

Buen uso de la **tecnología y de las redes sociales**





©2026, Defensoría del Pueblo de Colombia

• • •

Iris Marín Ortiz
Defensora del Pueblo

Paula Cristina Aponte Urdaneta
Vicedefensora del Pueblo

Margarita Barraquer Sourdis
Secretario General

Ana María Sánchez Guevara
Delegada para la Infancia y la Vejez

Santiago Pardo Rodríguez
Defensoría Delegada para la Protección de Derechos en Ambientes Digitales y Libertad de Expresión

Jefferson Diaz Cagua
Contratista
Autor

Defensoría del Pueblo y
Organización Internacional para
las Migraciones - OIM
Coordinación y edición general

Carolina Vergel Tovar
Directora Nacional de Promoción y Divulgación de los Derechos Humanos

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Diseño y diagramación

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Diseño de portada

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Corrección de estilo

Fotografías
Banco de fotos de la Defensoría del Pueblo
IA - Magnific.com

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Impresión

• • •

Primera edición, Mayo de 2026

Defensoría del Pueblo de Colombia
Sede nacional: Calle 55 no 10-32
Bogotá, D. C., Colombia
Línea única nacional: 01-8000-914-814
PBX: [601] 314 7300 – [601] 314 4000
<https://www.defensoria.gov.co/>

• • •

Este documento debe citarse así:
Defensoría del Pueblo. [2026]. Guía
Metodológica. Buen Uso De La Tecnología
y De Las Redes Sociales.



Con el apoyo de



Enfoque metodológico

Los Diálogos en Familia son espacios de formación, conversación y construcción colectiva de estrategias comunitarias para la sensibilización, prevención, denuncia y activación de rutas de atención a vulneraciones a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.

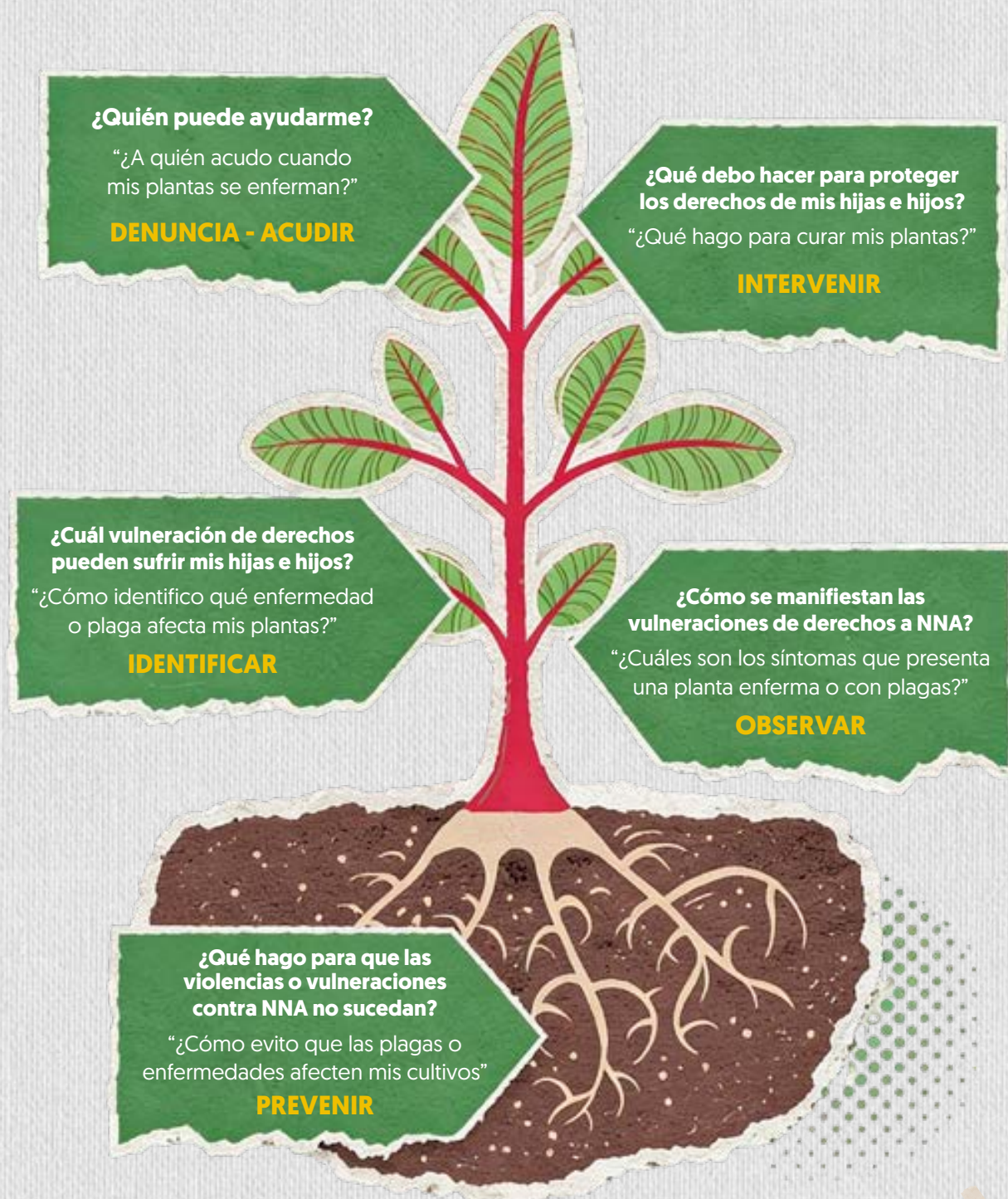
Los espacios de formación en el Buen Uso de las Tecnologías y las Redes Sociales buscan capacitar a madres, padres, personas cuidadoras y líderes comunitarias para identificar, prevenir y denunciar las violencias contra niñas, niños y adolescentes en entornos digitales. Asimismo, replicar este conocimiento en sus comunidades, con el fin de que las mismas, activen directamente las rutas de protección.

El enfoque metodológico para el desarrollo de estos espacios de formación en contextos rurales, se basa en la relación que tienen los pueblos indígenas, y las comunidades negras, afrocolombianas y campesinas, con la tierra y las medicinas tradicionales.

El cultivo, cuidado y uso de las plantas medicinales es un saber que las comunidades han transmitido de generación en generación, con una fuerte carga emocional e identitaria. Este consiste en conocer los pasos para identificar cuando una planta está enferma, reconocer sus síntomas, tratarla y prevenir que la enfermedad vuelva a presentarse.

A partir de este conocimiento, la presente metodología construye una analogía con la siembra, traduciendo esos mismos pasos en una guía para dialogar en familia y así prevenir, identificar y denunciar las violencias digitales, entendidas aquí como “enfermedades sociales”. De este modo, se busca dinamizar esa misma capacidad de sanar, ya arraigada en la oralidad y la práctica comunitaria, para que las familias se apropien de la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes, tal como ya lo hacen con su propia salud a través de la medicina ancestral: la misma que da sentido al lema **“Somos la Medicina para un Buen Futuro Hoy”**.

Ahora bien, la metodología ha tomado como idea fuerza el respeto por la naturaleza y el reconocimiento de los pasos del cultivo de plantas medicinales como una posibilidad para traducir al conocimiento comunitario los pasos que se necesitan para identificar, **prevenir e intervenir las violencias digitales contra niñas, niños y adolescentes**. Bien es conocido que en la ruralidad la medicina ancestral resiste y en muchas comunidades se considera como primera opción para acceder a la salud, aun cuando existan medios para recibir atención desde la medicina occidental. No en vano, la medicina ancestral es la base de la identidad cultural de un gran número de comunidades rurales.



Los talleres tendrán el método “caso” y el aprendizaje basado en problemas (ABP) para dinamizar el diálogo en familia y, desde el diálogo, identificar las violencias digitales que afectan a niñas, niños y adolescentes. Para facilitar su comprensión, el método “caso” será traducido a las etapas del cuidado y tratamiento de las plantas, actividad sobre la cual las comunidades rurales tienen un saber propio que puede facilitar su comprensión de los elementos a tener en cuenta para identificar, observar, intervenir, denunciar y prevenir las vulneraciones a los derechos humanos de NNA en ambientes digitales.

Objetivo

Brindar herramientas a madres, padres, docentes y personas cuidadoras, para que puedan hacer un buen uso de las tecnologías e identificar, prevenir, denunciar las violencias digitales contra niñas, niños y adolescentes, especialmente en las zonas rurales del país.

¿De qué trata esta actividad?

En este espacio se abordarán, desde la práctica, temas como violencias digitales, manejo de celulares, redes sociales, control parental, señales de alerta, lenguaje de las niñas, niños y adolescentes en redes sociales y rutas de atención.

Así, buscamos que la protección de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes se vea fortalecida por la capacidad de intervención y denuncia de los entornos protectores (familia, escuela y comunidad) y su articulación con las acciones de protección que brinda el Estado.

Cada una de las actividades responderá a uno o más de los elementos del aprendizaje basado en problemas, o de los pasos a seguir para cuidar a las plantas.



El Taller sobre Buen Uso de las Tecnologías dirigido a madres, padres, personas cuidadoras y docentes.. Está dividido en 9 momentos.

0

Momento 0

¿Qué debo hacer antes del taller?

1

Momento 1

¿Qué son las violencias digitales contra los NNA?

2

Momento 2

¿Qué son las violencias digitales?

3

Momento 3

¿A qué tipo de redes sociales tienen acceso los NNA hoy?

4

Momento 4

Señales de alerta

5

Momento 5

¿Cómo hacer control parental?

6

Momento 6

¿Cómo es el lenguaje de los NNA en redes sociales?

7

Momento 7

Ruta de atención

8

Momento 8

Dudas e inquietudes

Momento 0:

¿Qué debo hacer antes del taller?

Antes de iniciar este taller, es indispensable que la Defensoría haya tenido un acercamiento con la comunidad en la que se realizará el taller, es decir, debemos conocer anticipadamente a las madres, padres, personas cuidadoras, docentes, líderes y/o lideresas comunitarias que asistirán al taller.

Este momento previo es fundamental para que las comunidades tengan claro los alcances del taller, y que el compromiso es que las personas participantes, repliquen la información que les será compartida por la Defensoría del Pueblo.

En ningún caso debería iniciarse un taller con una población a la cual no se haya visitado previamente, con la cual no se haya tenido un contacto previo y que no conozca los alcances del taller.

Presentación

Al iniciar el taller, brindaremos un tiempo para la presentación de todas las personas asistentes, tanto de la Defensoría del Pueblo como de la comunidad. Es importante que prestemos atención a los nombres de las personas asistentes y a los de las comunidades a las que pertenecen.

Igualmente nos presentaremos y explicaremos la misión, visión y propósito de la Defensoría del Pueblo y de su Defensoría Delegada para la Infancia y la Vejez. Si la comunidad tiene dudas sobre la ubicación de la Defensoría del Pueblo en la estructura del Estado y del Gobierno, aclararemos que la Defensoría hace parte del Ministerio Público y que su posición es neutral para proteger los Derechos Humanos a lo largo de todo el país.

En tanto la actividad está dirigida a personas adultas, siguiendo el principio andragógico de participación, durante el taller daremos la palabra a quienes tengan interés en participar o tengan inquietudes que deban aclararse.

**Se recomienda organizar las sillas en círculo,
para construir un diálogo no jerarquizado**

Segmento de la Actividad

Después de la presentación, entregaremos una hoja de papel a cada persona asistente y les pediremos que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Sé qué es el ciberacoso?, ¿Sé qué es el sexting?
- ¿Tengo la capacidad de crear un control parental a las aplicaciones y redes sociales que usa mi hijo o mi hija?
- ¿Conozco las redes sociales que tiene mi hija o mi hijo ?, ¿Escribe cuáles tiene?
- ¿Sé a dónde acudir en caso de que mi hija o mi hijo sea víctima de una violencia digital y qué pasos deben seguir las entidades de protección?

Guardaremos estas respuestas para ir las respondiendo durante el taller.

Al finalizar el taller y cuando se cuente con conexión a internet, registraremos las respuestas en el instrumento de registro correspondiente en el *forms*.



Momento 1:

¿Qué son las violencias digitales contra NNA?

Al iniciar este momento preguntaremos a las madres, padres, personas cuidadoras y docentes si alguna vez han cultivado una planta, sea medicinal o no. Si la respuesta es sí, continuaremos preguntando: **-“¿Cómo pueden identificar cuando una planta está enferma? ¿Qué pasos siguen? ¿Qué sucedería si dejáramos que las plantas medicinales de la comunidad murieran por una enfermedad?”**- Escucharemos las respuestas y registraremos en un tablero los pasos que, según la comunidad, deben tenerse en cuenta para identificar y curar las enfermedades de las plantas. Seguido, mostraremos la imagen del enfoque metodológico y diremos: **-“así como al cultivar plantas medicinales debemos seguir unos pasos para identificar y tratar las enfermedades que les hacen daño, para prevenir las violencias digitales debemos seguir unos pasos para lograr proteger a las niñas, niños y adolescentes de “las enfermedades” o violencias que pueden afectarles en el mundo digital”**. Mostraremos la imagen del enfoque metodológico y leeremos las preguntas señaladas en las hojas de la planta; preguntas que las personas asistentes deberán tener en cuenta al responder los casos que se analizarán durante la jornada.

Posteriormente haremos una pequeña introducción describiendo qué se entiende por violencias digitales. Para ello, tendremos como referencia: **“La violencia digital es aquella que se ejerce a través de medios digitales tales como redes sociales, correos electrónicos, aplicaciones de mensajería y todos aquellos espacios de interacción en los que sea posible publicar contenidos, intercambiar opiniones y difundir información”** [Ministerio de Justicia, s.f., p. 1].

¿Cuál vulneración de derechos pueden sufrir mis hijas e hijos?

“¿Cómo identifico qué enfermedad o plaga afecta mis plantas?”

IDENTIFICAR

Teniendo en cuenta nuestra metodología, explicaremos que para saber de qué “enfermedad” estamos hablando, debemos identificar qué es y qué no una violencia digital.

Continuaremos describiendo que las violencias digitales pueden afectar a niñas, niños y adolescentes en cualquier momento y lugar, pues los celulares y otros equipos electrónicos conectados a la internet, permiten que ellas y ellos ingresen a redes sociales y páginas web inapropiadas en todo momento.

El uso de celulares por parte de las niñas, niños y adolescentes es cada vez mayor y algunos menores de 10 años tienen un celular propio.

La violencia digital exige que las madres, padres, personas cuidadoras y docentes deban aprender y conocer los riesgos en los ambientes digitales, para luego construir un lenguaje apropiado que les permita hablar de estos temas con los NNA y el acceso que tienen a través de las pantallas de un celular. La pornografía, la violencia física y sexual, el acoso escolar, entre otras, generan señales de alarma que pueden requerir el apoyo de personas profesionales expertas en este tipo de situaciones [RedPapaz, s.f.].

La violencia digital se caracteriza por vulnerar derechos, afectar la dignidad, causar daño emocional, discriminar, controlar o forzar la voluntad o el comportamiento de las niñas, niños y adolescentes a través de medios digitales.

GROOMING

Son las situaciones en las que una persona adulta acosa sexualmente a una niña, niño o adolescente mediante el uso de celulares, computadores o tabletas. La persona adulta que comete este delito suele crear un perfil falso (con nombre y fotos falsas en Internet) en una red social (como Facebook, Instagram o TikTok), en un chat (como en WhatsApp o mensajes de texto) o en un foro de videojuegos (videos en los que alguien juega un videojuego en directo y por Internet, y habla con las personas que lo observan, por ejemplo en YouTube).

EL CIBERACOSO

Es la intimidación, burlas o creación de imágenes y/o situaciones falsas (para hacer pensar que una persona es o hizo algo, pero que no es, ni hizo ese algo), a través del uso de las redes sociales (como Facebook, Instagram, entre otras) chats (como WhatsApp) y dispositivos electrónicos (como computadores, celulares o tabletas), el acosador o la acosadora, busca dañar a una persona y agredirla en varias ocasiones.

Algunos ejemplos son: correos electrónicos o mensajes de texto ofensivos con amenazas de herir y/o lastimar a la víctima; creación de sitios o páginas web para ridiculizar o humillar a una persona; compartir fotos y videos privados bien sean originales o alterados para humillar o crear “chismes” que pueden dañar la reputación de la persona.

**Utilizar mensajes o presiones para que
una persona entregue información personal,
compartir imágenes alteradas con contenidos sexuales.**

EXPLOTACIÓN SEXUAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LÍNEA

Es la utilización de plataformas, entornos digitales, y otros medios ,para contactar a niñas, niños y adolescentes con el propósito de someterlos a explotación sexual, así como para difundir material de contenido sexual con menores de edad.

Esta violencia genera graves efectos psicológicos, físicos, emocionales y sociales en las niñas, niños y adolescentes, que pueden mantenerse a lo largo de toda su vida.

SEXTING

Viene de una palabra en inglés que significa sex [sexo] y texting [texteo, envío de mensajes de texto mediante teléfonos móviles]. Un ejemplo del sexting son los mensajes que un adulto envía a una menor de catorce años, buscando tener una relación o conversación sexual.

CAPPING

Convencer a menores de 18 años de llevar a cabo actividades sexuales en plataformas de videochat, mientras son grabados en secreto, para luego compartir dichas grabaciones.

SEXTORSIÓN

Amenazar a niñas, niños y adolescentes con compartir material sexual autogenerado por ellas y ellos mismos, mientras les piden a cambio más contenido.

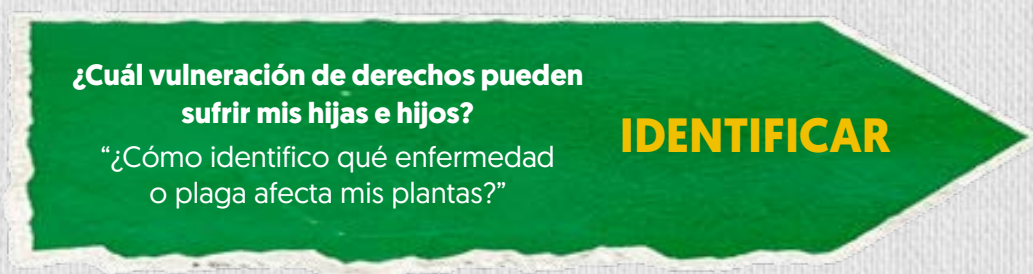
Momento 2:

¿Qué son las violencias digitales?

El momento 2 iniciará resaltando la importancia de reconocer los equipos electrónicos, las redes sociales, los videojuegos y otras aplicaciones que usan regularmente las niñas, niños y adolescentes; para con este conocimiento prevenir las violencias digitales que los afectan.

Se invitará a las madres, padres, personas cuidadoras y docentes a sacar sus celulares. En caso de que haya personas que no tengan mayor conocimiento del uso de celulares, se les brindará una introducción sobre su uso.

Con base en nuestra metodología, haremos una analogía sobre las herramientas que necesitamos para identificar las enfermedades que afectan a las plantas, como serían las pruebas de PH para conocer la acidez de la tierra, entre otras. A su vez, se preguntará a las personas asistentes qué otras herramientas usan para identificar las enfermedades de las plantas. Ahora bien, explicaremos que en el caso de las violencias digitales, las herramientas que necesitamos son los celulares, computadores, tabletas y otros dispositivos electrónicos en los que se dan este tipo de violencias.



Después de hacer la introducción descrita anteriormente, haremos la siguiente actividad con el fin de que las madres, padres y personas cuidadoras conozcan un poco más sus dispositivos electrónicos.

Al iniciar este momento, haremos una reflexión sobre la importancia que tiene para las madres, padres, personas cuidadoras y docentes conocer y bien usar los dispositivos (computadores, celulares y otros) y aplicaciones digitales que usan sus hijas e hijos.

¿Cuál vulneración de derechos pueden sufrir mis hijas e hijos?

“¿Cómo identifico qué enfermedad o plaga afecta mis plantas?”

IDENTIFICAR

ACTIVIDAD - MANEJO DE CELULARES

Se solicitará a las madres, padres, personas cuidadoras, líderes, lideresas y docentes organizarse en grupos de tres personas. Las personas integrantes de cada grupo tendrán las siguientes tareas:

1. Encontrar el IMEI del Celular. Para ello se explicará que deben **marcar el *#06#**. A su vez, se explicará que el IMEI es el número de identificación de cada celular.
2. Encontrar en configuración o ajustes del celular la información y estado del celular.
3. Encontrar cómo instalar y desinstalar una aplicación.
4. Identificar el almacenamiento interno, memoria extraíble y las carpetas de información de descargas, música e imágenes.
5. Verificar registro de llamadas y mensajes de texto.
6. Identificar las carpetas de almacenamiento interno y externo donde se guardan las imágenes, videos, música descargada en cada aplicación que tenga el celular (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, Telegram, X, entre otras que tenga el celular).
7. Identificar las configuraciones de bloqueo que tiene el celular.
8. Identificar las configuraciones de seguridad y emergencia que tiene el dispositivo.
9. Encontrar las propiedades de seguridad y privacidad que tiene el celular.
10. Interactuar libremente con el celular.

En caso de que algún grupo no tenga conocimiento sobre cómo realizar estas acciones, la o el tallerista se acercará y explicará cada punto.

Después de realizar esta actividad, reflexionaremos sobre las razones por las que es importante el conocimiento y buen uso de sus celulares, en la protección y prevención de las violencias digitales contra niñas, niños y adolescentes.

En la reflexión, haremos una analogía sobre la necesidad de intervenir las enfermedades de las plantas, una vez hemos usado y conocido las herramientas que necesitamos. **“Así como usamos las tijeras para cortar las hojas enfermas, o un atomizador, o fumigadora de espalda para curar y prevenir las plagas que afectan nuestras plantas, necesitamos hacer un buen uso de los celulares, computadores y otros dispositivos inteligentes para proteger la información de nuestras hijas e hijos. Por este motivo, les invitamos a seguir las siguientes medidas para mantener segura la información de sus celulares”.**

Esta reflexión deberá incluir la presentación de las siguientes medidas o recomendaciones para el Buen uso de los celulares y la información que contienen:

¿Qué debo hacer para proteger los derechos de mis hijas e hijos?
“¿Qué hago para curar mis plantas?”

INTERVENIR

MEDIDAS PARA MANTENER SEGURA LA INFORMACIÓN DEL CELULAR

Al iniciar este momento, haremos una reflexión sobre la importancia que tiene para las madres, padres, personas cuidadoras y docentes conocer y bien usar los dispositivos (computadores, celulares y otros) y aplicaciones digitales que usan sus hijas e hijos.

MANTENGA SUS APLICACIONES Y SISTEMA OPERATIVO ACTUALIZADOS

Asegúrese de que tanto el sistema operativo de su celular como las aplicaciones estén al día.

Estas actualizaciones incluyen parches de seguridad que corrigen vulnerabilidades que podrían ser explotadas. Por ejemplo, WhatsApp lanza frecuentemente actualizaciones que fortalecen su cifrado y mejoran sus funciones de seguridad.

Mantener todo actualizado es una medida sencilla, pero efectiva para proteger su información.

EVITE TENER FONDOS DE PANTALLA CON INFORMACIÓN SENSIBLE, INCLUYENDO FOTOS DE SUS HIJAS O HIJOS. ESTO APLICA PARA FOTOS DE PERFILES EN TODAS SUS CUENTAS Y REDES SOCIALES

RESTRINJA EL ACCESO DIRECTO A SU CELULAR

La primera medida es proteger su celular con un bloqueo seguro. Configure un PIN o una contraseña compleja (preferiblemente mejor que un patrón simple) para evitar que alguien pueda acceder fácilmente a su información. Evite contraseñas predecibles como “1234” o fechas significativas como cumpleaños. Si su dispositivo lo permite, habilite el uso de huella digital o reconocimiento facial, ya que esto incrementa la dificultad de acceso no autorizado. Además, reduzca el tiempo en el que su celular permanece desbloqueado cuando no lo está utilizando; ajuste el bloqueo automático a 15 o 30 segundos para mayor seguridad. Estas configuraciones pueden realizarse en Configuración > Seguridad o Bloqueo de pantalla, tanto en Android como en iOS.

PROTEJA INFORMACIÓN SENSIBLE

En primer lugar, es importante mantener los perfiles de redes sociales privados, apagar la geolocalización en las publicaciones en redes sociales y abstenerse de compartir imágenes que identifiquen a menores de edad, pues la información pública en redes puede ser utilizada por personas con malas intenciones para extorsionar, contactar y reclutar.

Algunas redes sociales permiten poner en privado la foto de perfil, pero otras no. Por eso, al escoger sus fotos de perfil evite compartir en ellas información sensible, como las fotos de sus hijas e hijos.

Algunas madres, padres y/o personas cuidadoras comparten constantemente fotos de sus hijas e hijos con orgullo, pero esta práctica puede aumentar la exposición a diversos riesgos digitales. Imágenes que a nuestros ojos son completamente tiernas e inocentes de bebés, niñas y niños jugando o comiendo, pueden ser robadas y compartidas entre desconocidos.

TENGA CUIDADO CON SOLICITUDES DE “AMIGOS” O “CONTACTOS” O “CONTACTOS SIN GUARDAR” QUE ENVÍAN UN TEXTO O MENSAJE PUES PUEDEN NO SER LAS PERSONAS QUE CREEMOS QUE SON.

MINIMICE LA EXPOSICIÓN DE SUS CHATS Y REDES SOCIALES

Active la función de bloqueo de WhatsApp con huella digital o Face ID, disponible en Configuración > Privacidad > Bloqueo con huella dactilar/Face ID. Esto asegura que solo usted pueda acceder a la aplicación. Configure los mensajes temporales en sus chats importantes, para que los mensajes desaparezcan automáticamente después de 24 horas, 7 días o 90 días, según prefiera. Además, elimine regularmente conversaciones antiguas y documentos compartidos que ya no necesite.

Para evitar que alguien lea mensajes desde la pantalla de bloqueo, desactive las notificaciones visibles: en iOS, vaya a configuración > notificaciones > WhatsApp y desactive.

Mostrar en pantalla bloqueada; en Android, acceda a Configuración > Notificaciones > Bloqueo de pantalla y seleccione Ocultar contenido sensible.

Finalmente explicaremos qué son las Redes Sociales.

Momento 3:

¿A qué tipo de redes sociales tienen acceso los NNA hoy?

Continuaremos mencionando que no es suficiente conocer los celulares, computadores y otros dispositivos, sino que también deben conocer cuáles son las aplicaciones y redes sociales que usan frecuentemente sus hijas e hijos.

De este modo, daremos apertura al siguiente momento, donde haremos una breve explicación de las redes sociales que la Defensoría del Pueblo ha identificado son las más usadas por niñas, niños y adolescentes de Colombia.

En este momento presentaremos las principales aplicaciones y redes sociales utilizadas por niñas, niños y adolescentes. Así pues, Iniciaremos el tercer momento compartiendo la siguiente información:

¿Cuál vulneración de derechos pueden sufrir mis hijas e hijos?

“¿Cómo identifico qué enfermedad o plaga afecta mis plantas?”

IDENTIFICAR

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

Las redes sociales permiten crear, intercambiar y agregar mensajes, comentarios, fotos o videos digitales. Estas redes sociales permiten comunicarte con cualquier persona en el mundo. Algunas personas crean perfiles con fotos, nombres, videos y demás información falsa.

REDES SOCIALES MÁS POPULARES

WhatsApp, Signal, Telegram, Facebook Messenger, Snapchat y Discord son aplicaciones donde puedes enviar mensajes de texto, voz y video, realizar llamadas de voz y vídeo, y compartir imágenes, documentos, ubicaciones de usuario y otros contenidos. Estas plataformas permiten compartir estos contenidos de manera privada, entre dos personas o a través de grupos y canales de difusión.

FACEBOOK LINKEDIN Y DISCORD:



Puedes crear un perfil personal con información sobre ti mismo y publicar textos, fotos y multimedia. Facebook es para buscar amigos, y LinkedIn, contactos de trabajo. Discord permite contactar personas, compartir juegos y noticias.

También puedes enviar mensajes privados y unirse en grupos con personas con intereses en común.

TIKTOK, INSTAGRAM, YOUTUBE Y SNAPCHAT:



Permiten compartir videos de pocos segundos. Cuenta con transmisión de videos en vivo.

X [ANTES CONOCIDA COMO TWITTER], BLUESKY, THREADS, MASTODON Y TUMBLR:



Las personas pueden publicar textos de pocas palabras que pueden ser respondidos por otras personas.

REDDIT, 4CHAN Y 8CHAN:



Las personas pueden hacer preguntas, entrar en discusiones y publicar imágenes, generalmente de manera anónima.

Estas son algunas de las redes y plataformas sociales más utilizadas por los NNA, pero todos los días nacen nuevas y los usuarios van migrando de unas a otras. En Colombia un estudio realizado por “WE ARE SOCIAL” encontró que el 70 % de los colombianos utiliza redes sociales, siendo las más populares en el país WhatsApp, Facebook, Instagram, Facebook Messenger y TikTok

Después de explicar cuáles son las principales redes sociales utilizadas por las niñas, niños y adolescentes, proyectaremos los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=WqBl2zyXI7g>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uj8B-Vym9pY>

Si no se cuenta con la posibilidad de mostrar los videos, se deberá explicar su contenido a las personas asistentes.

A partir de la información contenida en los videos, haremos una reflexión sobre los riesgos y restricciones del uso de las redes sociales para niñas, niños y adolescentes. Para dinamizar preguntaremos: ¿Ustedes conocen cuáles plagas afectan a las plantas de su territorio? del mismo modo: ¿Ustedes saben cuáles situaciones y aplicaciones pueden presentar un riesgo para sus hijas e hijos?

Conforme a las respuestas brindadas por las personas participantes, construiremos una respuesta o reflexión grupal que contenga las ideas mencionadas por todas las personas asistentes.

Después de ello, les invitaremos a hacer la siguiente actividad, y a reflexionar sobre los riesgos en ambientes digitales [tema que veremos en el momento 4].

¿Cómo se manifiestan las vulneraciones de derechos a NNA?

“¿Cuáles son los síntomas que presenta una planta enferma o con plagas?”

OBSERVAR

ACTIVIDAD - REDES SOCIALES

Solicitaremos a las personas asistentes que se reúnan en parejas o grupos de tres personas.

Cada grupo deberá sacar un celular y seguir la instrucción.

Busca en Google Play Store, en App Store, Huawei Store, PandaApp o en Samsung Store:

1. ¿Cuántas aplicaciones aparecen al escribir redes sociales?
2. ¿Cuántas aplicaciones de juegos hay en las Store?
3. ¿Cuántas aplicaciones de compras hay en las Store?

ACTIVIDAD - REDES SOCIALES

4. ¿Cuáles de esas aplicaciones exigen ser mayores de 18 años para su uso?
5. ¿Cuáles son las aplicaciones que están en la lista de éxitos?
6. Revisa una de las aplicaciones más exitosas, y verifica los permisos o autorizaciones que deben darse para su uso.

Al terminar la actividad, las madres, padres, personas cuidadoras y docentes podrán constatar que la lista de aplicaciones es interminable, pero al revisar en “éxitos” (es decir, la lista o link de aplicaciones más exitosas o con más descargas) se encontrarán menos aplicaciones, pero siendo estas las más conocidas y descargadas.

Para terminar pediremos a dos o tres grupos que expliquen

¿Cuáles aplicaciones consideran que llamarían más la atención de las niñas, niños y adolescentes y por qué?

Momento 4:

Señales de alerta

En este momento se explicará a las madres, padres, personas cuidadoras, las señales de alerta o los cambios de comportamiento que presentan las niñas, niños y adolescentes y los riesgos a los que están expuestas.

En primer lugar se mencionarán las señales de alerta identificadas por instituciones como el ICBF son:

- **Aumento o disminución notable en el uso de los dispositivos.**
- **La niña, niño o adolescente muestra respuestas emocionales (enojo, disgusto, tristeza) a lo que ocurre en su dispositivo.**
- **Sus perfiles en redes sociales están cerrados o crea nuevas cuentas.**
- **La niña, niño o adolescente comienza a evitar situaciones sociales, incluso aquellas que disfrutaba anteriormente.**
- **La niña, niño o adolescente se vuelve retraído o se deprime, o bien, pierde el interés en las personas y actividades.- (ICBF, 2020)**

Momento 5:

¿Cómo hacer control parental?

En este momento explicaremos a las madres, padres, personas cuidadoras y docentes cómo activar el control parental en los celulares que posean, o a los que tienen acceso las niñas, niños y adolescentes. Haremos una analogía sobre el cultivo diciendo **“para que nuestras plantas crezcan de una mejor manera y no sufran de enfermedades o plagas: ¿qué controles hacen?, por ejemplo, ¿siembran en algunos momentos específicos del año y del día?, ¿riegan agua constantemente o solo una porción adecuada por día o semana?, ¿llenar de abono la tierra o aplican la cantidad de abono justa para que sus plantas no mueran por desnutrición o por exceso de abonos o químicos?”**. Asimismo, debemos generar un control sobre los ambientes digitales que las niñas, niños y adolescentes; no debemos llegar a extremos pues existe una educación digital para el buen uso de las tecnologías. Pero tampoco pueden ser mínimos porque las “plagas digitales”, la falta de “abono” o violencias digitales pueden vulnerar a las niñas, niños y adolescentes y dificultar la prevención de estas violencias. Así como en el cultivo, necesitamos unos niveles exactos para proteger a quienes más queremos.

Invitaremos a ver el siguiente video de instalación del control parental:

<https://www.youtube.com/watch?v=1q4L7hZ9LM0>

Si no hay posibilidad de presentar el video, explicaremos los pasos del control parental de manera verbal e invitaremos a instalarlo en un celular de alguna persona asistente. Si el video puede proyectarse invitaremos a las personas asistentes a realizar cada paso del control parental.

Si alguna madre, padre, docente o persona cuidadora queda con dudas sobre cómo instalar el control parental en el celular de su hija o hijo, podremos revisar nuevamente los pasos de instalación del control parental al finalizar el taller.

Luego, haremos la siguiente actividad con el fin de enseñar otros controles parentales de algunas de las aplicaciones y redes sociales que hemos visto hasta el momento:

¿Qué hago para que las violencias o vulneraciones contra NNA no sucedan?

“¿Cómo evito que las plagas o enfermedades afecten mis cultivos”

PREVENIR

¿Qué debo hacer para proteger los derechos de mis hijas e hijos?

“¿Qué hago para curar mis plantas?”

INTERVENIR

ACTIVIDAD - CONTROL PARENTAL

Una vez hayamos visto el video descrito en la página anterior (<https://www.youtube.com/watch?v=lq4L7hZ9LM0>), invitaremos a conformar grupos de cinco personas. Seguido daremos la siguiente instrucción: - **“En el video se menciona que es importante que el control parental se instale en los celulares de una manera consensuada o acordada entre madres, padres y sus hijas e hijos. Teniendo en cuenta lo visto sobre cómo dialogar con niñas, niños y adolescentes (véase taller: Sesión 1 Diálogos en familias) ¿Cómo construirían ese consenso o acuerdo con sus hijas e hijos para instalar el control parental en sus celulares?”**- Les invitamos a planear en grupo cómo sería ese diálogo, y a instalar el control parental en uno de sus celulares, siguiendo los pasos del video.

Brindaremos el tiempo que veamos adecuado para que cada grupo instale el control parental y planee el diálogo con sus hijas e hijos. Nos acercaremos a cada grupo para escuchar su trabajo en grupo y responder las dudas que cada persona pueda llegar a tener.

Finalmente daremos unos minutos para que cada grupo socialice su plan de diálogo, y los pasos que realizaron para instalar el control parental.

Si alguna madre, padre, docente o persona cuidadora queda con dudas sobre cómo instalar el control parental en el celular de su hija o hijo, podremos repasar los pasos de instalación del control parental al finalizar el taller.

Luego, haremos la siguiente actividad, con el fin de enseñar otros controles parentales de algunas de las aplicaciones y redes sociales que hemos visto hasta el momento:

ACTIVIDAD - CONTROL PARENTAL 2

Las personas asistentes seguirán en los grupos que conformaron para la actividad anterior. Seguido se dará la siguiente instrucción: **-“Vimos cómo hacer control parental en el celular, pero adicionalmente hay controles parentales específicos para algunas aplicaciones. Vamos a ver cada uno”.**

A cada grupo se le entregará una hoja con la siguiente información:

CONTROLES PARENTALES EN REDES SOCIALES

La mayoría de redes sociales permiten a las madres y padres de familia poner ciertos límites a las cuentas utilizadas por menores de edad, pero estas no reemplazan las conversaciones con las niñas, niños y adolescentes sobre lo que ve, publica y con quién interactúa. Las plataformas tienden a cambiar regularmente sus términos y condiciones de uso así que es importante revisar periódicamente la configuración de privacidad.

Otras herramientas de control parental adicionales son Qustodio, Google Family Link o Norton Family.

FACEBOOK E INSTAGRAM

Permite poner controles parentales a través del Meta Family Center (Centro Familiar).

1. Ingresaremos a <https://familycenter.meta.com> allí se podrá vincular la cuenta del menor de edad a la de un tutor, madre, o padre responsable, quien tendrá acceso a actividad, tiempo de uso y opciones de privacidad.
2. Es posible configurar los siguientes parámetros recomendados:
3. Cuenta privada: Activa en Configuración > Privacidad > Privacidad de la cuenta.
4. Aprobación de seguidores: Solo permitir que personas aprobadas sigan la cuenta.
5. Ocultar comentarios ofensivos: En Privacidad > Comentarios activa filtros automáticos.
6. Bloquear mensajes no deseados: En Privacidad > Mensajes, limitar quién puede enviar mensajes.
7. Límites de tiempo de pantalla: Establecer en el Family Center o usar herramientas como “Tiempo en pantalla”.

TIKTOK

Para instalar TikTok se debe tener una edad mínima de 13 años y tendrá funciones limitadas hasta los 16 años.

Activa el control con el modo sincronización familiar (*Family Pairing*):

- Vamos a Perfil > Ajustes y privacidad > Sincronización familiar.
- Escanea el código desde el teléfono del menor de edad y vincula la cuenta.
- Parámetros recomendados:
- Cuenta privada: Ajustes > Privacidad > Cuenta privada.
- En este se debe habilitar la opción de aprobar seguidores manualmente.
- Se debe limitar quién puede comentar, enviar mensajes o ver tus videos: en Privacidad > Seguridad.
- Es posible ajustar el modo restringido: Limita el contenido inapropiado [Ajustes > Contenido y actividad > Modo restringido].
- Y como último parámetro activar el límite de tiempo de uso: Puedes configurarlos desde el *Family Pairing* o desde el apartado Bienestar digital.

X (anteriormente Twitter)

El uso de X está restringido para menores de 13 años. No cuenta en la actualidad con sistema de controles parentales oficialmente, pero las madres y padres podrán ajustar la configuración de privacidad y seguridad para proteger a sus hijas e hijos.

Parámetros recomendados para el uso de esta plataforma:

- Cuenta privada: Configuración y privacidad > Privacidad y seguridad > Audiencia y etiquetado > Proteger tus Tweets.
- Desactivar mensajes directos de desconocidos: Privacidad y seguridad > Mensajes directos > Permitir solicitudes de mensajes > Desactivado.
- Filtrar contenido sensible: Privacidad y seguridad > Contenido que ves > Mostrar contenido sensible > Desactivado.
- Silenciar o bloquear palabras ofensivas: Privacidad y seguridad > Silenciar y bloquear > Palabras silenciadas.
- Activar verificación en dos pasos: Seguridad y acceso a la cuenta > Seguridad > Autenticación en dos fases para impedir accesos no autorizados o suplantación.

YOUTUBE

Permite a las madres y los padres supervisar los videos que pueden ver sus hijas e hijos. Para establecer controles parentales:

- Inicia sesión en la aplicación de YouTube con tu cuenta parental vinculada.
- Toca “Tu” en la esquina inferior derecha.
- Selecciona “Configuración” y luego “centro de familias”.

Con esta información, cada grupo deberá instalar cada control parental en al menos un celular de las personas integrantes del grupo.

Momento 6:

¿Cómo es el lenguaje de los NNA en redes sociales?

El lenguaje en las redes sociales ha cambiado y en el caso de las niñas, niños y adolescentes el uso de iconos es mucho más frecuente que el de las palabras. Esto obliga a las madres, padres, personas cuidadoras y docentes a aprender el significado de los iconos más utilizados por ellas y ellos.

En este momento enseñaremos a leer los mensajes escritos con iconos, y se sensibilizará sobre la importancia que tiene actualizarnos constantemente en los nuevos lenguajes que construyen las niñas, niños y adolescentes. Aprender a leer su lenguaje es importante para interpretar los mensajes que podrían ocultar riesgos por violencias digitales.

Siguiendo nuestra metodología, recordaremos que para proteger a las niñas, niños y adolescentes necesitamos identificar las violencias o plagas que las afectan, así como intervenir para protegerlas y protegerlos. Conocer el lenguaje que manejan las niñas, niños y adolescentes nos permite responder a estas dos actividades.

De este modo, invitaremos a realizar la siguiente actividad

¿Cuál es la vulneración de derechos que pueden sufrir mis hijas o hijos?

“¿Cómo identifico qué enfermedad o plaga afecta mis plantas?”

IDENTIFICAR

¿Qué debo hacer para proteger los derechos de mis hijas e hijos?

“¿Qué hago para curar mis plantas?”

INTERVENIR

ACTIVIDAD - LENGUAJE DE REDES SOCIALES

Invitaremos a conformar cinco grupos de cinco personas cada uno. Entregaremos una copia del documento “Momento 6 - Lenguaje redes sociales” a cada grupo. Seguido, daremos la siguiente instrucción: **-“Como se ha dicho, actualmente las niñas, niños y adolescentes utilizan mucho más los iconos que las palabras para comunicarse en las redes sociales. En la hoja que acabamos de entregarles encontrarán algunos de estos iconos y el significado de actualmente las niñas, niños y adolescentes que han dado”-.**

Daremos unos minutos para que cada grupo estudie los iconos y su significado. Terminado este tiempo, pediremos a los grupos que cada uno construya un mensaje que utilice cuando menos siete iconos y presentarán a todas las personas asistentes el mensaje construido.

Momento 7:

Rutas de atención

ACTIVIDAD - LENGUAJE DE REDES SOCIALES

Al terminar, distribuiremos los mensajes al azar entre todos los grupos y se pedirá que traduzcan su significado. La actividad cerrará con las reflexiones que los integrantes de los grupos deseen brindar.

Durante la reflexión de la actividad, se invitará a las madres, padres y/o personas cuidadoras a conversar con sus hijas e hijos sobre los otros significados que pueden tener estos y otros iconos, ya que cada cultura o grupo de personas amigas puede crear nuevos significados a los emojis.

Después de que cada grupo haya presentado su mensaje oculto preguntaremos: “¿a quién acudimos si en esos mensajes detectamos una violencia digital que no sabemos cómo intervenir?, y siguiendo nuestras analogías, propias de la metodología, ¿cuando identifican una enfermedad que afecta sus cultivos y que no saben cómo intervenir, acuden a alguien para curar sus cultivos?, ¿a quién acuden?” Después de brindar un momento para que las personas presentes respondan, diremos que existen una serie de rutas institucionales para la atención a casos relacionados con violencias digitales. Para explicarlo haremos la siguiente actividad:



¿Quién puede ayudarme?

“¿A quién acudo cuando mis plantas se enferman?”

DENUNCIAR - ACUDIR

ACTIVIDAD - ¿ANTE QUIÉN PUEDO ACUDIR?

En esta actividad hablaremos con las personas participantes sobre las entidades estatales que hay en su territorio.

Haremos una lista en el tablero escribiendo las que sean mencionadas por la comunidad.

Después de esto, explicaremos cuáles de las instituciones del Estado presentes en el territorio son las indicadas para denunciar cualquier tipo de violencia digital que vulnere los derechos de niñas, niños y adolescentes.

Haremos énfasis en que las instituciones a las que pueden acudir son:

- Fiscalía General de la Nación
- Casas de Justicia
- Policía Nacional de Colombia, Comisaría de Familia y Defensoría de Familia.

Si las personas presentes mencionan que no hay alguna de estas instituciones en su territorio, iniciaremos una conversación para ubicar cuál es el punto más cercano en el que se encuentran estas instituciones en el territorio.

Momento 8:

Dudas e inquietudes

Para finalizar, abriremos un espacio para resolver las dudas e inquietudes que, sobre los temas vistos, aún tengan las personas presentes o recibir sus aportes con relación a la importancia de contrarrestar las violencias que afectan a niñas, niños y adolescentes en los ambientes digitales.

Además, a modo de ritual, construiremos un compromiso simbólico en pro del diálogo y la protección de las infancias y adolescencias de la comunidad ante los riesgos de las violencias digitales. En el mismo acto, recordaremos que cada madre, padre, docente, persona cuidadora, niña, niño y adolescente es parte integral del cambio que requiere nuestra sociedad.

Para continuar con nuestro ritual de cierre, haremos la siguiente actividad:

ACTIVIDAD - CIERRE Y COMPROMISO

Entregaremos a cada participante un pincel, temperas y una pequeña materia con el embrión de una planta medicinal local. Invitaremos a cada persona a escribir su compromiso, o hacer un dibujo que lo represente, por el diálogo en familia, la prevención y la denuncia de las violencias digitales que se puedan presentarse en su comunidad.

Para hacer seguimiento a la actividad, realizaremos las siguientes preguntas al finalizar el taller (son las mismas preguntas que se realizaron en el momento 0 a las personas asistentes):

- ¿Se qué es el ciberacoso?, ¿Sé qué es el sexting?
- ¿Tengo la capacidad de crear un control parental a las aplicaciones y redes sociales que usa mi hija o hijo?
- ¿Conozco las redes sociales que tiene mi hija o hijo?, ¿Escribe cuáles tiene?
- ¿Sé a dónde acudir en caso de que mi hija o hijo sea víctima de una violencia digital y qué pasos deben seguir las entidades de protección?

Es importante que registres estas respuestas en el forms de seguimiento de la actividad.

Link: <https://forms.office.com/r/wQESMbqJjy>

Para continuar con el seguimiento, realizaremos estas mismas preguntas a las personas participantes pasado un mes del desarrollo de la actividad. Podremos hacer estas preguntas de manera presencial o por una videollamada. Adicionalmente, preguntaremos a las personas que participaron en el taller, si pasado un mes han compartido esta información en su comunidad y con cuántas personas la han compartido.

Las respuestas que se obtengan un mes después de la actividad también deberán transcribirse al forms de seguimiento.







**Defensoría
del Pueblo**
C O L O M B I A

Con el apoyo de

