

Cuando una broma deja de ser divertida

En la escuela compartimos muchos momentos juntos: clases, recreos, trabajos en grupo, charlas. A veces, entre amigos, surgen bromas y cargadas que parecen inofensivas. Pero cuando alguien se siente mal, se repite o se hace en público, deja de ser una broma y se convierte en una forma de violencia.



Lo que para unos es una broma, para otros puede ser un gran dolor.



SITUACIÓN ESCOLAR

En 2.º año, un grupo de compañeros siempre le hace bromas a Tomás por su forma de hablar. Al principio, él se reía para no quedar "mal". Pero con el tiempo, las bromas se volvieron más pesadas: lo imitan, lo graban con el celular sin su permiso y lo publican en redes. En el recreo, algunos lo excluyen de los juegos y se sientan lejos. Tomás ya no quiere venir a la escuela. Se siente triste, solo y con miedo.

Para pensar:
Las palabras también pueden lastimar.
Pensá antes de decir algo que pueda hacer daño a otra persona.



¿CUÁNDO UNA BROMA DEJA DE SERLO?

- ✗ Cuando la otra persona se siente incómoda o triste.
- ✗ Cuando se repite muchas veces.
- ✗ Cuando se hace en público para humillar.
- ✗ Cuando se usa para excluir o aislar.
- ✗ Cuando se difunden fotos o videos sin permiso.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ✓ Ponernos en el lugar del otro.
- ✓ Escuchar y respetar los límites.
- ✓ Pedir perdón si nos equivocamos.
- ✓ Acompañar a quien está pasando por una situación difícil.
- ✓ Hablar con un adulto de confianza.
- ✓ Promover un clima de respeto todos los días.



PARA REFLEXIONAR

- ▶ ¿Alguna vez hiciste o viste una "broma" que hizo sentir mal a alguien? ¿Qué pasó?
- ▶ ¿Cómo creés que se sintió Tomás? ¿Qué emociones puede estar viviendo?
- ▶ ¿Qué podrías hacer vos si ves que alguien está siendo lastimado?



UNA ESCUELA DONDE NOS RESPETAMOS
ES UN LUGAR DONDE TODOS PODEMOS CRECER.

El respeto no es solo una palabra,
es la forma en que tratamos a los demás.



Analizamos el caso

Para construir una escuela más respetuosa, es importante comprender lo que pasa y saber cómo podemos intervenir.



Reconocer lo que pasa es el primer paso para poder cambiarlo.



Leé la situación de la página anterior (pág. 19) y respondé las siguientes preguntas.



1. EL AGRESOR

¿Quiénes realizan las bromas y las acciones que lastiman a Tomás?
¿Qué actitudes tienen?



2. LA VÍCTIMA

¿Quién es la persona afectada?
¿Cómo se siente? ¿Qué consecuencias puede tener esta situación para ella?



3. LOS OBSERVADORES

¿Quiénes están presentes cuando ocurren las bromas?
¿Qué hacen? ¿Qué podrían hacer diferente?



4. ¿CÓMO PODEMOS INTERVENIR?

¿Qué acciones concretas pueden ayudar a detener la situación y apoyar a la persona que está siendo lastimada?
¿A quién podemos pedir ayuda?



PARA REFLEXIONAR

Escribí una reflexión personal sobre lo que aprendiste al analizar este caso.
¿Qué compromiso podés asumir para construir una escuela más respetuosa?



TODOS TENEMOS ALGO QUE HACER.
LA CONVIVENCIA EMPIEZA CON PEQUEÑAS ACCIONES.



JUNTOS PODEMOS
HACER LA DIFERENCIA



Construyendo una mejor convivencia

Una escuela segura y respetuosa se construye entre todos y todas. Cada acción, por pequeña que sea, puede hacer una gran diferencia.



La convivencia no es solo evitar conflictos, es aprender a vivir bien juntos.



PRODUCCIÓN ESCRITA

Pensá y escribí propuestas concretas que podamos aplicar en nuestra escuela para mejorar la convivencia y prevenir situaciones de acoso.



MIS PROPUESTAS

1

2

3

4

5



¿CÓMO PODEMOS HACERLO REALIDAD?

Marcá las acciones que creés que podemos implementar y agregá otras ideas.

- ☐ Promover el respeto en todas las situaciones.
- ☐ Escuchar y acompañar a quien lo necesita.
- ☐ Crear espacios de diálogo entre estudiantes.
- ☐ Realizar campañas de concientización.
- ☐ Formar grupos de estudiantes mediadores.
- ☐ Fomentar actividades de integración.
- ☐ Otra idea: _____



MI COMPROMISO

¿Qué acción concreta te comprometés a realizar para mejorar la convivencia en tu escuela?



TODOS PODEMOS HACER DE NUESTRA ESCUELA UN LUGAR DONDE CADA PERSONA SE SIENTA VALORADA, RESPETADA Y SEGURA.

¡SUMÁ TU PARTE!



LAS AGRESIONES TAMBIÉN OCURREN EN INTERNET

Las redes sociales y las aplicaciones nos permiten comunicarnos, compartir y divertirnos. Pero también pueden convertirse en un lugar donde aparezcan insultos, burlas, amenazas o humillaciones. Cuando esto pasa, el daño puede ser tan real como si sucediera cara a cara, e incluso más difícil de detener.



En internet, las palabras también pueden lastimar. Lo que se escribe, queda guardado, se comparte y puede repetirse muchas veces.



¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

Es cuando una persona usa internet, redes sociales o mensajes para agredir, humillar, amenazar o excluir a otra de manera repetida. Puede ocurrir a cualquier hora y llegar a muchas personas en segundos.

PUEDE OCURRIR EN:



Chats



Redes sociales



Mensajes privados



Grupos de clase



PARA PENSAR

- ▶ ¿Qué hace que un conflicto en internet se vuelva más difícil de resolver?
- ▶ ¿Por qué las agresiones en redes pueden afectar tanto aunque "no sea en la vida real"?
- ▶ ¿Qué consecuencias puede tener el cyberbullying en la autoestima y el bienestar?



ESCRIBÍ CON TUS PALABRAS

Contá una situación que hayas visto o escuchado (puede ser real o inventada) donde un conflicto comenzó como una broma o discusión y terminó en redes sociales. ¿Qué pasó? ¿Quiénes participaron? ¿Cómo terminó?

¿QUÉ HARÍAS VOS?

ANALIZÁ LA SITUACIÓN Y PENSÁ EN POSIBLES FORMAS DE ACTUAR



“Nadie merece ser tratado mal, ni en la vida real ni en internet.”



SITUACIÓN

Camila tiene 15 años y usa mucho sus redes sociales. Un día, después de publicar una foto en su cuenta, algunas compañeras de su curso comenzaron a hacer comentarios hirientes sobre su cuerpo. También crearon un grupo de WhatsApp sin incluirla, donde le ponen apodos y se burlan de ella. Camila empezó a sentirse triste, dejó de publicar y evita ir a la escuela. No se animó a contarlo a nadie.



PENSÁ Y RESPONDÉ

1. ¿QUÉ HARÍAS SI ESTUVIERAS EN EL LUGAR DE CAMILA?

¿Cómo te sentirías? ¿Qué acciones podrías tomar?

2. SI VES QUE ALGUIEN ESTÁ SIENDO CIBERACOSADO, ¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA AYUDAR?

¿Qué acciones concretas podrías realizar para acompañar a esa persona?

3. ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDEN TENER ESTAS SITUACIONES PARA QUIEN LAS SUFRE?

¿Y para quienes las hacen?

4. ESCRIBÍ UN MENSAJE DE APOYO PARA CAMILA.

¿Qué le dirías para que se sienta acompañada y comprendida?



5. ¿A QUIÉNES PUEDE PEDIR AYUDA CAMILA? ¿Y VOS?

Nombro al menos tres personas o espacios de confianza a los que se puede acudir.



ACOMPañAR, ESCUCHAR Y ACTUAR PUEDE HACER LA DIFERENCIA.
ENTRE TODOS PODEMOS CONSTRUIR UN ENTORNO DIGITAL MÁS SEGURO Y RESPETUOSO.



¿CON QUIÉN HABLAMOS EN INTERNET?

Internet nos conecta con millones de personas, pero no siempre sabemos realmente quién está del otro lado de la pantalla.

Algunas personas pueden fingir ser quienes no son para ganar confianza y luego aprovecharse de eso.



No siempre podemos saber quién está del otro lado. Por eso es importante informarnos y cuidarnos.



¿QUÉ ES EL GROOMING?

El grooming es cuando una persona adulta se hace pasar por alguien más joven en internet para ganarse la confianza de niñas, niños o adolescentes con fines de manipulación, acoso o abuso sexual.

Puede ocurrir en redes sociales, videojuegos, chats, foros o aplicaciones de mensajería.

¿POR QUÉ ES PELIGROSO?



La persona puede mentir sobre su edad, su identidad y sus intenciones.



Puede buscar aislarte y lograr que guardes secretos.



Puede pedirte fotos, videos o encuentros que ponen en riesgo tu integridad.



SEÑALES DE ALERTA

Prestá atención si alguien que conociste en internet:



Evita mostrar su verdadera identidad o su vida real.



Te halaga en exceso o busca confianza rápida.



Te pide mantener la conversación en secreto.



Te pide fotos o videos íntimos o comprometedores.



Se enoja o amenaza si no hacés lo que te pide.



Propone encuentros en persona sin que exista confianza real.



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

- ▶ ¿Por qué creés que algunas personas fingen ser otras en internet?
- ▶ ¿Qué información personal es importante no compartir en redes o chats?
- ▶ ¿Qué harías si alguien en internet te hace sentir incómodo/a o te pide algo que no querés hacer?



TU SEGURIDAD DIGITAL ES IMPORTANTE. INFORMARSE, CUIDARSE Y PEDIR AYUDA SON LAS MEJORES FORMAS DE PROTEGERNOS EN INTERNET.



DETECTANDO SEÑALES DE ALERTA

ANALIZÁ ESTAS CONVERSACIONES FICTICIAS

CASO 1

NuevoAmigo_22
En línea

¡Hola! Vi tus fotos, sos muy linda/o 🥰 18:22

Gracias 18:23

¿Cuántos años tenés? 18:23

15 18:24

Yo tengo 28, pero la edad no importa 🥰 18:25

... 18:25

Escribe un mensaje...

¿Qué señales de alerta identificás en esta conversación?

¿Qué harías vos?

¿Por qué?

CASO 2

AmigoTotal
En línea

Hola, ¿cómo estás? 17:30

Bien, ¿y vos? 17:11

Podemos hablar por otro chat, este lo usa mi familia 17:31

Dale 17:12

No le digas a nadie que hablamos, ¿sí? 17:13

Ok... 17:13

Escribe un mensaje...

¿Qué señales de alerta identificás en esta conversación?

¿Qué harías vos?

¿Por qué?

CASO 3

SuperAmigo
En línea

Me caés muy bien 😊 16:40

Gracias 😊 16:41

Te envío una foto mía, mandame una tuya 😊 16:42

No quiero 16:43

Dale, no seas aburrido/a, todos lo hacen 16:43

Bueno... 16:44

Escribe un mensaje...

¿Qué señales de alerta identificás en esta conversación?

¿Qué harías vos?

¿Por qué?

CASO 4

TopSecret
En línea

¿Tenés cámara? 19:05

Sí 19:05

Mostrame tu cuarto 😊 19:06

No quiero 19:06

Si no me mostrás, no sos de confianza 19:07

Bueno, después 19:07

Escribe un mensaje...

¿Qué señales de alerta identificás en esta conversación?

¿Qué harías vos?

¿Por qué?



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

- ¿Por qué es importante confiar en nuestros sentidos cuando algo en una conversación nos genera incomodidad?
- ¿A quién podés contarle si vivís o ves una situación similar?



SI ALGO TE HACE SENTIR INCÓMODO/A EN INTERNET,
NO ESTÁS SOLO/A. PEDÍ AYUDA. CONTAR ES CUIDARSE.



CONSTRUIMOS UNA GUÍA DE PREVENCIÓN

PARA NAVEGAR DE FORMA SEGURA

Entre todos y todas podemos construir un entorno digital más seguro.

Es importante saber cómo cuidarnos, cuidar a otras personas y cuándo pedir ayuda.



La prevención comienza con información, acompañamiento y decisiones responsables.



NUESTRA GUÍA DE PREVENCIÓN

En pequeños grupos, escriban recomendaciones claras para ayudar a otras personas a cuidarse en internet. Piensen en situaciones de la vida cotidiana y en lo que ustedes consideran más importante.



PROTEGER NUESTROS DATOS PERSONALES



RELACIONARNOS CON RESPETO Y CUIDADO



IDENTIFICAR RIESGOS Y SEÑALES DE ALERTA



¿CUÁNDO Y CÓMO PEDIR AYUDA?



ACOMPANHAR A OTRAS PERSONAS



ESCRIBÍ TU COMPROMISO PERSONAL

¿Qué acciones concretas podés hacer vos para navegar de manera segura y cuidar a otras personas?

“Lo que hacemos hoy en internet también construye el mundo que queremos mañana.”



MENSAJE FINAL

Escribí un mensaje breve para compartir con tu curso sobre la importancia de la prevención en internet.

Internet puede ser un gran lugar si sabemos cuidarnos y cuidamos a los demás.



INFORMARNOS, CUIDARNOS Y ACOMPAÑARNOS ES LA MEJOR FORMA DE PREVENIR.



TODO LO QUE PUBLICAMOS DEJA UNA HUELLA

Las redes sociales y otras plataformas digitales forman parte de nuestra vida cotidiana. Allí compartimos ideas, fotos, opiniones, gustos y actividades. Cada publicación, comentario o "me gusta" construye nuestra identidad digital y deja una huella que puede durar mucho tiempo.



¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DIGITAL?

Es el conjunto de información que nos representa en internet. Incluye lo que publicamos, comentamos, compartimos y también lo que otros dicen sobre nosotros.

Esa información forma una imagen de quiénes somos, incluso antes de conocer a alguien.



¿QUÉ ES LA HUELLA DIGITAL?

Es el rastro que dejamos cada vez que usamos internet. Puede ser positiva, como cuando compartimos algo que aporta, o negativa, cuando publicamos sin pensar en las consecuencias.

Nuestra huella puede durar mucho tiempo y afectar oportunidades en el futuro.



EJEMPLOS DE HUELLAS DIGITALES



Fotos y videos que subimos.



Comentarios y mensajes que publicamos.



"Me gusta" y reacciones que dejamos.



Información que otros comparten sobre nosotros.



Búsquedas y sitios que visitamos en internet.



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR



¿Qué información sobre vos está disponible en internet?



¿Qué tipo de huella digital creés que estás dejando?



¿Qué cosas te parecen importantes tener en cuenta antes de publicar?



PENSÁ ANTES DE PUBLICAR. LO QUE SUBÍS HOY, PUEDE ACOMPAÑARTE TODA LA VIDA.



ANALIZAMOS PUBLICACIONES

¿QUÉ IMAGEN TRANSMITEN?
¿QUÉ CONSECUENCIAS PODRÍAN TENER?



Leé cada publicación ficticia y respondé:

- ¿Qué imagen de la persona refleja esta publicación?
- ¿Qué mensaje transmite?
- ¿Qué consecuencias podría tener a corto o largo plazo?

1



sol_ciudad

Hace 1 h



Otro día más que no dan ganas de estar acá 😞😞 #aburrida



¿Qué imagen transmite?

¿Qué mensaje comunica?

¿Qué consecuencias podría tener?

2



tomil_10

Hace 3 h



Con esfuerzo se consigue todo 🍀
Nadie regala nada 😏



¿Qué imagen transmite?

¿Qué mensaje comunica?

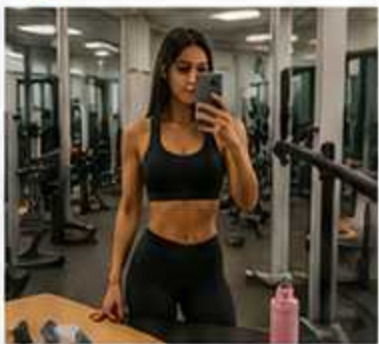
¿Qué consecuencias podría tener?

3



vicky.fit

Hace 2 h



Disciplina todos los días 💪
No hay excusas
#actitud #foco



¿Qué imagen transmite?

¿Qué mensaje comunica?

¿Qué consecuencias podría tener?

4



juanx_07

Hace 30 min



Nadie entiende lo que pasa por mi cabeza.



¿Qué imagen transmite?

¿Qué mensaje comunica?

¿Qué consecuencias podría tener?



PARA REFLEXIONAR Y ESCRIBIR

¿Por qué es importante pensar antes de publicar?

¿Cómo podemos construir en internet una imagen que nos represente de manera positiva y auténtica?



PARA TENER EN CUENTA



Lo que publicás hoy puede quedar en internet para siempre.



Tu identidad digital puede abrir puertas o generar obstáculos.



Cuidar tu información es cuidar tu presente y tu futuro.



Sé responsable, respetuoso y auténtico en lo que compartís.



TUS PUBLICACIONES HABLAN DE VOS, INCLUSO CUANDO NO DECÍS UNA PALABRA.
PENSÁ, ELEGÍ Y COMPARTÍ CON CONCIENCIA.



MI IDENTIDAD DIGITAL

YO ELIJO CÓMO QUIERO ESTAR
Y QUÉ QUIERO COMPARTIR

Cada decisión que tomamos en internet construye nuestra identidad digital. Podemos usar las redes para aprender, inspirar, crear y conectar de manera positiva y responsable.



Tu identidad digital es única. Cuidala hoy para que te abra puertas mañana.



1. REFLEXIONO SOBRE MÍ

¿Cómo me gustaría que me vean los demás en internet? ¿Qué cosas me representan y me hacen sentir orgulloso/a?

¿Qué tipo de contenido quiero compartir y por qué?

PENSÁ EN 3 PALABRAS
QUE TE DEFINAN EN
INTERNET:

1. _____
2. _____
3. _____



2. DECISIONES QUE SUMAN

Escribí tres acciones que podés hacer para construir una presencia digital positiva y responsable.

1. _____
2. _____
3. _____



3. LO QUE PREFIERO EVITAR

Escribí dos situaciones o hábitos que preferís evitar en redes sociales.

1. _____
2. _____



4. MI PLAN DE ACCIÓN

Escribí un compromiso personal para seguir usando las redes de manera consciente y cuidar tu identidad digital.

- Mi compromiso es... _____
- ¿Cómo lo voy a poner en práctica? _____
- ¿Quién puede acompañarme? _____

RECORDÁ:

- ✓ Pensá antes de publicar.
- ✓ Respetá a los demás.
- ✓ Cuidá tu información.
- ✓ Usá las redes para crecer y compartir lo mejor de vos.



5. PARA CERRAR

Escribí un mensaje para vos mismo/a sobre el tipo de huella que querés dejar en internet.



TU IDENTIDAD DIGITAL ES TUYA.
CONSCIENTE, POSITIVA Y RESPONSABLE. ESA ES LA MEJOR ELECCIÓN.

