartir y con quién, y nadie puede decidir por ti.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Alguna vez has recibido un mensaje de un desconocido?
- 💬 ¿Alguna vez has compartido una foto sin preguntarle a la persona?
- 💬 ¿Qué harías si alguien insistiera en tener tu dirección o una foto tuya?
- 💬 ¿Sabes con quién hablar si no te sientes cómodo?
- 💬 ¿Sabes decir que no?
- 💬 ¿A veces sientes presión por aceptar algo?

Estas preguntas te ayudan a pensar en tu **propia seguridad en línea.**

La confianza es genial, pero **saber cuándo decir que no** es aún mejor.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Nunca da información personal (dirección, colegio, foto privada).
- ✅ No hables con desconocidos en juegos o en cadenas.
- ✅ Siempre pide permiso antes de publicar una imagen donde aparezcan otras.
- ✅ Si alguien te hace sentir incómodo, habla con un adulto cuanto antes.
- ✅ Nunca te avergüences de pedir ayuda — no es un error.

Decir que no es protegerte.

Respetar el "no" de los demás significa protegerlos también.

4. Ponerlo en práctica

"¿Sí o No?"

Como grupo (familia, amigos, etc.), imagina varias situaciones:

- Un amigo te pide tu contraseña.
- Alguien quiere una foto tuya.
- Quieres publicar una foto de tu compañero de clase.

Para cada situación, hablad juntos: ¿decimos sí o no? ¿Por qué?

5. Conclusión

Estar seguro en internet no es algo sencillo, no dudes en pedir ayuda (a tus padres, hermanos o amigos) en cuanto sientas que estás perdiendo el control.

Tienes derecho a decir que no, a hablar de ello y a ser respetado.

Nunca estás solo en protegerte.

Tema 8 – Desafíos, tendencias y redes: ¿jugar o protegerte?

1. Introducción

En las cadenas, a menudo vemos **desafíos o desafíos**: bailar, imitar, ponerse a prueba, demostrar que nos atrevemos.

Algunos son divertidos, otros pueden ser peligrosos o dañinos.

Un desafío es una forma de **mostrarse y tratar de pertenecer a un grupo, de estar al tanto**.

Pero tienes que aprender a **reconocer a quienes te ponen en riesgo** — tu cuerpo, tu imagen o tus emociones.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Por qué la gente participa en estos retos?
- 💬 ¿Alguna vez has querido hacer uno, solo para "no separarnos"?
- 💬 ¿Cómo sabes si un desafío es arriesgado?
- 💬 ¿Qué harías si un amigo te animara a participar en un desafío peligroso?

Estas preguntas te ayudan a entender que la verdadera **fuerza** no está en seguir, sino en **elegir**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Siempre averígualo antes de participar en un desafío.
- ✅ Pregúntate: "¿Podría hacer esto delante de mis padres o profesores sin vergüenza?"
- ✅ Nunca te grabes en una situación de riesgo.
- ✅ Si ves un vídeo peligroso, cuéntaselo a un adulto en vez de compartirlo.
- ✅ Fomenta los retos positivos: creatividad, solidaridad, humor.

Tu valor no es arriesgarse, sino **saber decir que no**.

4. Ponerlo en práctica

¿Juego "¿Desafío o peligro?"

En grupos, inventar, encontrar, investigar, identificar desafíos y clasificarlos según lo siguiente:

- Es divertido,
- su inutilidad,
- Es su lado arriesgado.

Luego explica por qué los clasificas así.

Aprenderás **a reconocer las señales que deberían hacerte pensar** antes de actuar.

5. Conclusión

Los retos online pueden ser divertidos, pero nunca merecen la pena para sufrir o avergonzarse.

No tienes que demostrar nada.

Ser uno mismo ya es un verdadero reto — y el más hermoso que puedes afrontar.

Tema 9 – Padres y pantallas: hablar, entender, compartir

1. Introducción

Las pantallas forman parte de tu vida: las usas para jugar, aprender, discutir...

Pero a veces tus padres no siempre entienden lo que haces, o descubren que pasas demasiado tiempo en internet o simplemente están preocupados de que te pase algo.

Hablar juntos sobre tecnología digital (tus deseos, los deseos de tus padres, las reglas o la falta de ellas) es una forma de **entendernos mejor**.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Tus padres saben lo que estás haciendo en el móvil o en el ordenador?
- 💬 ¿Sabes qué hacen los padres en sus pantallas?
- 💬 ¿Alguna vez habéis tenido una discusión por el tiempo que pasaste en línea?
- 💬 ¿Alguna vez les has explicado a tus padres por qué te gustan ciertos juegos o vídeos?
- 💬 ¿Has preguntado a tus padres qué les gusta de las pantallas?
- 💬 Y tú, ¿entiendes por qué están preocupados?
- 💬 ¿Crees que es normal que haya normas sobre las pantallas en casa? ¿Crees que es normal que no haya normas sobre las pantallas en casa?
- 💬 ¿Crees que es normal que haya control parental en casa? ¿Crees que es normal que no haya control parental en casa?

Estas preguntas te ayudan a ver que **hablar de digital** no es discutir, sino **aprender a confiar el uno en el otro**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Enseña a tus padres lo que haces online: un juego, un vídeo, un reto chulo.
- ✅ Pídeles que te expliquen qué les preocupa: aprenderéis el uno del otro.
- ✅ Si ves algo impactante, cuéntaselo enseguida sin miedo porque tú no tienes nada que ver.
- ✅ Arreglad juntos momentos sin pantalla: comidas, fiestas, paseos.
- ✅ Recuerda: crecieron en un mundo diferente al tuyo, así que ayúdales a entender **el tuyo**.

Hablar de tecnología digital significa **compartir una parte de tu vida** con ellos.

4. Ponerlo en práctica

Juego de "Adivina qué estoy haciendo"

Cuéntales a tus padres sobre un juego, app o vídeo que te guste, **sin decir su nombre**.

¡Que adivinen!

→ Entonces da la vuelta a la tornilla: deja que te cuenten algo que les guste, sin mostrártelo.

Es una gran forma de **conoceros**.

5. Conclusión

La tecnología digital no debe separar a las familias, sino acercarlas más.

Si habláis juntos (si ya es condicional, no hace falta usar dos verbos después de un si), veréis que vuestros padres pueden ser **curiosos, divertidos y** abiertos.

Y aprenderás a escuchar mejor y a hacerte entender.

Tema 10 – Habla con tus profesores *(los profesores también pueden ayudarte) cuando ocurra algo online*

1. Introducción

El networking, los videojuegos y el chat forman parte de tu vida diaria.

Pero a veces pueden pasar cosas difíciles: burlas, discusiones, insultos, exclusiones...

Aunque ocurra "en tu móvil", **también cuenta en el colegio**, porque te afecta a ti y a tu clase.

Tus profesores están ahí para escucharte y ayudarte a encontrar soluciones.

Tienes **derecho a hablar de** ello — y no es un "desastre".

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Alguna vez has estado triste o enfadado por lo que se decía en internet?
- 💬 ¿Alguna vez has visto a un compañero ser excluido de un grupo o ridiculizado en una cadena?
- 💬 ¿Con quién podrías hablar de ello sin tener miedo?
- 💬 ¿Sabías que tu profesor puede ayudarte incluso con cosas que pasan en internet?

Estas preguntas te ayudan a entender que la vida digital también es vida real.

El papel de los adultos también es ayudarte a sentirte bien con tu vida.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Si una situación online te perjudica, **no te quedes solo**: habla con un adulto de confianza (profesor, educador, padre).
- ✅ No te burles de un compañero de clase online, ni siquiera "por diversión" — las palabras escritas se quedan.
- ✅ Si ves que un estudiante está excluido de un grupo o excluido, **atrévete a hablar de ello**.
- ✅ Nunca compartas capturas de pantalla ni mensajes para "mostrar" — busca ayuda, no venganza.
- ✅ Tus profesores pueden escucharte sin juzgarte.

Hablar es **el primer paso para reparar y proteger a los demás**.

4. Ponerlo en práctica

Juego "¿Y si fuera yo?"

Imagina una situación: un compañero es expulsado de un grupo de discusión en clase.

- ¿Cómo te sientes si eres tú?
- ¿Qué haces si eres testigo?
- ¿Y si eres tú quien gestiona el grupo?

Luego hablamos: **¿con quién podemos hablar sobre ello? ¿Qué puede hacer el profesor?**

→ Verás que **pedir ayuda es un acto de valentía.**

5. Conclusión

Tus profesores y adultos de confianza están ahí para ayudarte en tu aprendizaje, pero también en tu vida social.

Si ocurre algo en línea que te haga daño a ti o a otra persona, **puedes hablar con esa persona al respecto.**

La escuela es un lugar de confianza, incluso para lo que ocurre en pantallas.

Conclusión – "Formas parte del mundo digital"

Has descubierto que lo digital no se trata solo de juegos o vídeos:

También trata sobre relaciones, emociones, decisiones.

Aprendes a **actuar con respeto, a pensar antes de publicar, a alzar la voz cuando algo va mal.**

Recuerda: nunca estás solo.

Tus amigos, tus padres, tus profesores están ahí para ayudarte a entender este mundo y encontrar tu lugar en él.

Cada vez que tomas una buena decisión online, haces que la web **sea más segura y divertida para todos.**

Sé curioso, atento y valiente: lo digital también es tu espacio para crecer.

Lo que aprendí con Résolab

Respeto

- Pregunto antes de hacer o compartir una foto.
- Protejo mi información personal.
- Tengo cuidado con lo que publico: mi perfil es yo.

Creo

- No todo lo que leemos en internet es siempre cierto.
- Reviso las fuentes antes de dar me gusta o compartir.
- Hablo en internet si algo me incomoda.

Me protejo a mí mismo

- Mantengo mis contraseñas en secreto.
- Bloqueo y reporto si alguien es cruel en internet.
- Limito el tiempo frente a la pantalla para moverme mejor, dormir y soñar.

Hablo de ello

- Si algo me molesta o me preocupa, hablo con mis padres o profesores.
- No guardo para mí un mensaje hiriente ni una situación extraña.
- Juntos, podemos encontrar soluciones y sentirnos mejor.

Comparto

- Sigo siendo educado, incluso en internet.
- Ayudo a mis amigos a mantenerse seguros en las redes sociales.
- Estoy aprendiendo a encontrar el equilibrio adecuado entre las pantallas y el resto de mi vida.

Qué me pregunto después de RésLab

¿Respeto?

- ¿Siempre pido permiso antes de hacer o compartir una foto?
- ¿Soy cuidadoso con la información personal que doy?
- ¿Pienso en lo que publico, porque mi perfil es sobre mí?

¿Estoy pensando?

- ¿Sé que no todo lo que veo en Internet es necesariamente cierto?
- ¿Me acuerdo de comprobar de dónde viene la información antes de compartirla?
- ¿Me atrevo a hablar de ello cuando algo me incomoda en internet?

¿Me protejo a mí mismo?

- ¿Debo guardar mis contraseñas para mí?
- ¿Sé qué hacer si alguien es cruel o injusto en internet?
- ¿Debo prestar atención a mi tiempo frente a la pantalla para mantener un buen equilibrio?

¿Hablo de ello?

- ¿Hablo de tecnología digital con mis padres cuando tengo alguna duda o un problema?
- ¿Puedo hablar con un profesor si algo que experimento online tiene un impacto en el colegio?
- ¿Sé que no tengo que lidiar con una situación complicada sola?

¿Estoy compartiendo de forma responsable?

- ¿Debo mantenerme educado y respetuoso, incluso detrás de una pantalla?
- ¿Ayudo a mis amigos a prestar atención a lo que hacen en Internet?
- ¿Recuerdo que Internet es una herramienta útil, pero que debe usarse con equilibrio?

Conclusión general – "Tecnología digital, un vínculo que se construye conjuntamente"

La tecnología digital forma ahora parte de nuestras vidas, nuestro aprendizaje, nuestras relaciones.

Conecta a niños, padres, profesores — a veces con alegría, otras con tensión.

Pero no es ni bueno ni malo en sí mismo: todo depende de **lo que hagamos con él**.

A través de las actividades, intercambios y teatro foro del proyecto *Résolab*, hay algo seguro:

👉 **La tecnología digital debe seguir siendo un espacio humano.**

Un espacio donde aprendamos a respetarnos, a reflexionar, a expresarnos y a cooperar.

Cada gesto cuenta:

- un niño que se atreve a hablar de una situación vivida,
- un padre que escucha antes de juzgar,
- un profesor que acompaña en lugar de sancionar.

Juntos, se convierten en los actores de una **ciudadanía digital consciente y benevolente**, capaces de transformar pantallas en herramientas de apertura en lugar de barreras.

La tecnología digital no es un fin, sino un **terreno de aprendizaje compartido**:

Un lugar donde seguimos aprendiendo a vivir, a crecer, a estar juntos.

Para ir más allá

Aquí descubre una selección de **recursos belgas y francófonos** para profundizar en los temas tratados en las guías de *RésLab* : ciudadanía digital, bienestar, prevención y apoyo a los jóvenes en su uso de pantallas.

Recursos en Francia

Vinz y Lou

Una serie animada para abordar los principales temas de la sociedad, la ciudadanía y la convivencia con niños de entre 7 y 12 años.

<https://www.vinzelou.net/fr/ressources/promoted>

Gestión de pantalla

Internet, pantallas y... ¡Nosotros! ¡Información, consejos y retos para convertirse en un usuario de Internet iluminado!

https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guideisc_7-12_parents_1.pdf

Alfabetización mediática

- ¿Quién hace qué en una redacción? Descubre los diferentes trabajos de la redacción de periódicos. <https://www.infohunter.education/qui-fait-quoi-redaction>
- ¿Cómo se encuentra la información? Descubre las diferentes fuentes de información de un periodista. <https://www.infohunter.education/comment-trouve-informations>
- ¿Cómo escribe un periodista un artículo? Descubre los diferentes trabajos de la redacción de periódicos. <https://www.infohunter.education/comment-journaliste-ecrit-il-article>
- ¿Qué es información? Encuesta de prueba para entender qué es información. <https://www.infohunter.education/c-est-quoi-information>
- ¿Cómo reconocer información falsa? Encuesta de prueba para entender qué es información falsa. <https://www.infohunter.education/comment-reconnaitre-fausse-information>

- Fotos falsificadas: ¡no te dejes atrapar! Quiz de encuesta para aprender a analizar una imagen. 🖱️ <https://www.infohunter.education/photos-truquees-ne-te-laisse-pas-pieger>

Sitios web y servicios belgas

- **Child Focus** – Fundación para Niños Desaparecidos y Explotados Sexualmente.

Información, informes y apoyo sobre riesgos digitales (ciberacoso, sextorsión, etc.).

🖱️ <https://www.childfocus.be>

- **Clicksafe de Child Focus** – portal belga para un uso seguro y responsable de internet, con herramientas interactivas para niños, jóvenes, padres y profesores.

🖱️ <https://www.clicksafe.be>

- **No me gusta el juego** – plataforma belga para la prevención del ciberacoso.

Testimonios, hojas educativas y herramientas de sensibilización para profesores, jóvenes y padres.

🖱️ <https://www.jeu-dislike.be>

- **Infor Jeunes** – Información práctica sobre los derechos, la seguridad y la vida digital de los jóvenes en la Bélgica francófona.

🖱️ <https://www.inforjeunes.be>

Contactos y relevadores locales

- **AMO La Particule (Hannut):** Servicio de Acción por el Medio Ambiente Abierto - Socio del *proyecto Résolab* (Erasmus+).

📍 Rue Ernest Malvoz, 30 – 4280 Hannut

019 330 430

🖱️ <https://www.laparticule.be>

- **Servicios de AMO de la Federación Valonia-Bruselas:** Encuentra la AMO más cercana a ti para escuchar y apoyar.

👉 <https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

💬 En caso de necesidad o dificultad

- Línea de ayuda de **Child Focus**: ☎️ **116.000** (24/7)
- **Escucha infantil**: ☎️ **103** (escucha gratuita y confidencial)
- **AMO La Partícula**: 019 330 430 _ 0476 87 08 33 – Hannut
- **Servicio PMS / CPMS**: escucha y apoyo en las escuelas
- **Cyberhelp Belgium**: recursos para jóvenes víctimas de ciberviolencia

👉 <https://www.cyberhelp.be>

🔗 Recursos en Lituania

- **Vaikų linija**

Línea de crisis para niños y adolescentes que enfrentan dificultades personales o en línea.

👉 <https://www.vaikuliniija.lt/>

- **Jaunimo linija**

Servicio de ayuda y apoyo para jóvenes, disponible en caso de molestias o preguntas.

👉 <https://www.jaunimolinija.lt/>

- **Saugus internetas**

Consulta el sitio web para aprender a usar Internet de forma segura y responsable.

👉 <https://www.saugusinternetas.lt/>

- **Policijos rekomendacijos vaikams**

Consejos policiales para mantenerse seguros, incluso en internet y en redes sociales.

👉 <https://www.epolicija.lt/>

- **Google Family Link**

Herramienta para gestionar mejor el uso de pantallas y aplicaciones.

👉 <https://families.google.com/familylink/>

Recursos en España

- **Zeuk Esan – Teléfono de Atención a la Infancia y Adolescencia**

Un servicio de escucha para niños y adolescentes donde hablar sobre situaciones difíciles, incluso en línea.

👉 <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>

- **Pantallas Amigas**

Recursos y campañas de prevención para el uso responsable de Internet.

👉 <https://www.pantallasamigas.net/>

- **IS4K – Internet Segura For Kids**

Programa Nacional de Concienciación sobre la Seguridad en Línea para Niños y Adultos.

👉 <https://www.incibe.es/menores>

Nota sobre el diseño de guías

Estas guías han sido desarrolladas por el equipo *del proyecto RésLab* a partir de experimentos realizados en escuelas e intercambios con jóvenes, padres y profesores.

Para garantizar la coherencia, claridad y síntesis del contenido, el equipo utilizó la ayuda de una herramienta **de inteligencia artificial generativa (IA)** para redactar y formatear los textos.

Este trabajo ha sido supervisado, corregido y validado por los profesionales del proyecto.

El uso de la IA forma parte de un enfoque educativo y crítico, en línea con los objetivos de *RésLab*: **comprender, dominar y cuestionar los usos de la tecnología digital.**