



## **Programa de capacitación de la escuela secundaria** **Lección del 9º grado – Uso de Internet y las redes sociales**

---

### **Introducción**

Preséntese y a cualquier otro personal que esté presente para ayudar con la presentación.

Guíe al grupo en oración.

Explique el propósito de esta lección de capacitación sobre seguridad personal. Sabemos que los estudiantes han estado usando el internet e incluso las redes sociales. Sin embargo, ahora que van a una escuela secundaria católica, hay ciertas expectativas sobre el uso de éstas. Por otra parte, nos preocupa que los estudiantes estén seguros mientras estén en línea.

#### Objetivos de la sesión de capacitación:

1. Revisar las lecciones básicas de seguridad personal que aprendieron en la escuela primaria católica.
2. Aprender sobre la seguridad de las redes sociales y las expectativas de ciudadanía digital para los estudiantes de la escuela secundaria católica.
3. Explicar las políticas de internet y las redes sociales de la escuela.
4. Hablar de algunos riesgos del ambiente en línea y cómo evitar o responder a ellos.
5. Introducir el tema del comportamiento impulsivo y las formas de controlar sus consecuencias negativas.

#### Revisar las lecciones básicas de seguridad personal aprendidas en las escuelas primarias católicas o en los programas de educación religiosa parroquiales:

- Dios los creó y los ama. Dios hizo sus cuerpos con buenos propósitos.
- Cada uno de ustedes tiene un espacio personal que debe ser respetado por los demás.
- Deben tratarse a sí mismos y a los demás con respeto y cuidado (la regla de oro).
- Algunos toques son seguros, otros poco seguros.
- Tienen señales de advertencia internas o sirenas que les hacen saber cuándo están en peligro.
- Si alguna vez están en peligro, no están siendo respetados, o están siendo tocados de una manera peligrosa, deben alejarse. Abusar o usar sexualmente a una persona es moral y legalmente incorrecto y no será tolerado.
- Hay adultos en sus vidas para cuidarlos y protegerlos.



DIOCESE OF  
**FORT WAYNE-SOUTH BEND**  
SAFE ENVIRONMENT PROGRAM

- Consigan la ayuda de uno de estos adultos. Sigam contando y pidiendo hasta que consigan la ayuda que necesitan.
  - Dónde ir a pedir ayuda en nuestra escuela... (escribir los nombres)
-



## **Tema: Aprender sobre la seguridad de las redes sociales y las expectativas de ciudadanía digital para los estudiantes de escuelas secundarias católicas**

### ¿Por qué hablar de las redes sociales y el internet?

- Para que el uso de éstos sea positivo para ustedes y otros
- Para que no tengan que encarar con las consecuencias de compartir demasiada información en línea
- Para que sepan cómo detener el acoso cibernético si les está sucediendo a ustedes o a otros
- Para que sepan cómo responder a solicitudes sexuales en línea
- Y para que no incumplan con la política escolar y sufran la disciplina que les corresponde

Estudio de Sentido Común y las Redes Sociales del 2.015 – los adolescentes pasan hasta 9 horas al día todos los días en las redes sociales

<https://www.cnn.com/2015/11/03/health/teens-tweens-media-screen-use-report/>

Esto es más tiempo que pasan en la clase aprendiendo, durmiendo, o con la familia, etc. ¿es ésta una vida fuera de balance?

### Reglas generales para el uso seguro de las redes sociales

- Para limitar los malentendidos, tengan en cuenta lo siguiente antes de publicar contenido en línea:
  - ✓ ¿Los adultos en mi vida-padres, parientes, maestros, entrenadores y empleadores-pensarán que esto es apropiado?
  - ✓ ¿Podría esto meterme en problemas en la escuela, en casa, en el trabajo, en el Club, o con la ley?
  - ✓ ¿Quién podría ser lastimado o avergonzado por este contenido?
  - ✓ ¿Da alguna información sobre mí u otra persona que no se debe compartir?
  - ✓ ¿Qué dice este contenido sobre el tipo de persona que soy? ¿Así es como quiero ser percibido?
  - ✓ ¿Cómo podría esto afectar mis oportunidades futuras, ya sean becas, aceptaciones universitarias y empleo?
  - ✓ ¿Le diría esto directamente a la persona?
  - ✓ Eviten las respuestas o los mensajes impulsivos, estos se hacen de manera apresurada sin consideración o previsión.
  - ✓ Si es inapropiado decir o hacer fuera de línea, entonces es inapropiado en línea.



Video del Show Netsmartz: Dos Tipos de Estúpido se encuentran en →  
<https://www.netsmartz.org/RealLifeStories/TwoKindsOfStupid>

Preguntas de discusión:

1. ¿Por qué Eduardo dice que hay dos tipos de estúpido?  
No sólo incumplió con el Código de Conducta del Estudiante Atleta, él publicó las fotos de la fiesta en línea donde perdió el control de ellas. Hizo dos malas decisiones que dieron lugar a algunas consecuencias graves.
2. ¿Qué podría haber hecho Eduardo para evitar que las fotos hayan sido publicadas?  
Nada. Una vez que las publicó en línea, perdió el control de ellas porque cualquier persona en su lista de amigos podría copiarlas y publicarlas en otro lugar o imprimirlas. La única manera de controlarlas habría sido no haberlas sacado en primer lugar.
3. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de publicar fotos de fiestas en línea?  
Al igual que Eduardo, podrían ser suspendidos por incumplir con un código de conducta estudiantil y podrían perder su puesto en un equipo deportivo. Si las fotos de la fiesta muestran un comportamiento ilegal, como el consumo de alcohol por menores o el consumo de drogas, es posible que sean acusados de un delito. También hay consecuencias sociales, como perder amigos si sus fotos los meten en problemas.
4. ¿Aparte de las fotos de fiesta, ¿qué otros tipos de información o imágenes son inadecuados de publicar en línea?  
Las publicaciones inapropiadas incluyen cualquier cosa que muestre un comportamiento ilegal, como el uso de drogas y agresión. Por ejemplo, algunos adolescentes publican en línea vídeos de peleas. Los adolescentes peleando podrían ser acusados de agresión, mientras que el adolescente que publica el video podría ser acusado de acoso cibernético.
5. ¿Qué papel tienen los teléfonos celulares y las redes sociales en la forma en que la información es dispersada?  
Los teléfonos celulares y las redes sociales hacen que sea fácil que los adolescentes compartan mensajes e imágenes. Es tan fácil para otros el reenviar y volver a publicar lo que ustedes ponen en línea, por lo que todo puede ser difundido más lejos y más rápido.
6. ¿Fue justo lo que le pasó a Eduardo? ¿Por qué y por qué no?
7. ¿Cómo puede una publicación afectar a una persona en el futuro?

Analicen las políticas de internet y redes sociales de la escuela

Inserte aquí la política de redes sociales de la escuela y la política de uso de internet o aspectos importantes de ellas....

---



## **Tema: el buen uso de las redes sociales y su beneficio**

Acto de equilibrio para los usuarios de redes sociales—cuánta información debes compartir para socializar con éxito y hacer nuevos amigos VS. proteger tu privacidad y seguridad personal

- Protéjanse prestando atención y escuchando a su sistema de advertencia interno: tu INSTINTO
  1. Parpadeas cuando algo se aproxima a tu ojo
  2. Al caerte, pones las manos de frente
- Los pensamientos o sentimientos internos con aquello que no está bien te advierten y mantienen alerta, y si procedes, hazlo con precaución
- Aprende a reconocer, confiar y seguir tu instinto cuando estés en línea
- Tómense un tiempo para hacer una pausa antes de publicar o responder algo en línea
- Si cuestionas lo que estás a punto de publicar, estarás más a salvo si no lo publicas

---

## **Tema: los riesgos del ambiente en línea y cómo evitar o responder a ellos**

Protección de uno mismo y de la propia identidad; no revelar demasiado

No publiques la siguiente información personal en línea:

- Nombre (apellido), fecha de nacimiento
- Claves
- Dirección de domicilio
- Ubicación
- Número de teléfono de tu casa/celular
- Dirección de correo electrónico
- Escuela
- Pasatiempos, clubes

*Vivir en voz alta* -- textos constantes, tweets, publicaciones de blogs, etc. que proporcionan información personal y privada a todo el mundo. Nada en el internet es privado. Cualquier cosa publicada en el internet está fuera de tu control. Ten al tanto que puede ser compartida con otros.

Deberías tratar de tener cuidado sobre cuánto revelas porque la información en línea puede:

- Ser dispersada rápidamente y a un montón de gente.
- Alcanzar a la gente a la cual no quieres que les llegue.
- Ser permanente, aunque intentes borrarlo.



Compartir demasiada información puede dejarlos vulnerable a amenazas, acoso cibernético, robo de identidad, acoso, acecho y explotación.

Sepan que los sitios de redes sociales son creados para alentar a los usuarios a compartir mucho, tan a menudo y tan públicamente como sea posible. Están diseñados para aumentar la cantidad de información compartida a lo largo del tiempo.

### Las cosas que hay que saber sobre Internet

La gente no siempre es quien dice ser; puedes ser engañado por un "amigo en línea". Amigos en línea pueden decir o hacer cosas para ganar tu atención, halagar tu ego, y controlar tu comportamiento.

### Cuando las cosas salen mal en línea

- A. Sexting - el envío de imágenes sexualmente provocativas o desnudas o mensajes vía teléfono celular
- No puedes crear, enviar o poseer ninguna imagen sexualmente explícita de ti mismo o de cualquier persona menor de 18 años.
  - Si la persona es menor de 18 años, esto es ilegal, y esto es pornografía infantil
  - Algunos adolescentes les piden que lo hagan por alguien que conocen o que estén en una relación amorosa
  - Otros adolescentes son buscados en el internet y/o les ofrecen dinero, drogas, ropa u otros regalos a cambio de imágenes sexualmente explícitas
  - No pidas ni presiones a nadie para que comparta una imagen. Muchos adolescentes envían sexteos porque se lo han pedido un novio, novia o alguien que les guste. Pero no deberías pedirle a nadie que tome este tipo de riesgo, especialmente si es alguien que quieres.
  - No saques fotos de tí mismo que no te gustaría que todo el mundo las vea.
  - Una vez que una foto o un video sexting está en línea, está fuera de tus manos, está fuera de tu control. Afortunadamente, puedes optar por permanecer en control antes de que llegue a ese punto.
  - No reenvíes la imagen o el video de otra persona. Imagina lo traicionado que te sentirías si esto te pasara a ti. Esto también es ilegal. Esto es distribuir pornografía infantil si la persona es menor de 18 años.
  - Habla con un adulto de confianza si recibes una imagen reveladora, estás siendo presionado a enviar o has enviado una.
  - Si bien hablar con un adulto puede parecer difícil o vergonzoso, es importante que le pidas ayuda a uno.
  - Un adulto puede ayudarte:



- ✓ Hablando con tu escuela para detener cualquier acoso que haya sucedido debido a la imagen compartida.
  - ✓ Trabajando con la policía para investigar la situación.
  - ✓ Haciendo que la imagen sea eliminada de cualquier sitio web en que esté publicada.
  - Si una imagen o un video sexual ha sido publicada en un sitio web o en una aplicación, hay pasos que puede uno seguir para intentar que sean eliminada. Averigüe en qué sitios web está la imagen y presente una queja. Los sitios web y aplicaciones confiables trabajan arduamente para no tener imágenes sexuales de menores y las eliminan si se les notifica. Incluya su edad en el informe y haga claro que la imagen fue publicada sin su consentimiento.
- B. La solicitud en línea o el tráfico – adolescentes son contactados en línea para enviar imágenes desnudas o sugerentes; reclutamiento y explotación de adolescentes para sexo en línea
- Di NO
  - A muchos adolescentes no les molesta este tipo de solicitudes, pero si te sucede, está bien que te molestes. Si recibes cualquier tipo de solicitud sexual no deseada, debes:
    - ✓ Bloquear o no ser amigo de la persona que lo envió.
    - ✓ Informar cualquier comportamiento inapropiado en el sitio web o la aplicación que estás utilizando.
    - ✓ No aceptar encontrarse con la persona
    - ✓ Habla con alguien: un amigo, un hermano mayor o un adulto en quien confíes.
- C. El ciberacoso es el uso de la tecnología para intimidar a alguien. Algunos ejemplos son:
- Creando un grupo de odio sobre alguien.
  - Publicando comentarios malvados en línea.
  - Photoshopping la foto de alguien para avergonzarlos.
  - Grabando y publicando videos de peleas.
  - Difundiendo rumores y chismes a través de mensajes de texto.
  - Robando la identidad de alguien para crear un perfil falso.

Las aplicaciones con capacidades anónimas, de desaparición y de mensajería de vídeo contienen abrumadoramente contenidos malvados, de acosos o sexuales; el acoso cibernético es un delito en todos los Estados.

Si te haces pasar por otra persona para intimidar o acosar a alguien electrónicamente, esto es un robo de identidad y un crimen.



Si estás siendo intimidado, puede que sientas que no hay nada que puedas hacer, pero eso no es cierto. Estos son algunos pasos que puede tomar:

- No respondas - eso podría empeorar las cosas.
- Bloquea al abusador - Chequea qué opciones tienen los sitios web y proveedores de telefonía móvil para bloquear a otros usuarios.
- Abre nuevas cuentas: Asegúrate de que solo las personas en las que confías puedan ponerse en contacto contigo.
- Haz un reporte - muchos sitios web tienen términos de servicio que prohíben el ciberacoso y pueden eliminar las publicaciones ofensivas.
- Habla con un adulto en quien confías.

Algunos adolescentes no quieren decirle a un adulto si están siendo acosados. Puede que les preocupe que se les niegue estar en línea o que piensen que un adulto no les puede ayudar. Pero los adultos pueden ser muy útiles para lidiar con el acoso cibernético. Ellos pueden:

- Ayudarte a abrir nuevas cuentas, especialmente si necesitas un nuevo número de teléfono celular.
- Decidir si necesitas guardar los mensajes y a quién deben ser reportados.
- Hablar con tu escuela - si un compañero de clase te está intimidando, tus maestros y otros administradores escolares pueden ayudarte.
- Trabajar con la policía - si los explotadores están amenazando con hacerte daño, haz que tu adulto de confianza lo denuncie a la policía inmediatamente.
- Ofrecerte apoyo - a veces ayuda saber que alguien está de tu lado y disponible si necesitas hablar.

Si presencias acoso cibernético,

- No fomentes el comportamiento de acoso - Por ejemplo, no pongas "me gusta" ni compartas comentarios y publicaciones malvadas.
- No participes en el acoso solo por encajar.
- Defiende a la víctima - puedes ofrecer apoyo a través de acciones tales como enviarle un mensaje de texto amigable, publicando algo positivo en su página o caminar con ellos en el pasillo.
- Reporta el acoso al proveedor de servicios o sitio web y a un adulto de confianza.

Piensa antes de compartir en línea para crear espacios y experiencias positivas.

- ¿Puedes controlar tu impulso de publicar y pensar en algunas consecuencias?
- ¿Puedes resistir la presión de tus amigos o compañeros y pensar en lo que realmente quieres?
- ¿Puedes aprender más sobre el valor y la importancia de mantener algunas cosas privadas?





Distribuya dos folletos de NetSmartz:

1. La Seguridad de las Redes Sociales para Adolescentes
2. Sugerencias para Adolescentes

Otros videos de NetSmartz para adolescentes que le pueden resultar útiles.

Los puede encontrar en: <https://www.netsmartz.org/Home>

1. Video: Dos Tipos de Estúpido > incluidos en la presentación
2. Video: El Destino de tu Foto
3. Video: Diarios de Sobrevivientes
4. Video: Mi Nombre es Amanda Todd
5. Video: Seis grados de información

Envíe a todos los padres un mensaje con este artículo.

[https://www.common sense media.org/blog/16-apps-and-websites-kids-are-heading-to-after-facebook?j=6822614&l=512\\_HTML&u=111867395&mid=7000332&jb=385&utm\\_source=072018+Default&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=weekly#](https://www.common sense media.org/blog/16-apps-and-websites-kids-are-heading-to-after-facebook?j=6822614&l=512_HTML&u=111867395&mid=7000332&jb=385&utm_source=072018+Default&utm_medium=email&utm_campaign=weekly#)

Contenido del artículo:

*“A continuación, hemos establecido algunos de los tipos de aplicaciones y sitios web más populares para adolescentes: mensajes de texto, microblogging, transmisión en vivo, mensajes de autodestrucción/secreto, y chat/reunión/citas. Cuanto más sepa sobre cada uno de estos temas, será más capaz de comunicarse sobre las opciones seguras con su hijo adolescente.*

*¿La conclusión de la mayoría de estas herramientas? Por lo general están bien si los adolescentes las usan respetuosamente, apropiadamente y con mínima guía de los padres. Por lo tanto, tome un inventario de las aplicaciones que usan sus hijos y revise las mejores prácticas.”*