

Conectados con cuidado

Guía para navegar seguro en internet

Programa Vecinos en Alerta en Escuelas

www.vecinosenalerta.org

Por qué necesitamos navegar con cuidado.

Internet es un lugar increíble. En cuestión de segundos podés buscar información para un trabajo del colegio, hablar con tus amigos, descubrir música nueva, ver tutoriales de videojuegos o aprender habilidades que ni imaginabas. Pero también es un espacio lleno de personas y situaciones que pueden ser peligrosas si no sabemos cómo cuidarnos. Por eso es tan importante **aprender a navegar seguro**, conocer los riesgos y saber cómo reaccionar cuando algo nos hace sentir incómodos o inseguros. No se trata de prohibirte usar la tecnología: se trata de que vos tengas el control y disfrutes de internet sin ponerte en riesgo.

Imaginá que internet es como un parque enorme: hay lugares muy divertidos donde podés jugar y aprender, pero también hay zonas donde no es seguro quedarse solo. Así como no irías a un parque desconocido de noche sin un adulto, no deberías compartir información sensible o hablar con desconocidos en línea sin cuidado. La diferencia es que, en internet, muchas veces los peligros no se ven a simple vista y pueden estar escondidos detrás de perfiles que parecen amigables.

Un ejemplo claro: supongamos que estás jugando un videojuego online y alguien se comunica con vos diciéndote que es tu misma edad y que le caés “muy bien”. Te pregunta cosas personales, como en qué colegio estás o qué hobbies tenés, y te dice que le cuentes secretos que no contás a nadie más. Al principio puede parecer solo alguien amistoso, pero esa persona podría estar intentando acercarse con fines peligrosos, como grooming o manipulación. Aprender a reconocer estas señales y cómo actuar es esencial para protegerte.

Otro ejemplo más cotidiano: en Instagram o TikTok, alguien podría enviarte mensajes diciendo que “si no haces lo que te pido, tus amigos se enterarán” o “todos hacen esto, no seas diferente”. Ese tipo de presión puede hacer que te sientas inseguro o asustado. Saber identificar cuándo un mensaje cruza la línea y cuándo es hora de bloquear, denunciar o hablar con un adulto de confianza puede marcar la diferencia. La idea no es que tengas miedo de conectarte, sino que tengas **herramientas para cuidarte y actuar con seguridad**.

Además, es importante entender que la tecnología no reemplaza las relaciones en la vida real. Pasar tiempo con amigos cara a cara, compartir actividades al aire libre y descansar del teléfono es tan importante como divertirse online. Un equilibrio saludable entre la vida digital y la real te ayuda a sentirte bien, a mantener tu autoestima y a disfrutar más de ambas experiencias.

En resumen, navegar seguro implica tres cosas principales: **información, conciencia y acción**. Información: conocer los riesgos como el ciberbullying y el grooming. Conciencia: reconocer señales de alerta y cuidar tu privacidad. Acción: saber a quién acudir, cómo bloquear perfiles peligrosos y cómo protegerte. Con estas herramientas, podés usar internet de manera responsable, divertida y segura, sin que nadie te manipule ni te haga sentir incómodo.

Recordá: **internet es un espacio para aprender, crear y divertirse**, pero también requiere que seas cuidadoso y consciente. Al igual que aprendemos a cruzar la calle, a cuidar nuestra bicicleta o a no hablar con desconocidos en la vida real, debemos aprender a cuidarnos en el mundo digital. Con estos conocimientos, podrás disfrutar de todas las ventajas de internet sin exponerte a riesgos innecesarios.

Grooming: cómo reconocerlo y evitarlo

El **grooming** es uno de los riesgos más serios que pueden aparecer cuando navegás por internet, pero no es algo que deba asustarte, sino que te ayude a estar alerta y saber cómo cuidarte. Grooming significa que un adulto intenta acercarse a vos en línea con intenciones de manipularte o hacerte daño, generalmente ganándose tu confianza poco a poco. Muchas veces estas personas se hacen pasar por alguien de tu edad, usan perfiles falsos y buscan que confíes en ellas. Pueden elogiarte, decir que sos especial, o intentar que sientas que solo vos y ellos entienden ciertas cosas. Al principio puede parecer inofensivo, incluso divertido, pero es importante aprender a detectar las señales y actuar antes de que la situación se complique.

Por ejemplo, imaginá que estás en un chat de un juego online y alguien se acerca a vos diciendo: *“Ey, me caés re bien, somos muy parecidos, nadie nos entiende como nosotros”*. Después de un tiempo, esta persona empieza a preguntarte cosas que no compartirías con tus amigos ni con tu familia, como dónde vivís, qué escuela vas, o te pide fotos personales. Quizás te diga que si contás algo, perderás su amistad o que nadie más debe saberlo. Este tipo de comportamiento es una **señal de alerta de grooming**, y no es culpa tuya si alguien intenta manipularte: es responsabilidad de la otra persona.

Señales de alerta más comunes:

- Te piden que guardes secretos sobre lo que hablan en línea.
- Insisten demasiado en que confíes solo en ellos y nadie más.
- Te hacen sentir especial o diferente de forma exagerada.

- Intentan que compartas fotos, videos o información personal.
- Quieren encuentros presenciales sin la compañía de un adulto de confianza.

Es importante entender que **el grooming no siempre empieza con amenazas o cosas malas evidentes**. Muchas veces se disfraza de amistad o interés genuino en lo que haces, por eso es fundamental escuchar a tu intuición: si algo te hace sentir incómodo, inseguro o raro, es una señal de que algo no está bien.

Qué hacer si detectás grooming:

1. **Bloquear a la persona** inmediatamente y dejar de responder sus mensajes.
2. **Contarle a un adulto de confianza:** un padre, madre, tutor, docente o cualquier persona mayor en quien confíes. Pedir ayuda no es “delatar”, es cuidarte y protegerte.
3. **No enviar información personal ni fotos** bajo ninguna circunstancia.
4. **Guardar evidencia**, como capturas de pantalla, que pueden ser útiles para que un adulto te ayude a denunciar la situación si hace falta.

Un ejemplo de reacción correcta: supongamos que alguien en un grupo de chat empieza a pedirte fotos tuyas que no querés compartir. Vos podés bloquear a esa persona, contarle a un adulto y seguir disfrutando del juego con tus amigos sin sentirte presionado. La persona que intenta manipularte pierde poder cuando vos ponés límites claros y pedís ayuda.

También es útil recordar que **el grooming no tiene que ver con hacer cosas “malas” de tu parte**. No es tu culpa que alguien intente engañarte. La responsabilidad siempre es de la persona que está actuando de forma inapropiada, y vos tenés derecho a decir no y a buscar ayuda.

Finalmente, aprendé a **reconocer relaciones saludables en línea**. Un amigo en internet que es seguro:

- Respetar tus límites.
- No te presiona ni te hace sentir incómodo.
- Te permite mantener tus secretos y privacidad.

Si alguien rompe estas reglas básicas, es señal de que esa relación no es segura, y está bien alejarse y pedir ayuda. La idea es que aprendas a disfrutar de la tecnología y las redes de forma segura, sin sentir miedo, pero siempre con herramientas para protegerte.

Cyberbullying: cómo identificarlo y reaccionar

El **cyberbullying** es cuando alguien usa internet, redes sociales, chats, juegos online o cualquier plataforma digital para hacerte daño, molestarte o avergonzarte. A diferencia del bullying en persona, el cyberbullying puede ocurrir en cualquier momento: incluso cuando estás en tu habitación, solo frente a la computadora o el celular. Por eso es tan importante aprender a detectarlo y actuar rápido, sin sentir miedo ni culpa.

Un ejemplo de cyberbullying es cuando alguien en un grupo de WhatsApp empieza a enviar mensajes burlándose de vos, haciendo memes con tu foto o inventando rumores sobre vos. Otro ejemplo es que en un juego online, tus compañeros de equipo empiecen a acosarte con insultos, amenazas o comentarios hirientes cada vez que perdés una partida. Estos actos pueden parecer “solo un juego” o “bromas”, pero tienen efectos muy reales: tristeza, ansiedad, miedo, aislamiento o baja autoestima. No importa si es en línea: **el daño es real.**

Señales de cyberbullying:

- Recibís mensajes insultantes, humillantes o amenazantes.
- Alguien comparte fotos o videos tuyos sin tu permiso para hacerte sentir mal.
- Te excluyen de grupos, juegos o chats de forma intencional.
- Sentís miedo o inseguridad cada vez que abrís el teléfono o computadora.

Saber reconocer estas señales es el primer paso para protegerte. Recordá que **nunca es tu culpa** si alguien decide

acosarte en internet. La responsabilidad siempre es de quien hace daño.

Qué hacer frente al ciberbullying:

1. **No responder con insultos o agresión**, eso suele empeorar la situación.
2. **Guardar evidencia**: capturas de pantalla de mensajes, fotos, comentarios o enlaces. Esto ayuda a demostrar lo que está pasando.
3. **Bloquear y denunciar** a la persona que te molesta. Las redes sociales y aplicaciones suelen tener herramientas para reportar conductas inapropiadas.
4. **Hablar con un adulto de confianza**: un padre, madre, tutor, docente o psicólogo. Contar lo que pasa no es “delatar”, es proteger tu bienestar.
5. **Cuidar tu entorno digital**: revisá quiénes son tus contactos, configurá la privacidad y limitá quién puede enviarte mensajes o ver tus publicaciones.

Un ejemplo de reacción segura: supongamos que alguien sube un meme burlándose de vos en un grupo de Instagram. Podés capturar la imagen, bloquear al usuario y contarle a un adulto de confianza. Esa persona no tiene poder sobre vos si actuás con rapidez y pedís ayuda.

Además, es útil aprender a **apoyar a otros**. Si ves que un amigo está siendo acosado en línea, ofrecé tu apoyo, animalo a que hable con un adulto y no participes ni difundas lo que sucede. Ser un aliado ayuda a crear un ambiente digital más seguro para todos.

Finalmente, recordá que **las relaciones en línea deben ser respetuosas y seguras**, igual que en la vida real. Nadie tiene

derecho a hacerte sentir miedo, culpa o vergüenza. Aprender a identificar y enfrentar el ciberbullying te da confianza, seguridad y control sobre tu vida digital, y te permite disfrutar de internet sin sentir estrés ni ansiedad.

Privacidad y decisiones conscientes

En internet, tu información personal es como un tesoro: dirección, teléfono, nombre de la escuela, fotos o contraseñas son datos que merecen ser protegidos. No todos los que conocés en línea son quienes dicen ser, y por eso es fundamental aprender a **decidir con cuidado qué compartir, con quién y cuándo**.

Por ejemplo, imaginá que alguien en un chat de tu juego favorito te pregunta: “*¿Dónde vivís? Así te paso unas cosas que te van a gustar*”. Puede sonar inofensivo, pero dar detalles sobre tu casa o tu barrio podría permitir que esa persona se acerque a vos de forma peligrosa. Del mismo modo, alguien que te pide fotos personales “solo para amigos” no siempre tiene buenas intenciones, y esas imágenes pueden terminar en lugares donde no querés que estén. Aprender a decir “**no**” y proteger tu privacidad es una forma de cuidarte y evitar problemas antes de que ocurran.

Decisiones conscientes en internet incluyen:

- **Revisar quiénes son tus contactos y seguidores:** asegurate de que solo personas confiables tengan acceso a tu información.
- **Pensar antes de compartir fotos o datos personales:** si dudás, preguntate: “¿Lo compartiría con un extraño en la calle?” Si la respuesta es no, no lo compartas en línea.
- **Bloquear o denunciar perfiles sospechosos:** no tengas miedo de usar las herramientas que te ofrecen redes y apps para mantenerte seguro.
- **No responder a mensajes que te hagan sentir incómodo:** tu silencio es tu derecho, y alejarte de esa persona es la mejor manera de protegerte.

Un ejemplo de decisión consciente: supongamos que alguien en un grupo de Instagram te escribe diciendo que quiere tu número para enviarte “información importante”. En lugar de enviarlo, podés decir que no, bloquear a esa persona y contarle a un adulto de confianza. Así estás tomando control de tu seguridad y protegiendo tu privacidad.

Además de cuidar tu información, es importante **reconocer relaciones seguras y saludables**. Un amigo virtual que respeta tus límites y no te presiona es una relación que podés mantener con confianza. En cambio, alguien que insiste demasiado, pide secretos o hace que te sientas culpable o incómodo, no es confiable, y está bien alejarse y pedir ayuda.

Aprender a manejar tu privacidad y tomar decisiones conscientes no solo te protege de grooming y cyberbullying, sino que también **te da confianza y autonomía** en tu vida digital. Cuando sabés que estás tomando decisiones responsables, podés disfrutar de internet y de las redes sociales sin sentir miedo ni presión, y podés ayudar a otros amigos a hacer lo mismo.

Finalmente, recordá que la **responsabilidad en internet siempre es compartida**: vos cuidás tus datos, tus límites y tus decisiones, y los adultos de confianza te acompañan y te apoyan si algo se vuelve complicado. Con esta combinación, la navegación digital deja de ser un riesgo y se convierte en un espacio seguro, divertido y lleno de oportunidades.

Tiempo frente a la pantalla y salud emocional

Usar internet y la tecnología es muy divertido, pero como cualquier otra actividad, es importante **encontrar un equilibrio**. Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede afectar tu sueño, concentración, ánimo y hasta tu salud física. Por eso, aprender a organizar el tiempo que pasás en línea no solo te protege, sino que también te permite disfrutar mejor de todo lo que la tecnología tiene para ofrecer.

Por ejemplo, imaginate que pasás toda la tarde jugando online sin pausas y te vas a dormir tarde revisando redes sociales. Al día siguiente, te levantás cansado, te cuesta concentrarte en clase y te sentís más irritable. Si en cambio organizás bloques de tiempo para estudiar, hacer deporte, descansar y luego usar redes o jugar, vas a sentirte mucho mejor y tu rendimiento también mejora.

Además del tiempo frente a la pantalla, es fundamental cuidar tu **salud emocional**. Estar en internet puede ser muy divertido, pero también puede generar estrés, ansiedad o tristeza, especialmente si sufrís ciberbullying, grooming o presión de grupo. Reconocer cómo te sentís es el primer paso para cuidarte. Algunas señales de alerta son sentir miedo, vergüenza, tristeza constante o ganas de aislarte de amigos y familiares.

Consejos prácticos para cuidar tu bienestar en línea y fuera de ella:

1. **Establecé horarios de uso:** por ejemplo, usar redes sociales después de cumplir con tareas y responsabilidades.

2. **Tomá descansos:** levántate, estirá los brazos, hacé una caminata corta o compartí con tu familia o amigos.
3. **Hacé actividades fuera de internet:** deportes, lectura, arte o juegos con amigos ayudan a equilibrar la mente y el cuerpo.
4. **Hablá de lo que sentís:** contar tus emociones a un amigo, padre, madre, tutor o docente puede aliviar el estrés y ayudarte a resolver problemas.
5. **Desconectá cuando sea necesario:** si un juego o red social te hace sentir mal, incómodo o estresado, está bien dejarlo por un tiempo.

Un ejemplo de acción consciente: supongamos que estás en un grupo de chat donde tus compañeros se burlan de alguien. Sentís que te incomoda, pero no sabés qué hacer. Podés desconectarte del grupo, hablar con un adulto y reflexionar sobre cómo actuar la próxima vez. Esto te permite cuidar tu salud emocional y tomar decisiones responsables.

Finalmente, recordá que **cuidar tu tiempo en línea y tu salud emocional va de la mano**. No se trata de dejar de usar la tecnología, sino de usarla de forma que te haga sentir bien y seguro. La combinación de límites saludables, actividades fuera de internet y comunicación con adultos de confianza te ayuda a disfrutar de tus redes y juegos, a aprender cosas nuevas y a mantener tu bienestar físico y emocional.

Reflexioná, pensá y actuá

Navegar por internet y vivir tu día a día implica tomar decisiones todo el tiempo. Cada mensaje que compartís, cada foto que subís y cada conversación que tenés en línea tiene un impacto, no solo en vos, sino también en quienes te rodean. Aprender a reconocer situaciones de riesgo, cuidar tu privacidad y proteger tu bienestar emocional no es solo responsabilidad de los adultos: **vos también podés elegir cómo actuar.**

Reflexioná sobre tus decisiones digitales: ¿Qué compartís y con quién? ¿Cómo reaccionás ante mensajes o personas que te hacen sentir incómodo? Pensá en las consecuencias de cada acción: bloquear, denunciar, hablar con alguien de confianza no es una exageración, es cuidar tu vida y la de tus amigos. Y actuá con conciencia: usar internet de manera segura, ayudar a quienes lo necesitan y mantener un equilibrio saludable entre pantalla y vida real te hará sentir más seguro, confiado y fuerte.

Recordá siempre: **reflexionar, pensar y actuar no es solo un consejo, es la mejor manera de protegerte y disfrutar de la tecnología sin miedo.** Tus decisiones importan, y vos tenés el poder de hacer que cada día conectado sea seguro, positivo y lleno de aprendizaje.

Conectados con cuidado

Guía para navegar seguro en internet

Programa Vecinos en Alerta en Escuelas

www.vecinosenalerta.org