Herramienta | Seguridad digital

Plan B digital

Objetivos

- Conversar en familia sobre qué hacer si algo sale mal en línea (mensajes que hieren, fotos que circulan, chantajes), antes de que pase.
- Construir entre todos un plan sencillo que el adolescente pueda seguir y que sepa que no será castigado ni culpado por pedir ayuda.

Materiales

- Una cartulina u hoja grande.
- Marcadores o lápices.
- Un celular para tomar una foto del plan (opcional).

Tiempo sugerido:

- 30 minutos.

Preparación:

- Elige un momento tranquilo, sin prisa y sin pantallas.
- Piensa cómo reaccionarías si tu hijo(a) te cuenta que le pasó algo en línea. Prepara la respuesta: escuchar, agradecer y ayudar, sin regañar ni castigar.
- Lee con anticipación el recurso “Parar, guardar y contar” para tener claros los pasos.

Metodología:

Momento 1 | ¿Y si...?

- Cuéntale a tu hijo(a) que van a pensar juntos qué hacer si algo sale mal en línea, para estar preparados, y no porque haya pasado algo.
- Plantea una situación a la vez y deja que hable primero: ¿qué harías? ¿Qué te daría miedo? Los adultos responden después.
  - ¿Y si alguien te escribe mensajes que te insultan o te amenazan en un chat o en un juego?
  - ¿Y si una foto o un video tuyo (o de otra persona) empieza a circular sin permiso?
  - ¿Y si alguien que conociste en línea te pide fotos o te dice “si no haces lo que digo, voy a mostrar lo que tengo de ti”?
  - ¿Y si ves que a alguien más le está pasando algo así?

Momento 2 | Armamos el Plan B.

- Con lo que dijeron, escriban entre todos en la cartulina “Nuestro Plan B digital”, con estos pasos:
  - Paso 1. Paro: no respondo ni me defiendo.
  - Paso 2. Guardo: tomo capturas y no borro nada.
  - Paso 3. Bloqueo y reporto: bloqueo a la persona y reporto en la aplicación.
  - Paso 4. Cuento: se lo cuento a un adulto de confianza, sin esperar.
- Agreguen, con las palabras de tu hijo(a): “Si me pasa algo, se lo cuento a...” y escriban el nombre de dos adultos (por ejemplo, un familiar y alguien del colegio).
- Escribe también tu parte, como adulto: “Si me cuentas algo, te escucho primero, no te culpo y no te quito el dispositivo por eso”.

Momento 3 | Lo guardamos.

- Peguen la cartulina en un lugar de la casa que el adolescente elija (puede ser su habitación). Si prefiere, tomen una foto y guárdenla en su celular.
- Acuerden cuándo la revisarán de nuevo (por ejemplo, en un mes) y qué le cambiarían.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Evita el tono de miedo o de sospecha. El plan es para estar preparados, no porque creas que algo malo ya pasó.
- No uses esta conversación para revisar su celular sin que él o ella lo sepa. Si quieres acordar algún tipo de supervisión, hagan un acuerdo explícito y hablen de sus razones.
- Si algún día te cuenta algo, escucha primero. Si reaccionas con enojo, pánico o castigo, aprenderá a no volver a contarte.
- Si hay amenazas, chantaje o imágenes íntimas de menores, no las reenvíen a nadie, ni siquiera para pedir consejo. Guarden las capturas y reporten.
  Si tu hijo(a) dice “eso no me va a pasar a mí”, no discutas. Pregúntale: “¿Y si le pasa a un amigo tuyo?”.
- **Preguntas útiles:** ¿qué harías si te pasa algo así? ¿Qué sería lo más difícil de contarlo? ¿A quién le contarías primero? ¿Cómo quieres que reaccione yo? ¿Qué debería cambiar en el plan?