



# REDES CON LÍMITES SEGUROS

GUÍA MATERIAL DIDÁCTICO AUDIO TALLERES

---



## Mujeres en Frecuencia A. C.

Directora de proyecto

María de Lurdes Barbosa Cárdenas,  
maestra en Sexología Educativa

Creadora de Contenidos

Anabel Castillo García, maestra en Sexología  
Educativa

Especialistas participantes

Tania Ramírez (Directora de REDIM), Elena Laguarda (Directora de Sexualidad ATI), Víctor Hugo Rodas (integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y la Adolescencia A.C.), Rafael González-Franco (cofundador de Cuidarte A.C.), Ricardo Ayón (integrante de GENDES), Giselle Ureta (Directora de Xduca), Carolina Buenrostro (Integrante de Mexfam), David Quezada (consultor y educador en sexualidad), Beatriz Tovar (D.O. Sexualidad ATI), Alexis Sorel, (integrante de Socialis A.C.), Isabel Alva (integrante de Cuidarte A.C.), Erika Salas (especialista en derechos de la infancia y medios digitales), Angie Contreras (especialista en comunicación e internet).

Correctora de estilo

Rocío Fiallega.

Diseño Gráfico

Daniel Terreros.

Agradecemos al **El Hilo de Ariadne** por su apoyo financiero y acompañamiento a este proyecto.

De igual manera agradecemos a **Sexualidad ATI** por su aporte en los contenidos.



# I. PRESENTACIÓN

---

La sociedad actual se ha visto inmersa en un mundo digitalizado, donde las redes sociales juegan un papel fundamental en la comunicación e interacción entre individuos. Sin embargo, la proliferación de contenido sexual explícito y pornográfico en Internet ha planteado serios desafíos, especialmente para los grupos más vulnerables: niñas, niños y adolescentes (NNA).

Se sabe que el acceso temprano e inapropiado a la pornografía, derivado de su presencia en redes sociales, puede tener consecuencias negativas en el desarrollo emocional y cognitivo de NNA. Según estudios realizados por Brown y L'Engle, la exposición a contenidos sexuales precoces está relacionada con una mayor propensión a una visión distorsionada de las relaciones afectivas y sexuales, así como una menor autoestima y una mayor depresión y ansiedad en la adolescencia.

Además, la exposición a contenidos pornográficos en las redes sociales puede distorsionar la percepción de la sexualidad en los NNA. Autores como Gorman señalan que la pornografía presenta una visión unilateral y, en muchos casos, poco realista de las relaciones íntimas, normalizando prácticas y actitudes violentas o irrespetuosas. Esto puede llevar a que las personas jóvenes intenten emular estos comportamientos en sus relaciones personales, generando trastornos en su desarrollo sexual y emocional.

Por último, la exposición continuada a pornografía en redes sociales puede generar una adicción en los NNA, dado el fácil acceso y la gratificación instantánea que estos contenidos ofrecen.

Autores como Cooper han investigado el fenómeno de la adicción a la pornografía y han concluido que puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y en las relaciones interpersonales de los individuos afectados. Además, la exposición constante a este tipo de contenido puede llevar a una desensibilización, donde las personas jóvenes necesitan de imágenes o actos más extremos para experimentar gratificación sexual, generando una escalada negativa y dañina.

Es responsabilidad de la sociedad y de los agentes educativos brindar información adecuada a los NNA sobre las repercusiones de la pornografía en las redes sociales, así como promover un uso saludable de Internet y una educación sexual basada en valores y respeto. Además, es imperativo que los padres y adultos a cargo se involucren activamente en el monitoreo y control del acceso a estas redes para evitar la exposición temprana a contenidos inapropiados.

Ante esa necesidad, MUJERES EN FRECUENCIA A.C. creó "Redes con Límites seguros", una serie radiofónica de 15 capítulos que ofrece herramientas a las personas cuidadoras de NNA, para que les guíen en la alfabetización mediática, la educación integral de la sexualidad, las emociones y les ayuden a prevenir los riesgos de la exposición a la pornografía.

## II. SONDEO DE RESPUESTA INICIAL

Antes de grabar la propuesta radiofónica, el equipo de MUJERES EN FRECUENCIA A. C. decidió hacer un ejercicio para medir la respuesta de nuestro público focal (mamás, papás, docentes y personas adultas que conviven con NNA) sobre los guiones de la serie.

Sabemos que se trata de un tema delicado, el consumo de pornografía por personas menores de edad, por lo que era necesario someter guiones a respuesta rápida para ver qué tan viable era que los fueran a escuchar.

Nuestra muestra fue un grupo de mamás y papás de la Escuela Secundaria 38, en la Col. Del Valle de la CDMX, ante quienes aplicamos la metodología de Grupo Focal bajo el formato de taller. La intervención inició con una plática sobre los riesgos que viven los y las adolescentes, y a partir de allí, se aplicaron distintos instrumentos para el acercamiento a la respuesta, entre los que se encuentran: entrevista no estructurada, cuestionario, sondeo de inquietudes y retroalimentación participativa.

Los resultados fueron muy favorables porque las personas asistentes avalaron los contenidos de los guiones y expusieron la importancia de tocar estos temas en los medios de comunicación.

Para empezar, el 100% de quienes participaron adelantaron que escucharían la serie y la recomendarían a personas cercanas. Respecto a los contenidos aceptaron que eran positivos y que les ayudarían para acompañar a sus NNA frente a los riesgos de la pornografía en redes. De hecho, el 90% de las personas participantes consideraron que los contenidos “no eran fuertes” y que podrían recomendarlos para que los escucharan otras personas.

Hubo sugerencias respecto a algunos términos, los cuales pidieron revisar, pero en general, dieron su aprobación a los contenidos. Aquí algunos comentarios literales:

***“Me gusta el esfuerzo de los 10 consejos, ayuda a organizar lo aprendido”***

***“Atienden puntualmente las posibles necesidades”***

***“Son cosas dónde ya no se pueden tener tabúes”***

***“Tiene una estructura adecuada, información, orientación y es muy ejemplificador”***

Con éstas y otras respuestas concluimos que existían elementos para anticipar un efecto positivo en la audiencia radiofónica con los contenidos de la serie “Redes con límites seguros”, por lo que procedimos a su producción.

Hasta este momento, 18 estaciones de Radio han aceptado el reto de transmitir la serie por sus frecuencias, lo cual nos complace mucho pero creemos que la riqueza de información no debe quedarse sólo en las ondas hertzianas, por lo que hemos diseñado toda una estrategia para convertirlos en material didáctico que sirva en talleres para personas adultas y que puedan impartirse en las aulas, centros de trabajo y todos los lugares donde convivan personas adultas con voluntad de crear entornos amigables para NNA.

El presente documento está planteado como guía, ofreciendo herramientas para usar los capítulos radiofónicos como material didáctico en talleres. Su misión es llevar a la facilitadora o facilitador, paso a paso en la impartición del taller frente a un grupo de personas adultas comprometidas con el desarrollo de NNA.

Con este documento invitamos a mamás, papás, maestros, maestras y toda persona adulta que convive con NNA, a que se sume a la impartición de audio-talleres, y contribuya a la creación de entornos amigables para la prevención y atención de riesgos digitales, y la vivencia saludable de la sexualidad.



REDES CON LÍMITES SEGUROS





## III. CONSIDERACIONES DE USO

### ¿CÓMO SE USA LA GUÍA?

La guía te lleva, paso a paso, en la realización de un taller haciendo uso de los capítulos radiofónicos como material didáctico y desarrollando diversas actividades para sensibilizar a las personas participantes, así como para que refuercen la información recibida.

Lo único que debes hacer es leer cada una de las secciones y desarrollar los pasos que se te indican frente a cada grupo.

### ¿QUIÉN PUEDE DAR LOS AUDIO-TALLERES?

Maestros, maestras, papás, mamás, jefes, jefas y cualquier persona adulta que esté dispuesta a colaborar colectivamente.

Lo único que necesitas, además de leer el documento, es tener la disposición para pasar un rato agradable de conversación, dinámicas y aprendizaje con las personas participantes.

### ¿A QUIÉNES SE LES PUEDE IMPARTIR CADA TALLER?

Puedes invitar a mamás, papás, maestros, maestras, jefes, jefas y cualquier persona adulta que conviva con NNA. La idea es armar grupos de entre 10 y 25 participantes. No es necesario que sepan leer o escribir, sólo que tengan interés en participar.

### ¿QUÉ SE NECESITA PARA DAR UN AUDIO-TALLER?

Para impartir los talleres necesitas contar con un aparato que pueda leer un archivo digital de audio (en archivo PDF o vía internet) y bocinas para la reproducción del sonido, con buena salida de volumen y calidad básica. Se requiere corriente de energía eléctrica o pila, que alimenten dicho aparato. Es importante que te sea fácil detener y reproducir el programa porque se requerirá durante el taller, para eso servirán las indicaciones de tiempo y transcripción del audio en texto para cada pausa, que incluyen la guía por cada taller.

En cuanto al espacio, se sugiere cualquier casa o salón ventilado, iluminado, cómodo y con capacidad para un mínimo de 5 personas y un máximo de 25. Algunos talleres requerirán materiales para

realizar las dinámicas, pero hemos buscado que sean de fácil acceso para ti.

### ¿CUÁNTAS PERSONAS SE NECESITAN PARA IMPARTIR O REALIZAR UN AUDIO-TALLER?

Una sola persona puede realizar el taller; sin embargo, se sugiere que alguien te acompañe en el proceso, sobre todo para apoyar en actividades como registrar asistencia o tomar fotos.

### ¿QUÉ ASPECTOS SE DEBEN CUBRIR EN EL TALLER?

Dado que se trata de una actividad con formato de taller, hay una serie de sencillos pasos que debes seguir: convocar participantes, reunirse en el lugar indicado, registrar su asistencia, dar seguimiento a las indicaciones de la guía, (si es posible tomar fotos del desarrollo) y aplicar un pequeño cuestionario de evaluación. De ser posible, te pedimos que nos compartas una copia de esos documentos para medir la efectividad de nuestra propuesta, al siguiente correo electrónico: [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com).

### ¿CÓMO ACTUAR FRENTE AL GRUPO?

A muchas personas nos da pena o temor hablar frente a un grupo y es natural. A veces es porque creemos que hay mucha responsabilidad por si cometemos errores y otras porque pensamos que la gente nos critica. La verdad es que somos personas igual que quien nos escucha y eso hay que decirlo cuando nos presentemos para bajar la tensión de ambos lados. Además, hay que remarcar que no somos especialistas en los temas, sólo queremos ayudar a difundirlos. Siempre hay que ir con la idea de que estamos conviviendo con la gente y que haremos nuestro mejor esfuerzo para dejar algunos conocimientos.

### LOS GRUPOS

Hay que recordar que no todos los grupos son iguales. Algunos serán muy participativos y otros no tanto. No debemos sentirnos mal si la gente no habla, son muchas cosas por las que pueden estar en silencio, no debemos sentirnos mal ni presionar. Además,





recuerda que estamos hablando de un tema difícil y muchas veces no es fácil. También puede suceder que haya alguien a quien no le guste lo que decimos y se la pase interrumpiendo a cada rato, o quien no muestre el menor interés. En ambos casos debemos respetar la diferencia y subrayar que sólo estamos compartiendo la información. Siempre debemos reiterar que se trata de una convivencia amable para conocer más de las herramientas y que les será muy útil participar.

### RECUERDA

Debemos tratar a cada persona siempre con respeto, amabilidad y confianza. Recuerden que somos el ejemplo para una convivencia pacífica y respetuosa, por lo que hay que darle su lugar a cada persona. Desde que llega hay que saludarla amablemente y procurar que se sienta cómoda, a gusto, en un clima confiable.





## IV. TALLERES

Cada taller tiene una duración aproximada de dos horas y se compone de 3 fases:

### 1. Fase inicial:

saludo, integración de grupo y reglas de participación.

### 2. Fase desarrollo:

Escucha del programa, diversas dinámicas de sensibilización y retroalimentación sobre el tema.

### 3. Fase final

Reforzamiento de los conocimientos, directorio, evaluación y despedida.

**¿ESTÁS LISTA O LISTO?  
¡COMENCEMOS!**

# 1. FASE INICIAL

---

## 1.1. CONVOCATORIA

Para programar los talleres lo primero que debes hacer es encontrar el lugar donde realizarlo y fijar un día y hora.

Lo que sigue es invitar a la gente a través de una convocatoria, ya sea con un anuncio de papel pegado en paredes, por altavoz o de persona en persona. Recuerda que debes dar los datos del encuentro y decir su objetivo (viene en cada taller). Es recomendable que hagas alianzas con las autoridades u otras instancias para que te canalicen la gente y te ayuden a convocar.

## 1.2. INCIO DEL TALLER

1.2.1. Bienvenida. Cuando la gente llega, es importante recibirla en la puerta con un saludo e indicarle que puede pasar, tomar un asiento y ponerse cómoda. Es importante dar algunos minutos de tolerancia, pero siempre considerando a quien llegó a tiempo.

1.2.2. La lista. Es importante pasar una hoja de papel para que se registre la gente conforme vaya llegando. Puedes enumerarla y hacer unas columnas donde se pidan los datos básicos: nombre completo, edad, sexo, comunidad o municipio. Si no saben escribir puedes ayudarles o pedir que alguien lo haga.

**MUY IMPORTANTE: En la lista debe ir una leyenda de protección de datos, de acuerdo con la Ley estatal.**

Además, si lo crees necesario por el tipo de público que tengas, puedes agregar una leyenda de este tipo: "Declaro que participo en este taller voluntariamente y que la información que recibiré no tiene ningún afán de daño o dolo por lo que, en caso de inconformidad aceptó salir del taller sin atentar, de ninguna forma, contra la persona que lo imparte o la organización que lo promueve".

1.2.3. Presentación. Para iniciar debes saludar al grupo, presentarte y explicar el motivo del taller.

1.2.4. Saludo de grupo. Es probable que la gente no se conozca o

sólo de vista, por lo que es importante realizar una dinámica que les ayude a presentarse y a bajar la tensión de la llegada.

A continuación, te proponemos algunas, sólo decide cuál usar, considerando que puedes dar más talleres y que haya gente que participe en todos.

### Dinámicas de presentación

#### Mi nombre se escribe con...

El grupo se pone en círculo o en varios subgrupos. Cada persona deberá pensar en diferentes gestos que simbolicen una palabra cuya primera letra sea la misma con la que comience su nombre. La idea es que actúe la palabra frente al grupo y que las y los asistentes adivinen de que trata y cómo se relaciona con el nombre.

#### Estar en el centro

En el centro del espacio señalas en círculo (imaginario). Luego invitas a pasar al grupo y les pides que se tomen de las manos. La idea es que cada uno y una se tome de la mano y memorice el nombre de quién está a su derecha y a su izquierda.

Posteriormente solicitas que se dispersen por todo el salón, y en un momento dado les dices que regresen a su posición original dentro o alrededor del círculo. La idea es ver cómo funciona el trabajo en equipo, la capacidad de coordinación y la posibilidad de conocer a las personas.

#### Entrevista

Se coloca a las personas participantes en parejas. Se les pide que en 5 minutos se presenten contando algunas cosas de cada quien. Al terminar cada persona asumirá la personalidad de su compañera o compañero y se presentará como tal ante el grupo.

#### Ya somos dos

La persona facilitadora dice una característica de las personas

en el grupo, como “tener hijos e hijas”. Todos aquellos que tengan hijos o hijas deben moverse hacia un lado del salón. Cuando la persona facilitadora dice más características, como “les gusta el pozole”, las personas con esas características se mueven al lugar indicado. En cada punto dicen su nombre para irse identificando.

### Encuentro a través de objetos

Se divide el grupo en dos subgrupos. La primera parte introducirá en un saco un objeto propio, por ejemplo: unas llaves, una pulsera, etc. Y, a continuación, la otra parte del grupo cogerá un objeto, cada uno, y buscará al dueño de dicho objeto.

Finalmente, una vez encontrado el dueño, cada pareja se presentará al resto de los compañeros aportando la información que deseen.

### Dinámica de la observación

La idea es que las personas participantes entren a una habitación, se saluden, conversen, y después deberán cerrar los ojos. Acto seguido el líder de la dinámica hará preguntas sobre el lugar en el que se encuentran y las características de las personas participantes, por ejemplo ¿Quién tiene unos lentes con marco azul? El objetivo es despertar el interés por el desarrollo de la habilidad de observación profunda y la posibilidad de conocer a las personas.

1.2.5. Dinámicas para “Romper el hielo”. Puede suceder que la gente del grupo ya se conozca y no tenga deseos de volver a decir su nombre. En ese caso se recomiendan dinámicas más activas que permitan bajar la tensión de la llegada y generar un clima de confianza entre

quienes participan. Te proponemos algunas:

### Melón o Sandía

Las personas participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior, y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente tres veces. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierde camina alrededor del círculo y elige a otra persona. El juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno.

### Círculo de energía

Pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo dándole la espalda a la compañera. Cada persona dará un masaje en los hombros de la persona que tiene enfrente y luego girará para dar masaje a la persona que tenía atrás.

Lo que más me gusta de ti...

Pide a las personas participantes que se sienten en un círculo y que digan qué cosa les gusta de la persona que está a su derecha. Puede ser su forma de ser y, si no se conocen, algo de su vestimenta o imagen. Recuerda incentivar mensajes positivos.

### ¡Aplausos!

Las personas participantes sentados o paradas forman un círculo. Cada participante enviará un aplauso dando la cara a la persona que está a su derecha. Esta persona repite el aplauso con la persona



que está a su lado y así sucesivamente. Has esto lo más rápido posible. Envía muchos aplausos, con diferentes ritmos, alrededor del círculo al mismo tiempo.

### Adivina

Las personas participantes trabajan en parejas, sentándose de espaldas el uno con el otro. Una persona de cada pareja dibuja algo simple. La otra persona tiene una hoja de papel en blanco y un bolígrafo. La persona que tiene el dibujo, lo describe en detalle para que la otra persona lo reproduzca en su hoja de papel.

### Emociones

Las personas participantes se sientan formando un círculo. Cada persona toma un turno y actúa una emoción; el resto trata de adivinar qué emoción o sentimiento está actuando esa persona. La persona que adivina correctamente actúa la siguiente emoción.

### A reflexionar

Para ayudar a que las personas reflexionen sobre las actividades del día, haz una bola de papel y pide al grupo que aviente la bola. A quien le toque comentará lo que ha reflexionado en el día.

### Feliz cumpleaños

Pide a las personas que se pongan de pie y traza una línea imaginaria en el piso, luego pide que se coloquen sobre ésta. El juego consiste en que, sin hablar ni salirse de la línea, se acomoden de acuerdo al día y mes de cumpleaños, empezando por el lado izquierdo con el mes de enero. Para poner emoción se les dice que están a 40 metros de altura, lo que es un riesgo si alguien cae, así que tendrán que ayudarse entre sí, pero sin hablar, sólo con mímica. Al final se revisa si fue correcto el orden. Puede hacerse en equipos para competir.

### De mí para ti

Esto se puede usar al final del taller. Pon los nombres de las personas participantes en una caja o en una bolsa. Pasa la caja o la bolsa y pide a cada persona que tome un nombre. Si les toca su mismo nombre, tienen que ponerlo de vuelta y escoger otro. Deja al grupo unos minutos para que piensen en un regalo imaginario que le darían a la persona cuyo nombre les tocó. Pídeles también que

piensen de qué manera lo presentarían. Has una ronda de presentaciones y pide a cada participante que dé su regalo imaginario.

Si quieres aplicar otras dinámicas puedes consultar en internet:

[www.educambia.com/dinamicas-de-grupo-divertidas-para-mayores.html](http://www.educambia.com/dinamicas-de-grupo-divertidas-para-mayores.html)

[www.amauta-international.com/BIBVIRT/DinamReir.pdf](http://www.amauta-international.com/BIBVIRT/DinamReir.pdf)

1.2.6 Reglas de oro. Antes de entrar a las actividades de cada taller es importante acordar reglas para lograr una convivencia armónica; se sugiere que propongas algunas y que invites al grupo a proponer otras. Las básicas son: pedir la palabra para hablar, respetar a quien dé su opinión, permitir que otras personas se expresen, no usar lo que diga cada persona para contarlo fuera del taller, participar en las actividades, etc. Recuerda que son reglas por lo que, una vez acordadas, deberán ser acatadas.



## 2. FASE DESARROLLO

---

### 2.1 DESARROLLO DE CADA TALLER

Después del saludo grupal, generar el clima de confianza y poner las reglas de oro, se procede al desarrollo de cada taller. Dado que son temas distintos, te damos las indicaciones por separado. Aquí es donde se usará el programa de radio, por lo que te recomendamos que lo escuches previamente. A continuación, te damos las indicaciones por cada tema.



# TALLER NO. 1. LOS DERECHOS DE NNA FRENTE AL MUNDO DIGITAL



## Programa

¿Cómo podemos hablar de derechos de los niños, niñas y adolescentes frente al mundo digital?, ¿qué sí y qué no?



## Especialista

Tania Ramírez, Directora Ejecutiva de la Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM)



## De qué se trata el programa

Cintia es una adolescente que se hace responsable de su pequeña hermana mientras trabaja la madre de ambas. Para mantenerla ocupada, no hay mejor herramienta que el celular, o al menos eso creía hasta que descubrió todos los riesgos que hay para alguien que es vulnerable ante las redes sociales.



## Objetivo

Contribuir en la disminución de riesgos para NNA frente al mundo digital fortaleciendo la cultura del respeto a sus derechos.



## Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Crees que NNA deban entrar a internet?, ¿Cuánto tiempo crees que sea el correcto?, ¿Crees que puedan navegar de manera abierta?, ¿Por qué?

Escucha algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



## ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: “...cualquier tipo de algún inconveniente”, en el tiempo: 13:34

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es sobre derechos de NNA, por lo que invitas a participar en la siguiente:

## Dinámica: “Sí para mí, sí para ellos y ellas”

### Objetivo de la dinámica:

Sensibilizar a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras sobre la importancia de respetar y proteger los derechos de NNA, promoviendo una relación basada en el diálogo, el respeto y la comprensión mutua.

### Indicaciones:

Le pides a todo el grupo que se ponga de pie. Luego les dices que harás una serie de preguntas y que cada quien se coloque según su respuesta, tomando en cuenta que del lado derecho la respuesta será “sí para mí” y del lado izquierdo “sí para mi NNA”. Por ejemplo: “llegar a casa después de la 1 am”, si tú puedes, pero ellos y ellas no, te colocas del lado derecho; “jugar videojuegos” si no es para ti, pero sí para ellas y ellos, te colocas del lado izquierdo. Si en alguna crees que pueden de manera equitativa te vas al centro, por ejemplo; “comer elotes”; pero si crees que nada para nadie, te irás hacia atrás. Puedes proponer algunas frases, pero aquí te dejamos las debes decir para enriquecer el taller. Pídeles que se coloquen según su respuesta:

- Entrar a internet.
- Conectarse de noche.
- Ver películas o fotos para adultos.
- Tener personas amigas en línea.
- Consultar todo tipo de páginas.

- Disponer del tiempo que quieras para entrar a internet.
- Hacer una cuenta en las redes sociales.
- Consultar información científica y veraz.
- Convivir con tu círculo de personas amigas.
- Tener privacidad.
- Jugar en la web.

### Preguntas de reflexión:

¿Qué les parecieron sus respuestas?, ¿Cuál pregunta les costó más trabajo decidir?, ¿Qué opinan de la diferencia entre las cosas que son para ustedes, pero no para ellas y ellos?, ¿Creen que con sus posturas se respetan los derechos de NNA?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con comentarios puntuales que identifiques.

En tu aportación es importante señalar que:

- Toda NNA tiene derecho al acceso seguro y equitativo a internet, y eso es fundamental para su educación, desarrollo social y crecimiento personal.
- Como personas adultas, hay que ser proactivos, pues nos toca guiarles en el mundo digital, hay que educarles sobre cómo navegar el mundo digital de manera segura y responsable.
- Probablemente NNA se encuentren durante su navegación con material pornográfico, por lo que corresponde a las personas adultas orientarles previo a que ocurra y, si ya llegó a sus dispositivos, no hacerles sentir culpa, mejor orientarles sobre su impacto negativo y dales herramientas de educación integral de la sexualidad.
- Es necesario que NNA tengan tiempo libre de dispositivos digitales, esto les permite desarrollar otras habilidades y descansar, previniendo la fatiga digital y promoviendo un estilo de vida saludable.
- Al concluir, invítalas a escuchar a Tania Ramírez, Directora Ejecutiva de la Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM), quien tiene amplia experiencia sobre el tema.



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*Desde: el minuto 13:41, cuando inicia la frase “¿Cómo podemos hablar de derechos de las niñas, niños y adolescentes?”*

*Hasta: minuto 23:48 al terminar la frase “...esto también les va dando seguridad y capacidad de manejo y control de estos asuntos”*

Después de escuchar el segmento, pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalas a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*Desde: minuto 23:49, se escucha música y dice, “Hashtag consejos prácticos”*

*Hasta: 27:53 al terminar la frase “...Recuerda lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeesenfrecuencia.org](http://www.mujeesenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalas a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.



## TALLER NO. 2: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE NNA FRENTE AL MUNDO DIGITAL



### Programa

¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos que tendrían que garantizar las redes sociales para niños, niñas y adolescentes?



### Elena Laguarda

Directora de Sexualidad ATI, autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".



### De qué se trata el programa

Hay un momento en que las chicas y chicos sienten que deben aprender de sexualidad para relacionarse en pareja. Martín andaba en eso, lamentablemente, quienes decían informarle, lo metían en más dudas y confusiones. El maestro Tomás se dio cuenta de su búsqueda y quiere orientarle.



### Objetivo

Promover el acceso a información científica, seria, veraz y el acceso a la educación integral de la sexualidad de NNA, en el marco de sus derechos.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Crees que las cosas que dicen en internet son ciertas?, ¿Has escuchado algo sobre sexualidad que te ha generado dudas?, ¿Confiarías en internet para solucionar alguna situación de tu vida sexual?



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: "...cualquier tipo de algún inconveniente", en el tiempo: 13:34

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es sobre derechos de NNA, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: "Ideas y falsas creencias"

#### Objetivo de la dinámica:

Concienciar a padres y madres sobre cómo los medios digitales pueden influir en los derechos sexuales y reproductivos de NNA, y cómo pueden protegerles y guiarles para que estos derechos sean respetados.

#### Indicaciones:

Divide a las personas participantes en equipos de 4 a 5 integrantes. Pide que cada persona busque recuerdos sobre sexualidad que escuchó o vio cuando era pequeña y lo que pensaba, inocentemente, que significaba. Por ejemplo: "cuando decían 'hacer el amor' yo pensaba que querer a alguien"; "yo escuché 'coger' y pensé que era agarrar algo"; "vi a un hombre que abrazó a una mujer agarrando su trasero y creí que era normal", etc.

¿Cómo se sintieron al hablar de esa desinformación?, ¿Creen que NNA vivan algo semejante en el mundo digital?, ¿Qué tipo de información sobre sexualidad crees que les llegue?, ¿Qué tendrían que garantizar las redes y las páginas web?

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron al hablar de esa desinformación?, ¿Creen que NNA vivan algo semejante en el mundo digital?, ¿Qué tipo de información sobre sexualidad crees que les llegue?, ¿Qué tendrían que garantizar las redes y las páginas web?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con comentarios puntuales que identifiques.

En tu aportación es importante señalar que:

- NNA tienen derecho a acceder a información sexual y reproductiva segura, precisa y apropiada para su edad en medios digitales.
- NNA tienen derecho a la educación sexual integral en línea y ésta debe incluir temas como el consentimiento, la diversidad sexual y la salud reproductiva.
- NNA tienen derecho a estar protegidos contra la exposición a contenidos sexuales inapropiados en línea. Las personas adultas debemos platicar con ellos y ellas sobre esta posibilidad y cómo enfrentarla.
- Es vital que aprendan sobre relaciones saludables y respetuosas en el entorno digital. Podemos promover contenidos que refuercen el respeto mutuo y el consentimiento en las interacciones.

Al concluir, invítalos a escuchar a Elena Laguarda, Directora de Sexualidad ATI y autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".



## ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*Desde: minuto 14:15 "...cuando inicia la frase "¿Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos...?"*

*Hasta: minuto 23:09 cuando termina la frase "...o que si se encuentran con ellos sepan que hacer al respecto"*

Después de escuchar el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



## ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*Desde: minuto 23:11, se escucha música y dice "Hashtag consejos prácticos"*

*Hasta: minuto 27:57 cuando termina la frase "...lo importante es el diálogo y la negociación para prevenir riesgos"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

**Te invitamos a escuchar a nuestra especialista Elena Laguarda, Directora de Sexualidad ATI, autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".**

## TALLER NO. 3: LA INDUSTRIA PORNOGRÁFICA Y SUS ESTRATEGIAS PARA INCIDIR EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



### Programa

¿Cuál es la magnitud de la industria pornográfica?, ¿Cómo frenar sus estrategias de penetración en niñas, niños y adolescentes?, ¿Cómo atenuar sus consecuencias?



### Víctor Hugo Rodas Valderrama

Integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y la Adolescencia A.C.



### De qué se trata el programa

A la maestra Graciela le toca dar el tema de sexualidad y quiere prepararlo lo mejor posible, así que le pide al grupo que escriba preguntas anónimas para orientarles. Su sorpresa fue que varias niñas se negaron a participar y expusieron su temor al comportamiento de los niños cuando se habla de esos temas. Sorprendida, la maestra indagó otro poco y descubrió que varios varones del grupo ya eran consumidores de pornografía y tenían la cabeza llena con ideas violentas y degradantes sobre el cuerpo y las mujeres.



### Objetivo

Alertar a papás, mamás y personas cuidadoras de la magnitud de la industria pornográfica y todas sus estrategias para formar consumidores cautivos entre NNA.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, pre-

sentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Sabes que tan grande es la industria de la pornografía en México?, ¿Crees que hay riesgos de que llegue a tu NNA a través de internet?, ¿Cuáles piensas que son sus estrategias?, ¿Crees que ellos y ellas sepan cómo hacerle frente en caso de encontrarla accidentalmente?

Escucha algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: “...podría llegar a algo más grave”, en el tiempo: 15:15

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es cómo las estrategias de penetración de la pornografía tienen fuerte impacto en NNA. Para comprenderlo mejor, les invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “El sobre sorpresa”

#### Objetivo de la dinámica:

Sensibilizar a papás, mamás y personas cuidadoras sobre cómo la pornografía puede infiltrarse en los dispositivos de las NNA, y las consecuencias de ese hallazgo para ellos y ellas.

#### Indicaciones:

Dividirás al grupo de forma equitativa en 4 o 5 equipos, dependiendo el número de participantes. Cada integrante recibirá un sobre (imaginario) de un color por equipo. Por ejemplo: en el equipo 1 tienen un sobre amarillo con fotos de mascotas; en el equipo 2, un sobre verde con fotos de juguetes; en el equipo 3, un sobre azul con fotos de frutas y en el equipo 4, tienen un sobre rojo con fotos pornográficas. Lo siguiente es que se levanten y todas las personas del grupo se mezclen, elijan a otras personas y platicuen sobre las fotos que les tocó.

**Preguntas de reflexión:**

¿Qué les pareció el ejercicio?, ¿Cómo se sintieron las personas que tuvieron sobre de color rojo, esperaban eso?, ¿Las demás personas lograron dialogar con ellas?, ¿Creen que esa sensación del “sobre rojo” sea parecida a las de NNA que encuentran contenido pornográfico en internet?, ¿Creen que podemos ayudarles?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiquen.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Si una NNA accidentalmente ve pornografía, es indispensable mantener la calma; se debe evitar regañar o a hacer sentir culpable a nadie. En lugar de eso, hay que hablar sobre lo que vio de manera apropiada para su edad.
- Se debe explicar lo que es la pornografía y por qué no es apropiada a su edad, esto les hará sentir confianza y tranquilidad; usando un lenguaje sencillo para explicar que la pornografía no refleja la realidad de las relaciones.
- Existe la posibilidad de reportar a la página que ha difundido pornografía. Es importante usar este recurso para frenar el tránsito de esos mensajes.
- Siempre hay alternativas de información sobre educación integral de la sexualidad confiable y apta para su edad; esta les ayudará a desarrollar una comprensión saludable y realista de estos temas.
- Es necesario enseñar a navegar de manera segura en línea, explicando los riesgos y cómo evitarlos, como no hacer clic en enlaces sospechosos o descargar archivos de fuentes desconocidas.

Al concluir invítales a escuchar a Víctor Hugo Rodas Valderrama, integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y La Adolescencia Ac

**ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO**

*Desde: minuto 15:17, cuando dice la frase “...Fíjate como ellos y ellas saben...”*

*Hasta: minuto 26:35 cuando termina la frase “... derechos de la infancia y la adolescencia punto com”*

Después de escuchar el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio el especialista e invítales a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.

**ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO**

*Desde: minuto 15:17, se escucha música con la frase “Hashtag consejos prácticos”*

*Hasta: minuto 26:35 cuando termina la frase “...lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgo”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.muheresenfrecuencia.org](http://www.muheresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítales a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## TALLER NO. 4: SEÑALES DEL CONTACTO DE LA PORNOGRAFÍA CON PERSONAS MENORES DE EDAD



### Programa

¿Qué hacer si descubro que mi niña, niño o adolescente ha observado pornografía mientras navega en la red?



### Elena Laguarda

Directora de Sexualidad ATI, autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".



### De qué se trata el programa

Seguro conoces el tipo de juegos que le gusta a tu niña o niño. Imagina que un día le ves tomar un pepino y divertirse haciendo alusiones sexuales, ¿te sacaría de onda?, pues eso es lo que le pasó a la señora Graciela quien descubrió a su hija Ximena haciendo bromas sobre penes, tamaños y tocamientos. ¿Dónde lo escuchó?, ¿Cómo le dio ese significado? Esas y otras actitudes destaparon el contacto de la niña con la pornografía, lo que despertó a la alerta en su madre.



### Objetivo

Dar herramientas a mamás, papás, docentes y personas cuidadoras para identificar el posible consumo de pornografía entre NNA, y atender las consecuencias.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Podrías darte cuenta si tu NNA ha visto pornografía?, ¿Crees que cambie su comportamiento?, ¿Por qué?, ¿Cómo crees que le afecte haber tenido contacto con la pornografía?

Escucha algunas opiniones e invítalas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: "...llegar a algo más grave", en el tiempo: 10:47

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es a identificar las señales de que nuestra NNA ha consumido pornografía de manera accidental o por presión de sus pares. Para esto, le que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: "El robo del zapato"

#### Objetivo de la dinámica:

Aprender a identificar conductas sintomáticas que denoten una actividad fuera de lo común entre las personas que conviven cotidianamente y, en caso de que se presente, saber actuar como un apoyo.

#### Indicaciones:

Primero solicitas a un o una participante que te preste un zapato, después le pides a todo el grupo que cierre los ojos y permanezcan en silencio. Con cuidado te acercas a una de las personas y le pides que salga del salón contigo, sin hacer ruido. Afuera le entregas el zapato y le pides que lo esconda entre sus ropas, después regresan al salón. Allí pides que toda la gente abra los ojos, se levante, se mueva en el salón y trate de identificar quién robo el zapato. Es posible hacerlo varias veces para medir que tal hábiles son para guardar el objeto.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Fue fácil encontrar a quiénes robaron el zapato?, ¿Qué les delató?, ¿Cómo se sintieron quienes traían el zapato?

to?, ¿Creen que NNA que han visto pornografía sientan lo mismo?, ¿Cambiarían su comportamiento o actitudes?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiques.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Evitar castigar a un NNA que ha tenido contacto con la pornografía, es necesario mantener la calma, pues reaccionar de manera inadecuada puede hacer que el NNA se sienta avergonzado o asustado, dificultando la comunicación abierta en el futuro.
- Existen riesgos de consumir pornografía, como el desarrollo de ideas erróneas sobre el sexo y las relaciones, y el potencial impacto negativo en el desarrollo emocional y sexual.
- Siempre hay herramientas de educación integral de la sexualidad adecuada a la edad. Por lo que deben asegurarse de que la información que reciban sea precisa y adecuada para su edad.
- Si la NNA muestra señales de angustia emocional o cambios en el comportamiento, se puede considerar el apoyo de una persona profesional en sexología o psicología.

Al concluir invítalos a escuchar a Elena Laguarda, Directora de Sexualidad ATI y autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*Desde: minuto 10:48, cuando dice la frase "...pues es todo un tema..."*

*Hasta: minuto 22:07 cuando termina la frase "...para ver la importancia de dejar de verlos"*

Después de escuchar el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*Desde: minuto 22:09, se escucha música y la frase "Hashtag consejos prácticos"*

*Hasta: minuto 26:55 cuando termina la frase "...lo importante es el dialogo y la negociación para poner riesgos"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

**Te invitamos a escuchar a nuestra especialista Elena Laguarda, Directora de Sexualidad ATI, autora del libro "Tu hijo a un clic de la pornografía".**

## TALLER NO. 5: LA DESINFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN INTERNET



### Programa

¿Qué hacer si tu niño, niña o adolescente está recibiendo ideas erróneas sobre sexualidad en la red?



### Rafael González-Franco de la Peza

Cofundador e integrante del Consejo Directivo de Cuidarte A.C.



### De qué se trata el programa

Miguel es un chavo de secundaria que vio en internet unos ejercicios que supuestamente ayudaban a crecer el pene. Allí mismo dijeron que los penes grandes les gustaban a las mujeres, así que él pensó que era momento de prepararse. Obviamente, el profesor Javier, se enteró de esas ideas y busca orientarle sobre los riesgos del internet para la vivencia saludable de la sexualidad.



### Objetivo

Contrarrestar la información errónea que transmiten las redes sociales y el internet, y promover la educación integral de la sexualidad para NNA.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Internet es el mejor lugar para aprender de sexualidad?, ¿Cómo crees que influye en la percepción de NNA?, ¿Sabes que hay NNA que han dejado de comer tortilla o tomar leche porque no quieren engordar?, ¿Dónde crees que lo aprendieron?, ¿Crees que esas ideas moldeen su vivencia de la sexualidad?

Escucha algunas opiniones e invítalas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: “...que nos expliquen mejor y darnos un ejemplo bien”, en el tiempo: 10:48

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es a identificar cómo se generan las ideas erróneas sobre sexualidad y cómo influyen en nuestra vida, les que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “La lotería de las falsas ideas”

#### Objetivo de la dinámica:

Promover la deconstrucción de personajes que se transmiten en internet y rechazar las ideas y prejuicios que imponen sobre la vivencia de sexualidad.

#### Indicaciones:

Vas a pedirles que creen personajes para un juego de lotería especial. Para eso, llevas una serie de hojas blancas, entregas una a cada participante, les pides que las partan en cuatro. Luego les dices que piensen en un personaje que hayan visto en las redes sociales y que den un mensaje negativo para NNA. Cuando lo tengan que les pides que le den un nombre, por ejemplo: “el galán”, “la coqueta”, “el que anda con todas”, “la de la ropa chiquita” y así, allí mismo deben describir cómo es el personaje de acuerdo con el nombre que pusieron. Debe quedar claro que no se permiten palabras insultantes para ningún personaje. Cuando tengan personajes, los “cantarán” como en un juego de lotería. La intención es hacer visible todas las ideas que transmiten con sus acciones o sus palabras y que pueden repercutir en los NNA.

**Preguntas de reflexión:**

¿Qué les parecieron los personajes?, ¿Alguna vez los han visto?, ¿Hubo algún personaje que no hayan identificado antes?, ¿Crees que estos personajes tengan influencia en las NNA?, ¿Cuál será el impacto para su vida?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiquen.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Es necesario fomentar el pensamiento crítico desde temprana edad. Es necesario enseñar a NNA a cuestionar de dónde y cómo recibió esa información, y si es una fuente confiable para evitar que acepten ideas erróneas como verdad.
- Hablar abiertamente sobre sexualidad fomenta el rechazar información falsa o tendenciosa. Cuando hay conversaciones abiertas, NNA son menos propensas a buscar información en fuentes no confiables.
- La hipersexualización es una estrategia para el consumo digital; esta visión puede distorsionar la percepción de NNA sobre la sexualidad y las relaciones; hay que aclararles que lo que ven en línea no siempre refleja la realidad.
- Es relevante ofrecer a NNA acceso a recursos confiables sobre sexualidad, como libros, sitios web educativos y aplicaciones validadas por expertos en salud. Esto les dará una base sólida y reducirá la necesidad de buscar información en fuentes no verificadas.

Al concluir invítalos a escuchar a Rafael González-Franco de la Peza, cofundador e integrante del Consejo Directivo de Cuidarte A.C.

**ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO**

*Desde: minuto 10:49, cuando dice la frase "... ¿Qué hacer para qué tu niño, niña o adolescente?..."*

*Hasta: minuto 21:57 cuando termina la frase "...por aquí eh creo que tendría que ser la búsqueda"*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio el especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.

**ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO**

*Desde: minuto 22:01, cuando dice la frase "Hashtag consejos prácticos"*

*Hasta: minuto 27:31 cuando termina la frase "... Lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.muieresenfrecuencia.org](http://www.muieresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

**Te invitamos a escuchar a nuestro especialista Rafael González-Franco de la Peza, cofundador e integrante del Consejo Directivo de Cuidarte A.C.**



## TALLER NO. 6: DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL MUNDO DIGITAL



### Programa

¿Cómo darle a mi nieto y nieta herramientas para enfrentar las ideas sexuales tan estereotipadas del ser hombre y ser mujer que transmiten en el internet y en los videojuegos?



### Ricardo Allyón

Coordinador de Metodología de Género y Desarrollo, A.C.



### De qué se trata el programa

Gabriel y Matías estaban conectados en internet para jugar videojuegos; de repente se les ocurre crear un nuevo avatar como personaje de pelea y allí comenzaron a sacar todas sus creencias y estereotipos sobre las mujeres y los hombres. Su abuela Estela es la encargada de orientarles para cambiar esas ideas.



### Objetivo

Coadyuvar en la construcción de una cultura de la igualdad entre hombres y mujeres, a través del rechazo a los estereotipos y falsas creencias que transmiten las redes sociales.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Crees que hombres y mujeres sean iguales?, ¿Qué les hace iguales y qué diferentes?, ¿Cómo lo viven los NNA?, ¿Cómo crees que influya el internet para esas ideas?, ¿Cuáles son las consecuencias de una cultura de la discriminación de género?

Escucha algunas opiniones e invítalas a escuchar el primer segmento del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: “...ellas para que las mujeres los mantengan”, en el tiempo: 10:56

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es a identificar la desigualdad de género y sus consecuencias para el desarrollo de NNA, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “La lotería de las falsas ideas”

#### Objetivo de la dinámica:

Coadyuvar en la construcción de una cultura de la igualdad entre hombres y mujeres, a través de la eliminación de estereotipos y roles de género.

#### Indicaciones:

Formas equipos de 3 o 4 personas, según la magnitud del grupo, a cada uno le asignas un cuento clásico, como: Blanca Nieves, Cenicienta, Caperucita Roja, etc. Les pides que platicuen de los personajes, que cuestionen los estereotipos y los roles que promueven, y que construyan una nueva historia en la que las mujeres y los hombres hagan cosas y tengan relaciones completamente diferentes y más igualitarias distintas a la versión original.

Al terminar, pides que hagan su narración frente al grupo y, en conjunto, reflexionen sobre una nueva cultura de la igualdad.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Qué encontraron en las versiones originales sobre el ser hombre y ser mujer?, ¿Creen que esas ideas se conserven en nuestra sociedad actual?, ¿Cuál es la consecuencia de

seguir promoviendo una cultura de la discriminación y la violencia de género?, ¿Cómo lo viven las NNA?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiques.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- La igualdad de género puede ser una realidad desde la casa; modelando relaciones donde se respeten los derechos de hombres y mujeres por igual y se compartan las responsabilidades domésticas de manera equitativa.
- Es necesario enseñar a NNA a identificar, cuestionar y rechazar los estereotipos de género en las redes sociales y todo el internet.
- Así como en los cuentos, se requiere promover modelos de rol diversos; invitándoles a seguir y admirar a personas que desafían los estereotipos de género, esto les ayuda a ampliar su visión del mundo.
- Es importante incentivar una autoimagen saludable, pues las redes sociales pueden imponer estándares de belleza y comportamiento que refuerzan la desigualdad de género. Es importante fomentar la aceptación y el valor propio, más allá de las expectativas de género.
- Educar a NNA sobre el consentimiento y la importancia del respeto mutuo en todas las relaciones puede contrarrestar los mensajes discriminatorios y violentos.

Al concluir, invítalos a escuchar a Ricardo Ayón, Coordinador de Metodología de Género y Desarrollo, A.C.



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*Desde: minuto 11:05, cuando dice la frase "... ¿Qué tal?, y dicen que nadie nace sabiendo..."*

*Hasta: minuto 22:08 cuando termina la frase "...estas ideas de igualdad y de no violencia"*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio el especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*Desde: minuto 22:10, se escucha música y la frase "Hashtag consejos prácticos"*

*Hasta: minuto 27:57 cuando termina la frase "...lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

***Te invitamos a escuchar a nuestro especialista Ricardo Allyón, Coordinador de Metodología de Género y Desarrollo, A.C.***

## TALLER NO. 7: HERRAMIENTAS PARA FRENAR LOS RIESGOS DE LOS MENSAJES EMERGENTES EN INTERNET



### Programa

¿Qué hacer para que mi niño, niña o adolescente sepa rechazar los mensajes emergentes de contenido sexual en internet?



### Víctor Hugo Rodas Valderrama

Integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y la Adolescencia A.C.



### De qué se trata el programa

Los algoritmos en internet no tienen juicio sobre la información que mueven, por eso NNA pueden recibir mensajes no apropiados para su edad. Eso les paso a Sofía y Camila, quienes pusieron en el buscador pareja y empezaron a recibir mensajes riesgosos, incluso de personas teniendo sexo. Su padre se enteró y busca herramientas para ayudarles.



### Objetivo

Proporcionar insumos técnicos y de orientación a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras para que enseñen a sus NNA a rechazar, bloquear y denunciar los mensajes de contenido sexual que lleguen de manera emergente.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: Cuando

están viendo internet ¿Les han aparecido esos mensajes emergentes que no pidieron ver?, ¿De qué eran?, ¿Les fue fácil quitarlos?, ¿Creen que esos mensajes puedan tener contenido riesgoso para NNA?, ¿Tendrán herramientas para rechazarlos?

Escucha algunas opiniones y les invitas a escuchar el primer segmento del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo después de la frase: “...que haya una ley que quien vea eso ir a la cárcel”, en el tiempo: 12:18

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es cómo identificar un mensaje emergente, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Carrera a ojos ciegos”

#### Objetivo de la dinámica:

Sensibilizar a las personas participantes sobre el impacto de la información errónea o innecesaria para alcanzar una meta.

#### Indicaciones:

Se forman dos equipos para hacer una competencia dentro del salón. Cada equipo deberá elegir a su participante y él o ella deberá caminar sobre una línea trazada en el piso (puede ser con gis o una línea natural) con los ojos cerrados. Para guiarse tendrá el apoyo de su equipo quien le dará instrucciones, pero el equipo contrario también podrá participar dando información errónea para evitar que llegue a la meta. Gana quien llega primero.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Cómo recibieron la información falsa?, ¿Fue fácil identificarla?, ¿Creen que esa forma de recibir la información sea parecida a la de las redes?, ¿Cómo creen que lo vivan las NNA?,

¿Qué pasaría si en medio de ese remolino reciben mensajes pornográficos?

Da espacio a algunas participaciones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiquen.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Los mensajes emergentes son una estrategia para atraer nuevos consumidores a un mercado, incluida la pornografía. NNA deben aprender a cerrar las ventanas y rechazar los contenidos.
- Es relevante ir modelando un comportamiento en línea responsable; es decir, mostrarles a NNA cómo navegar por internet de manera segura y responsable. Además, NNA aprenden observando a sus referentes adultos, por lo que es importante que vean comportamientos en línea apropiados y seguros.
- La alfabetización digital es indispensable, hay que enseñar a NNA a ser críticos con el contenido emergente que les llega, incluyendo la pornografía.
- Es necesario educar sobre la diferencia entre la realidad y la ficción: la pornografía puede distorsionar la percepción de la sexualidad, por lo que es esencial que comprendan esta diferencia desde una edad temprana.

Al concluir invítalos a escuchar a Víctor Hugo Rodas Valderrama, integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y la Adolescencia.



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*Desde: minuto 12:22, se escucha música y entra la frase: "¿Qué hacer para que mi niño..."*

*Hasta: minuto 22:09, cuando termina la frase: "...infancia y adolescencia arroba gmail punto com."*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio el sexólogo e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*Desde: minuto 22:10 se escucha música y la frase "Hashtag consejos prácticos"*

*Hasta: minuto 28:15 cuando termina la frase "...lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.muieresenfrecuencia.org](http://www.muieresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

***Te invitamos a escuchar a nuestro especialista Víctor Hugo Rodas Valderrama, integrante del Colectivo Derechos de la Infancia y la Adolescencia.***

## TALLER NO. 8: SEÑALES DE ALERTA SOBRE LOS RIESGOS DEL INTERNET PARA EL ABUSO SEXUAL



### Programa

¿Cómo identificar que mi niño, niña o adolescente ha sido expuesto a la pornografía y corre el riesgo de abuso sexual?



### Giselle Ureta Sánchez

Directora de Xduca.



### De qué se trata el programa

José es tío de Lalo y siempre se presentó como un amigo para él, hasta que empezó a aprovecharse de su confianza para cambiar los juegos por el abuso sexual. Primero le dijo que le ayudaría, luego le mostró pornografía y finalmente perpetró el delito. Rosalía se dio cuenta por el cambio de conducta de su hijo y rápido actuó para denunciar a su hermano, atender a Lalo y buscar información al respecto.



### Objetivo

Otorgar herramientas a las mamás, papás y personas adultas que conviven con adolescentes, para generar la confianza para hablar del uso de la pornografía en internet.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Cómo podemos identificar el uso de pornografía para abuso sexual con nuestros NNA?

Escucha algunas opiniones e invítalas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 14:39, después de la frase “Que no me dejaran sola con esa persona”

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es el auto cuidado, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Círculo de confianza”

#### Objetivo de la dinámica:

Incrementar la confianza, en un escenario de temor, permite registrar el propio cuerpo en el trabajo con el otro, detectar tensiones, además permite pedir y comunicar necesidades.

#### Indicaciones:

Se pide a las personas participantes que se enumeren en 1 y 2, para conformar dos grupos (Grupo 1-Hijos e hijas, Grupo 2-Padres y madres), al finalizar forman un círculo tomándose de las manos, en forma alternada (1- 2 -1 -2). Una vez conformado el círculo uno de los grupos se inclinará con el cuerpo hacia adelante y el otro hacia atrás, buscando lograr el equilibrio, se harán 2 intentos intercambiando los roles de los grupos, y en cada uno se dará oportunidad para que las personas participantes expresen cómo se sienten, qué necesitan, cómo pueden lograrlo. Cada intento dura 5 minutos.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿El ejercicio fue fácil?, ¿En qué equipo sintieron más comodidad?, ¿Qué necesitaron para sentir más seguridad?, ¿Qué aprendieron con la dinámica?

Da espacio a algunas reflexiones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiques.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- NNA no se deben dejar influenciar por sus amistades o personas adultas que les presionen para ver pornografía con el pretexto de aprender sobre sexualidad.
- Hay que enseñarles a NNA a identificar las diferencias entre amistad, afectividad, asesoramiento y sexualidad engañosa. La pornografía no educa, puede confundir y ponerlos en riesgo.
- Ser la favorita o favorito para alguien especial como el tío, un profesor, o un consejero, no significa que deba ceder a la propuesta de una relación sexual con ellos o de entrar a páginas que son para adultos.
- La autoridad moral de una persona adulta de la familia o de una figura de autoridad como el maestro, entrenador, sacerdote, pastor evangélico, no implica poder sobre su cuerpo, ni el ser "amigos" implica sexualidad.
- Hay que enseñarle a NNA que la sexualidad se vive en intimidad, y que las relaciones afectivas no se esconden. Lo que se oculta normalmente no es bueno: las experiencias buenas se expresan y comparten ante los otros.

Al concluir invítales a escuchar a Giselle Ureta Sánchez, Directora de Xduca, que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.

***Te invitamos a escuchar a nuestra especialista Giselle Ureta Sánchez, Directora de Xduca.***

**ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO**

*DESDE: minuto 14:44, cuando dice la frase "Te habías imaginado estas respuestas..."*

*HASTA: minuto 23:11, cuando dice la frase "...cesigdl.com"*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítales a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.

**ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO**

*DESDE: minuto 23:18 cuando dice "Hashtag consejos prácticos"*

*HASTA: minuto 28:27, cuando dice la frase "Hacerle frente al proceso"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujaresenfrecuencia.org](http://www.mujaresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítales a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## TALLER NO. 9: CLAVES PARA LEER LOS MENSAJES NOCIVOS DE LOS INFLUENCERS PARA EL ABUSO SEXUAL



### Programa

¿Cómo evitar que los contenidos sexuales de los influencers tengan impacto en la percepción y desarrollo de las niñas, niños y adolescentes?



### Diana Carolina Buenrostro

Sexóloga y Promotora Juvenil del Programa Gente Joven de MEX-FAM.



### De qué se trata el programa

A través de una historia en un café internet, se narra cómo un adolescente, Mateo, es atraído por un influencer para participar en un reto viral que incluye comportamiento sexualmente explícito. La situación muestra cómo estos desafíos pueden parecer inofensivos para las personas jóvenes, pero pueden tener consecuencias serias y cómo los adultos, como Pablo, empiezan a preocuparse por la influencia negativa que estos contenidos pueden tener en NNA. El programa nos ayuda a reflexionar sobre la necesidad de proteger a las personas jóvenes de estos impactos negativos.



### Objetivo

Capacitar a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras, en la identificación y manejo de la influencia negativa que los contenidos sexuales de los influencers pueden tener en sus NNA. Para prevenir la exposición a contenidos inapropiados, fomentar una comunicación abierta y efectiva con NNA, y promover un uso responsable y consciente de



las plataformas en línea, con el fin de proteger su bienestar emocional y psicológico.

### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Qué opinas de los retos y contenidos de influencers?, ¿crees que afectan el desarrollo de las NNA?

Escucha algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 13:44, cuando se escucha la frase “...y los hace pues”

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es a identificar contenidos inapropiados, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Caja de Herramientas Digitales”

#### Objetivo de la dinámica:

Identificar los riesgos y desafíos que enfrentan NNA en el entorno digital, y desarrollar estrategias y herramientas prácticas para prevenir y manejar la influencia negativa de contenidos sexuales de los influencers.

#### Indicaciones:

Divide a las personas participantes en pequeños grupos y pídeles que discutan y anoten en tarjetas los riesgos específicos que creen que NNA enfrentan al interactuar con contenidos de influencers, cada grupo debe seleccionar uno o dos de los riesgos identificados y desarrollar herramientas o estrategias que pueden utilizar para mitigar estos riesgos. Ejemplo: Supervisión: Métodos para monitorear el uso de redes sociales de manera respetuosa y efectiva. Las

personas participantes deben anotar estas herramientas en las tarjetas. Cada grupo presenta sus herramientas al resto del taller, y se colocan las tarjetas en la “Caja de Herramientas Digitales”. La idea es que al final, la caja esté llena de ideas y estrategias que todas las personas puedan utilizar.

### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Qué herramientas o estrategias pueden implementar para proteger a NNA de estos riesgos? ¿Qué riesgos específicos identifican en la interacción de NNA con los contenidos de influencers?

Da espacio a algunas reflexiones y ve cerrando con conocimientos puntuales que identifiques.

### En tu aportación es importante señalar que:

- Al familiarizarse con las redes sociales y plataformas digitales que NNA frecuentan, podrán comprender mejor el tipo de contenido al que están expuestos.
- Se requiere crear un ambiente en el que NNA se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea, podemos preguntarles sobre los influencers que siguen y qué les gusta de ellos.
- Hay que definir juntos límites sobre el uso de internet, como horarios de conexión y tipos de contenido permitido, también hablar sobre los riesgos de consumir contenido inapropiado.
- Es necesario explicar a NNA los posibles efectos negativos de la sobreexposición a contenidos sexuales, incluyendo cómo pueden afectar su autoestima y sus relaciones.
- Es muy importante observar cambios en el comportamiento de NNA, como aislamiento, cambios de humor o actitudes nuevas hacia la sexualidad, y abordar el tema con empatía y comprensión.
- La participación en las actividades en línea de NNA es muy recomendable, como ver videos de sus influencers favoritos, para conocer mejor lo que consumen y poder guiarles mejor.

Al concluir invítalos a escuchar a la especialista Diana Carolina Buenrostro, licenciada en promoción de la Salud, Promotora Juvenil del Programa Gente Joven de MEXFAM, que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE: minuto 13:46 cuando dice la frase “¿qué tal?, como observamos...”*

*HASTA: minuto 20:58 cuando dice la frase “... una institución como nosotros Mexfam”*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE: minuto 21 cuando dice la frase “Hashtag consejos prácticos”*

*HASTA: MINUTO 27:53 cuando dice la frase “recuerda, lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.



## TALLER NO. 10: EL DISCURSO SEXUALIZADO MÁS ALLÁ DEL RITMO Y LA MELODÍA



### Programa:

¿Cómo ayudo a mi niña, niño o adolescente a rechazar los mensajes sexualizados de la cultura popular?



### Especialista:

David Quezada, psicólogo y educador en sexualidad.



### De qué se trata el programa:

Sebastián descubre que su hermana Jessica de 11 años disfruta de la música de reguetón, ella baila y canta con Ramiro, el compañero de trabajo de Sebastián, frente a todos los presentes, el hermano mayor no supo cómo actuar, sólo alcanza a reconocer que eso no es apropiado, detiene a su hermana. El programa nos ayuda para saber qué hacer y como rechazar los mensajes sexualizados de la cultura popular en las NNA.



### Objetivo:

Reconocer los mensajes sexualizados en la música popular que consumen NNA, proporcionando herramientas prácticas para promover una comprensión crítica de estos contenidos, fomentar la comunicación abierta y apoyar el desarrollo de valores saludables en NNA.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Qué estrategias pueden usar para ayudar a NNA a distinguir entre contenido apropiado y contenido que promueve estereotipos sexualizados? Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 12:19, cuando se escucha la frase "...Y siguen sus pasos que ellos siguieron"

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es maneras prácticas para enseñar a NNA a analizar y cuestionar el contenido que consume, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: "Desenmascarando la música"

#### Objetivo de la dinámica:

Ayudar a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras a identificar y analizar mensajes sexualizados en la música popular, y proporcionarles herramientas para abordar estos temas con NNA.

#### Indicaciones:

Reproduce fragmentos de canciones populares que actualmente escuchan NNA. Elige ejemplos que contengan mensajes sexualizados evidentes y otros más sutiles. Divide a las personas participantes en grupos de 4 a 5 personas. Entrega a cada grupo la letra de una canción popular, cada grupo debe analizar la letra de la canción asignada y hace una lista de las palabras usadas, lo que piensan sobre la letra y cómo se sienten al respecto. En plenaria, recapitula los que cada grupo escribió, anima a las personas participantes a continuar estas conversaciones en casa y a estar atentos al contenido que NNA consumen.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Qué mensajes sobre la sexualidad o el cuerpo humano están presentes en esas canciones?, ¿Cómo se presentan las relaciones entre hombres y mujeres?, ¿Qué estereotipos o roles de género se están reforzando?, ¿Cómo podrían estos mensajes influir en la percepción de la sexualidad de NNA?

Fomenta la discusión abierta, permitiendo que las personas participantes compartan sus preocupaciones y observaciones.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Es necesario escuchar la música que NNA disfrutan, hacerlo con una actitud abierta. Esto permitirá conocer mejor los mensajes que está recibiendo.
- Hay que hablar con NNA sobre los estereotipos de género y los roles sexuales que suelen aparecer en las canciones. Explicarles cómo estos pueden ser dañinos y cómo distorsionan la realidad.
- Es importante promover la autoestima, ayudándoles a NNA a desarrollar una autoestima sólida, para que no sientan presión por los mensajes que glorifican ciertos ideales corporales o comportamientos sexuales.
- Al proporcionarles información clara y honesta sobre sexualidad y relaciones, NNA tendrán un marco de referencia adecuado que no se base únicamente en lo que escuchan en la música.
- Es necesario ofrecerles ayuda a NNA a seleccionar música apropiada para su edad y que no promueva mensajes dañinos. Muchas plataformas permiten filtrar contenido explícito.
- También podemos mostrarles alternativas, dándoles a conocer a NNA a géneros musicales o artistas que promuevan mensajes positivos y que aun así sean atractivos.

Al concluir invítales a escuchar al especialista David Quezada, psicólogo y educador en sexualidad, que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.

***Te invitamos a escuchar a nuestro especialista David Quezada, psicólogo y educador en sexualidad.***



## ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE: minuto 12:25, cuando dice la frase ¿Qué tal con las respuestas?*

*HASTA: minuto 22, cuando dice la frase; “y es más fuerte en las infancias y las adolescencias”*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la sexóloga e invítales a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



## ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE: minuto 22:05, cuando dice la frase “Hashtag consejos prácticos”*

*HASTA: minuto 28:23, cuando dice la frase “lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítales a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## TALLER NO. 11: CONECTANDO CON EMPATÍA. ACCIONES ANTE CONTENIDOS SEXUALES EN REDES



### Programa:

¿Qué hacer si descubro que mi niño, niña o adolescente comparte contenido sexual en las redes?



### Beatriz Tovar

Psicóloga y educadora sexual, Directora Operativa en Sexualidad ATI.



### De qué se trata el programa:

Rosa y Mónica encuentran la forma de ganar dinero mandando fotos, por internet. Mónica se disfraza, se maquilla y posa de forma muy sensual, en complicidad con su amiga, hasta que un día Eugenia la tía de Mónica las descubre, no sabe qué hacer y por eso pide ayuda a los expertos.



### Objetivo:

Brindar a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras las habilidades necesarias para abordar de manera efectiva y empática la situación de descubrir que NNA hayan compartido contenido sexual en las redes sociales, promoviendo la comunicación abierta y comprendiendo los factores que pueden llevar a esta conducta.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Qué estrategias pueden usar para ayudar a NNA a distinguir entre contenido apropiado y contenido que promueve estereotipos sexualizados?

Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 12:30, cuando se escucha la frase “...destinado ese tipo de contenido”

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es contar con prácticas para enseñar a NNA a analizar y cuestionar el contenido que consume, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Juego de rol: Respuestas Empáticas”

#### Objetivo de la dinámica:

Mostrar cómo responder de manera efectiva y empática al descubrir que algún NNA haya compartido contenido sexual en las redes sociales, promoviendo una comunicación abierta y reflexionando sobre los factores que pueden haber llevado a esta conducta.

#### Indicaciones:

Divide a las personas participantes en grupos de 4 a 5 personas. Cada grupo representará una familia, con uno de los padres asumiendo el rol de un hijo o hija y los demás actuando como papá o mamá. Proporciona a cada grupo un escenario específico en el que descubren que un hijo o hija haya compartido contenido sexual en redes sociales. Cada grupo deben discutir cómo abordarían la situación en su familia. Después, deben realizar un juego de rol donde ensayan una conversación con un hijo o hija, abordando los siguientes aspectos: cómo asegurarle que cuenta con el apoyo y amor de su familia mientras trabajan juntos para solucionar el problema, cómo expresar preocupación sin hacerle sentir culpa o vergüenza, cómo explicar las posibles consecuencias de sus ac-

ciones de manera clara y comprensible. Para cerrar, reúne a los grupos y pide que compartan lo que aprendieron de la dinámica.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Cómo aplicarían lo aprendido en su propia familia?, ¿Cómo continuarían la conversación en casa?

Fomenta la discusión abierta, permitiendo que las personas participantes compartan sus preocupaciones y observaciones.

#### En tu aportación es importante señalar que:

- Es natural sentir preocupación o enojo, pero es crucial mantener la calma. Reaccionar de manera impulsiva puede cerrar la puerta a la comunicación, por lo que hay que tomarse un momento para procesar la información antes de hablar con NNA.
- Podemos abordar la situación en un ambiente tranquilo y sin distracciones, en el que NNA se sientan con seguridad para hablar; dejando en claro que se entiende lo que ocurrió y que hay un apoyo para ayudar, no para juzgar o castigar.
- Al encontrar juntos las razones que llevaron a la NNA a compartir el contenido, nos damos cuenta de múltiples factores involucrados, como la presión de grupo, la falta de educación sobre los riesgos, o la búsqueda de aceptación.
- Hay que reiterarles que hablen sobre las posibles consecuencias de compartir contenido sexual en línea, como la pérdida de privacidad, el acoso o el impacto en su dignidad; asegurándose que la NNA entienda los riesgos y aprender la importancia de mantener su seguridad digital.

Al concluir invítalos a escuchar a la especialista Beatriz Tovar, psicóloga y educadora sexual, Directora Operativa en Sexualidad ATI, que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.



#### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE: minuto 13:39, cuando dice la frase "...imagínate que un día..."*

*HASTA: minuto 21:30 cuando dice la frase "...ayudati@sexualidadati.com"*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



#### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE: minuto 21:33 cuando dice la frase "hashtag consejos prácticos"*

*HASTA: minuto 28:39, cuando dice la frase "estamos para servirte"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

**Te invitamos a escuchar a nuestra especialista Beatriz Tovar, sexóloga, psicóloga y educadora sexual, Directora Operativa en Sexualidad ATI.**

## TALLER NO. 12: LA IDENTIDAD Y LA PERTENENCIA ENTRE PARES, FACTOR DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA



### Programa:

¿Cómo evitar que mi niño, niña o adolescente ceda a las presiones de sus pares para ver pornografía?



### Alexis Sorel

Sexólogo, psicólogo y especialista en educación integral de la sexualidad, integrante de Socialis A.C.



### De qué se trata el programa:

Lucía presiona a su amiga Laura para aprender lo que les gusta a los hombres, viendo páginas de pornografía. Laura tiene poco tiempo con su novio Oscar, ella no puede creer que a los hombres les gusten esas cosas, pero su amiga insiste en que aprenda o la va a sacar del grupo de mujeres que dan esos consejos y comparten esos contenidos, ella está tan impresionada que decide contarle a su papá Gustavo lo que sucede.



### Objetivo:

Brindar a papás, mamás, docentes y personas cuidadoras estrategias para fortalecer la comunicación abierta y honesta, educar sobre los riesgos y consecuencias de la exposición a la pornografía, y fomentar la resiliencia y el pensamiento crítico en los NNA, para que puedan tomar decisiones informadas y seguras en el entorno digital y social.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de partici-

pación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Cómo podemos preparar a NNA para enfrentar la presión de sus pares y tomar decisiones seguras cuando se les invita a ver contenido inapropiado como la pornografía?

Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 12:05, cuando se escucha la frase “...decir a alguien más”

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero es aprender maneras prácticas para enseñar a NNA a reconocer sobre los riesgos y consecuencias de la exposición a la pornografía por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Construyendo Barreras Fuertes”

#### Objetivo de la dinámica:

Ayudar a las personas participantes a identificar y desarrollar estrategias para fortalecer la resiliencia de NNA frente a la presión de sus pares para ver pornografía, promoviendo la comunicación abierta y la educación sobre los riesgos.

#### Indicaciones:

Divide a las personas participantes en grupos de 4 a 5 personas. Cada grupo debe desarrollar una lista de estrategias concretas que las personas adultas pueden implementar con NNA para abordar estas situaciones, incluyendo cómo iniciar conversaciones difíciles y cómo educar sobre los riesgos de la pornografía. Reúne a participantes y pide a una persona representante de cada grupo que comparta las estrategias que discutieron. Asegúrate de que se cubran diferentes enfoques, como la comunicación, la educación sobre riesgos, y el fortalecimiento del pensamiento crítico.

**Preguntas de reflexión:**

¿Cómo se sintieron?, ¿Cuáles son las señales comunes de que un NNA puede estar enfrentando presión para ver pornografía?, ¿Qué estrategias efectivas se pueden utilizar para fortalecer la capacidad de NNA para decir “No” ante esta presión?, ¿Cómo pueden los adultos fomentar una comunicación abierta sobre este tema sin crear un ambiente de miedo o tabú?

Fomenta la discusión abierta, permitiendo que los padres compartan sus preocupaciones y observaciones.

**En tu aportación es importante señalar que:**

- Podemos ayudar a NNA a entender que la pornografía no representa la realidad de las relaciones o la sexualidad, discutiendo los riesgos emocionales, psicológicos y sociales que pueden surgir de su consumo.
- Es necesario ofrecerles información concreta, hablando sobre las posibles consecuencias legales y sociales de compartir o ver pornografía, como el acoso o la adicción, y cómo esto puede afectar su bienestar y futuro.
- Es indispensable enseñarles a decir No, podemos practicar con NNA cómo rechazar la presión de sus pares de manera asertiva; también darles frases que puedan usar para desviar o rechazar una invitación a ver pornografía.
- Los valores se aplican tanto en el mundo real como en el digital, por lo que es necesario reafirmar los valores sobre el respeto, la privacidad, y las relaciones saludables.
- Es vital definir reglas claras sobre el uso de internet y dispositivos electrónicos, explicando las razones detrás de estas reglas y asegurándonos de que NNA comprendan la importancia de respetarlas.

Al concluir invítalos a escuchar a Alexis Sorel, Psicólogo y especialista en educación integral de la sexualidad, integrante de Socialis A.C., que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.

**ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO**

*DESDE: minuto 12:53 inicia en la frase: “Aquí tenemos sus respuestas...”*

*Hasta: minuto 22:19 cuando termina la frase “...podemos irles acompañando”*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la sexóloga e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.

**ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO**

*DESDE minuto 22:22, comienza audio en con la frase “Hashtag consejos prácticos”*

*HASTA: Como evitar, termina el audio en minuto 28:05 “lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## TALLER NO. 13: ABRIENDO PUERTAS: CÓMO FOMENTAR LA CONFIANZA EN TUS HIJOS PARA HABLAR SOBRE CONTENIDOS INAPROPIADOS EN INTERNET



### Programa:

¿Qué hacer para que mi niño, niña y adolescente sienta confianza de hablar conmigo cuando se encuentra algo indebido en internet?



### Isabel Alba

Especialista en educación y bienestar emocional, integrante de Cuidarte A.C.



### De qué se trata el programa:

Juan olvida hacer la tarea, olvida comprar la cartulina y encima de todo encuentra, sin querer, páginas con fotos y videos con contenido sexual, se pone tan nervioso que no puede dejar de pensar en eso, cambia de tal forma su conducta que su madre Beatriz tiene que indagar hasta descubrir lo que ha pasado.



### Objetivo:

Generar las habilidades necesarias para crear un ambiente de confianza y comunicación abierta, en el que NNA se sientan seguros y cómodos para hablar sobre cualquier contenido inapropiado que encuentren en internet; enfocándose en estrategias para fortalecer las relaciones, promover una actitud receptiva y sin juicio, y educar sobre cómo responder de manera efectiva cuando surgen estas situaciones.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de partici-

pación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Cómo puedes ayudar a reconocer y reportar contenido inapropiado de manera proactiva? ¿Cómo puedes reforzar la importancia de comunicarse contigo cuando se enfrenten a situaciones difíciles en internet?

Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 11:24, cuando se escucha la frase "...y que no cambien de tema"

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es obtener maneras prácticas para enseñar NNA a identificar contenido inapropiado y pedir ayuda de una persona adulta, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: "La Confianza se construye"

#### Objetivo de la dinámica:

Que papás, mamás y personas cuidadoras desarrollen habilidades y estrategias para crear un ambiente de confianza y comunicación abierta, en el que NNA se sientan cómodos compartiendo cualquier contenido inapropiado que encuentren en internet.

#### Indicaciones:

Pide a las personas participantes que reflexionen individualmente sobre las siguientes preguntas y anoten sus respuestas: ¿Cómo reaccionas normalmente cuando tu NNA te cuenta algo incómodo o preocupante?, ¿Qué barreras pueden existir que impidan a tu NNA hablar contigo sobre problemas en internet?, ¿Qué estrategias has utilizado anteriormente para crear un ambiente de confianza con tu NNA? Pide a las personas participantes que formen 3 equipos, y pide que en 5 minutos cada equipo conteste una respuesta en conjunto, deben escucharse todas las opiniones. Repite 3 veces,

hasta que cada equipo conteste las 3 preguntas. Deben anotar todas las respuestas para compartirlas al final en plenaria.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Cuáles creen que son las mejores prácticas para fomentar la comunicación abierta?, ¿Cómo superar las barreras que podrían impedir que NNA se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones?

Fomenta la discusión abierta, permitiendo que las personas participantes compartan sus preocupaciones y observaciones.

#### En tu aportación es importante señalar que:

- Es importante demostrarles nuestra disposición a escuchar sin juzgar; evitando interrumpir o reaccionar de manera negativa cuando la NNA comparta algo incómodo o preocupante. Hay que validar sus sentimientos y preocupaciones para que sientan nuestro apoyo.
- Podemos usar preguntas abiertas para facilitar la conversación, como “¿Qué te hizo sentir incómodo con lo que viste?” en lugar de “¿Por qué viste eso?”.
- Al tener conversaciones regulares con NNA, se hará natural hablar sobre los riesgos y las mejores prácticas en internet. En lugar de tener una sola charla, podemos hacerlo parte de las conversaciones diarias.
- Hay que asegurarnos que NNA sepan que pueden acudir con cualquier preocupación sin temor a ser castigados; reafirmando nuestro amor y apoyo incondicional en cada conversación.
- Es necesario darles información de forma clara y apropiada para su edad sobre qué tipo de contenido es inapropiado y por qué, señalando las consecuencias de interactuar con dicho contenido.

Al concluir invítales a escuchar a Isabel Alba, especialista en educación y bienestar emocional, integrante de Cuidarte A.C., que nos habla de la importancia de hablar con NNA de pornografía y material sexualmente explícito.



#### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE:* minuto 11:28 cuando dice la frase, “¿qué tal con todo eso que nos dijeron?”

*HASTA:* minuto 21:22 cuando dice la frase “[www.cuidarte.org.mx](http://www.cuidarte.org.mx)”

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítales a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



#### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE:* minuto 21:24, cuando se escucha la frase “Hashtag consejos prácticos”

*HASTA:* minuto 28:45 cuando se escucha “sólo comunicándose lo pueden lograr”

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítales a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.



## TALLER NO. 14: EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



### Programa:

¿Qué podemos hacer para regular el consumo de internet de nuestros niños, niñas y adolescentes, y para que no vean contenidos inapropiados?



### Erika Salas

Investigadora especialista en derechos de la infancia y medios electrónicos



### De qué se trata el programa:

Roberto tiene dos hijos adolescentes, Sergio de 12 años y Carlos de 15, a los que se lleva al taller mecánico donde trabaja con la ilusión de que sigan el oficio. Sergio es especialista en desaparecer horas con el teléfono de su papá, quien no tiene tiempo de atenderlo y no cree que el internet pueda ser tan malo, hasta que un día descubre que Roberto accede a contenido sexual inapropiado para su edad, entonces discuten sobre la privacidad, los derechos y los límites seguros.



### Objetivo:

Proporcionar herramientas prácticas para establecer límites de uso, utilizar controles parentales, educar sobre los riesgos de contenidos inapropiados, y promover una comunicación abierta y constante para asegurar el bienestar digital de NNA.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de partici-

pación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Cómo puedes equilibrar la supervisión y el control del uso de internet con la necesidad de fomentar la autonomía y la confianza en NNA para que tomen decisiones responsables en línea?

Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

**Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 12:52, cuando se escucha la frase “...aunque tenga crédito, nada”**

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es maneras prácticas para enseñar a tu NNA a tener límites de tiempo y tipo de uso de internet y cómo puedes implementarlos de manera efectiva sin que se sientan restringidos, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: “Control vs confianza”

#### Objetivo de la dinámica:

Facilitar la reflexión y el desarrollo de estrategias prácticas para regular el consumo de internet de NNA, utilizar controles parentales, educar sobre los riesgos de contenidos inapropiados y promover una conexión segura en el uso de tecnología.

#### Indicaciones:

Haz grupos pequeños de 4 a 5 personas. Proporciona a cada grupo una hoja grande de papel y marcadores. Pide a los grupos que realicen una lluvia de ideas sobre las siguientes preguntas: ¿Qué límites de uso de internet consideras importantes para establecer y cómo puedes aplicarlos de manera efectiva?, ¿Qué herramientas y configuraciones de control parental conoces y cómo las has utilizado o podrías utilizarlas?, ¿Qué métodos puedes emplear para mantener una comunicación abierta y constante con NNA sobre

su actividad en línea? Pide a los grupos que seleccionen una idea clave de cada categoría (límites de uso, controles parentales, educación sobre riesgos, comunicación abierta) y desarrollen una estrategia práctica para implementarla en casa. Después de 15 minutos, cada equipo expone una categoría.

#### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?, ¿Cuáles serían las mejores prácticas para regular el uso de internet? Facilita una discusión abierta sobre las presentaciones, permitiendo que las personas participantes hagan preguntas, compartan sus propias experiencias y sugieran ajustes o mejoras a las estrategias presentadas.

#### En tu aportación es importante señalar que:

- Es necesario establecer un límite de tiempo diario o semanal para el uso de internet y dispositivos electrónicos; asegurándonos de que estas reglas sean claras y consistentes.
- Podemos crear normas específicas sobre qué tipos de contenido son apropiados y cuáles no lo son; comunicando estas normas de manera clara, y que todas las personas que conviven en la casa las comprendan.
- Podemos configurar controles parentales, aprovechando las herramientas y configuraciones de control parental disponibles en dispositivos, navegadores y aplicaciones para bloquear contenido inapropiado y supervisar la actividad en línea.
- Una vez establecidas las normas, debemos monitorear su aplicación, revisando regularmente el historial de navegación y las aplicaciones instaladas en los dispositivos de NNA para estar al tanto de su actividad en línea.
- Es indispensable educar sobre riesgos asociados al uso de internet, utilizando ejemplos concretos y adecuados para su edad; hablando con NNA sobre el contenido inapropiado, el ciberacoso y la privacidad en línea.
- Hay que realizar conversaciones periódicas sobre el uso de internet y los contenidos que están viendo; manteniendo una actitud abierta y sin juicio para que NNA se sientan seguros al compartir sus preocupaciones.

Al concluir invítalos a escuchar a la especialista Erika Salas, Investigadora especialista en derechos de la infancia y medios electrónicos, quien nos habla de la importancia de hablar de pornografía y material sexualmente explícito, con las NNA.



#### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE: minuto 12:58, cuando dice la frase “¿qué tal lo que nos dicen los chavos y las chavas?”*

*HASTA: minuto 21:31, cuando dice la frase “sin una supervisión adecuada”*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



#### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE: minuto 21:34, cuando dice la frase “Hashtag consejos prácticos”*

*HASTA: minuto 27:56 cuando dice la frase “...lo importante es el dialogo y la negociación para prevenir riesgos”*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdales a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujeresenfrecuencia.org](http://www.mujeresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## TALLER NO. 15: CIVISMO DIGITAL, CONVIVENCIA SALUDABLE EN LAS REDES SOCIALES



### Programa:

¿Qué debemos hacer para fomentar la convivencia saludable en las redes sociales?



### Angie Contreras

Especialista en comunicación e internet con perspectiva de derechos humanos y de género.



### De qué se trata el programa:

Braulio se hace famoso a la mala, sus compañeros de secundaria se burlan de él por no comprar cosas para su videojuego, pero Martina se encarga de hacerlo famoso cuando lo graba bailando y le hace un gif que se vuelve viral. Braulio es ridiculizado y su padre quiere demandar a Gloria la mamá de Martina, que no puede creer que su hija no se dé cuenta de que esta "broma" tiene consecuencias muy graves.



### Objetivo:

Fomentar comportamientos positivos en línea, prevenir el ciberacoso, y establecer normas claras para asegurar una experiencia digital segura y respetuosa.



### Indicaciones para el desarrollo del taller

Después de realizar las actividades de inicio (saludo, presentación, dinámicas de integración, reglas de participación), lanza la siguiente Pregunta detonante: ¿Qué ejemplos puedes dar a NNA para que comprendan la importancia de una convivencia saludable en el entorno digital y cómo afecta su reputación y relaciones en la vida real?

Escuchas algunas opiniones y les invitas a escuchar la primera parte del programa.



### ESCUCHA DEL PRIMER SEGMENTO

Pones el programa desde el inicio y debes detenerlo en el minuto 11:00, cuando se escucha la frase "...no le queda bien, que respeten"

Al concluir el primer fragmento les preguntas qué les pareció. Escuchas algunas opiniones y les dices que lo primero que aprenderemos es a identificar y corregir comportamientos inadecuados en redes sociales, de manera constructiva, por lo que invitas a participar en la siguiente:

### Dinámica: "Detectives del buen comportamiento en redes sociales"

#### Objetivo de la dinámica:

Trabajar juntos para identificar comportamientos negativos en las redes y aprender cómo corregirlos de manera constructiva, como si fueran detectives del buen comportamiento.

#### Indicaciones:

Se hacen 4 grupos con las personas participantes y se asignan los siguientes roles: Detective: Identifica comportamientos inadecuados en los escenarios que se presenten, Consejero: Propone formas constructivas de corregir estos comportamientos, Narrador: Explica la situación y describe cómo los personajes deberían actuar en lugar de participar en el comportamiento inadecuado, Observador: Toma nota de las ideas clave y asegura que todos en el grupo participen. Proporciona a cada grupo una serie de escenarios escritos: 1. Un niño es dejado fuera de un grupo de chat en el que todos sus amigos participan. 2. Alguien publica un comentario hiriente sobre una foto de un compañero de clase. 3. Un rumor falso se difunde rápidamente en redes sociales. Cada grupo presenta sus escenarios y las soluciones que propusieron.

El narrador explica la situación original y cómo los personajes podrían haber actuado de manera más constructiva.

### Preguntas de reflexión:

¿Cómo se sintieron?

Invita a cada persona a hacer un compromiso sobre cómo se comportarán en redes sociales y cómo ayudarán a sus NNA a mantener un ambiente positivo en línea.

### En tu aportación es importante señalar que:

- Para modelar comportamientos respetuosos, tenemos que ser un ejemplo para NNA mostrando respeto y amabilidad en nuestras propias interacciones en línea; también explicarles la importancia de tratar a los demás con cortesía, incluso en un entorno digital
- Es necesario fomentar la empatía, animando a NNA a ponerse en el lugar de los demás antes de hacer comentarios o publicaciones; preguntándoles cómo se sentirían si estuvieran en la posición de la otra persona.
- Hay que establecer reglas claras sobre lo que es un comportamiento aceptable en redes sociales; por ejemplo, no participar en ciberacoso, no compartir información personal de otros sin permiso, y evitar lenguaje ofensivo.
- Podemos discutir las consecuencias no seguir las reglas que ya establecimos, como el daño a las relaciones, el ciberacoso o incluso problemas legales.
- Es importante aplicar una supervisión activa; teniendo la información sobre qué redes sociales utilizan NNA y cómo interactúan en ellas. Sin invadir su privacidad, podemos revisar ocasionalmente sus actividades y estar al tanto de sus contactos en línea.

Al concluir invítalos a escuchar a Angie Contreras, especialista en comunicación e internet con perspectiva de derechos humanos y de género, quien nos habla de la importancia de hablar de pornografía y material sexualmente explícito, con las NNA.



### ESCUCHA DEL SEGUNDO SEGMENTO

*DESDE: minuto 11:03, cuando dice la frase "...fíjate como ellos y ellas tienen claro..."*

*HASTA: minuto 21:15, cuando dice la frase "...angy con-ter..."*

Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.



Al concluir el segmento pídeles algunos comentarios sobre la información que dio la especialista e invítalos a escuchar los CONSEJOS PRÁCTICOS. Puedes decirles que, si quieren, tomen nota.

### ESCUCHA DEL ÚLTIMO SEGMENTO

*DESDE: minuto 21:17, cuando dice la frase "Hashtag consejos prácticos"*

*HASTA: minuto 28:06, cuando dice la frase "...lo importante es el diálogo y la negociación para prevenir riesgos"*

Tras concluir el programa, pide breves opiniones. Es posible que tengan algunas dudas o quieran ampliar la información. Si es así, pídeles que escriban o ayúdalos a escribir a [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com) o visita nuestra página [www.mujiresenfrecuencia.org](http://www.mujiresenfrecuencia.org). Allí nos encargaremos de atender sus inquietudes.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox.

Antes de que se vayan haz las preguntas de evaluación. Después, invítalos a escuchar la serie completa en YouTube, Spotify e iVoox, así como a participar en otro taller de la serie. Si puedes, de una vez queden en fecha y hora.

## 3. FASE FINAL

---

### 3.1 Cierre

En todos los talleres es importante que te asegures que hubo un cierre del tema, es decir, debes garantizar que las ideas quedaron claras y que hubo cambio de percepciones y actitudes.

En caso de que haya dudas o se requiera más información para un caso particular, debes recordar que Redes con límites seguros tiene un equipo especializado que podrá responder cualquier inquietud o canalizar servicios de atención personalizada. En caso de requerirse, escribe o invítalos a escribir a la página de Facebook, Instagram o al correo [redesconlimitesseguros@gmail.com](mailto:redesconlimitesseguros@gmail.com), para entrar en contacto con las y los especialistas.

### 3.2. EVALUACIÓN

Para finalizar, pide a las personas participantes que te digan qué les pareció el taller y qué se llevan de todo lo que escucharon ese día. Si es posible pide que te ayuden a contestar la siguiente evaluación. Puedes hacerla en hojas simples y fotocopiarla. En caso de que no sepan leer puedes ayudarles tú o alguna otra persona del grupo.

|  | Mucho | Poco | Nada |
|--|-------|------|------|
| ¿Te gustó el taller?   |       |      |      |
| ¿Cuánto aprendiste?  |       |      |      |
| ¿Puedes emplear lo que aprendiste para mejorar la relación con tu NNA? |       |      |      |
| ¿Crees que lo que aprendiste servirá para ayudar a prevenir riesgos?   |       |      |      |
| ¿Te gustaría aprender más sobre sexualidad adolescente?                |       |      |      |

Para Mujeres en Frecuencia A. C., es importante saber cómo te sentiste y cómo te fue en el taller, por lo que te pedimos que nos hagas llegar un breve resumen de las respuestas al correo [capacitacion@mujeresenfrecuencia.org](mailto:capacitacion@mujeresenfrecuencia.org).

### 3.3 DESPEDIDA

Cuando hayas recibido todas las evaluaciones, agradece con sinceridad su participación y despídete cordialmente. En caso de que quieras realizar otro taller y tengas ya el lugar y la cita, puedes anunciarla en el grupo.

## GLOSARIO

---

**Ciberacoso (Cyberbullying):** Forma de acoso o intimidación que ocurre a través de plataformas digitales, como redes sociales, correos electrónicos, o mensajes de texto. En el contexto de la sexualidad, puede incluir el hostigamiento relacionado con la identidad sexual o con los comportamientos sexuales de adolescentes.

**Consentimiento Digital:** Aceptación consciente y voluntaria para compartir información personal o contenido sexual en plataformas digitales; es crucial que el consentimiento sea informado, revocable, y libre de coerción.

**Educación Integral de la Sexualidad:** Busca proveer a NNA y personas jóvenes de los conocimientos, aptitudes, actitudes y valores que necesitan para determinar y gozar de su sexualidad, tanto física como emocional, en la esfera individual y en sus relaciones personales. Debe ser un proceso continuo que comienza a temprana edad, ya que incluye diversas dimensiones que se van desarrollando junto con la madurez física, emocional y cognitiva del ser humano.

**Grooming:** Estrategia de manipulación empleada por personas adultas para ganar la confianza de NNA con el fin de explotarle sexualmente. Este proceso puede ocurrir a través de interacciones en redes sociales, juegos en línea, o aplicaciones de mensajería.

**Hipersexualización:** Es la tendencia a exacerbar y a enfatizar las características sexuales de las personas, percibir las y mostrarlas como meros cuerpos, y anular cualquier otra cualidad o característica definitoria.

**Identidad Digital:** Conjunto de información, comportamientos, y presentaciones que una persona crea y mantiene en línea. En adolescentes, puede incluir cómo se presentan a sí mismos y sus experiencias relacionadas con la sexualidad.

**Protección de la Privacidad:** Medidas y prácticas destinadas a salvaguardar la información personal y sensible en plataformas digitales. Incluye el control sobre quién puede ver o acceder a información relacionada con la sexualidad.

**Sexting:** Envío de mensajes, fotos o videos de contenido sexual a través de dispositivos digitales. En personas menores de edad, el sexting puede tener implicaciones legales y emocionales significativas.

**Vulnerabilidad Digital:** Riesgo potencial asociado con el uso de tecnologías digitales que puede exponer a personas menores de edad a situaciones de explotación o abuso. La vulnerabilidad puede aumentar debido a la falta de madurez en el manejo de la información y la comunicación en línea.

**Influencia de Pares en Línea:** Impacto que amistades o personas conocidas tienen en los comportamientos y actitudes de adolescentes, siendo de la misma edad, especialmente en relación con la sexualidad. Este impacto puede ser amplificado a través de redes sociales.

**Regulación Parental Digital:** Estrategias y herramientas empleadas por padres, madres y personas cuidadoras para supervisar y controlar el acceso y el uso de las tecnologías digitales por parte de NNA. Esto puede incluir controles parentales, acuerdos sobre el uso de redes sociales y educación sobre seguridad en línea.

Agradecemos a El hilo de Ariadne su apoyo financiero para la impresión/producción de esta Guía.







# REDES CON LÍMITES SEGUROS

GUÍA MATERIAL DIDÁCTICO AUDIO TALLERES

