

S.O.S.



VERANO  
A F M

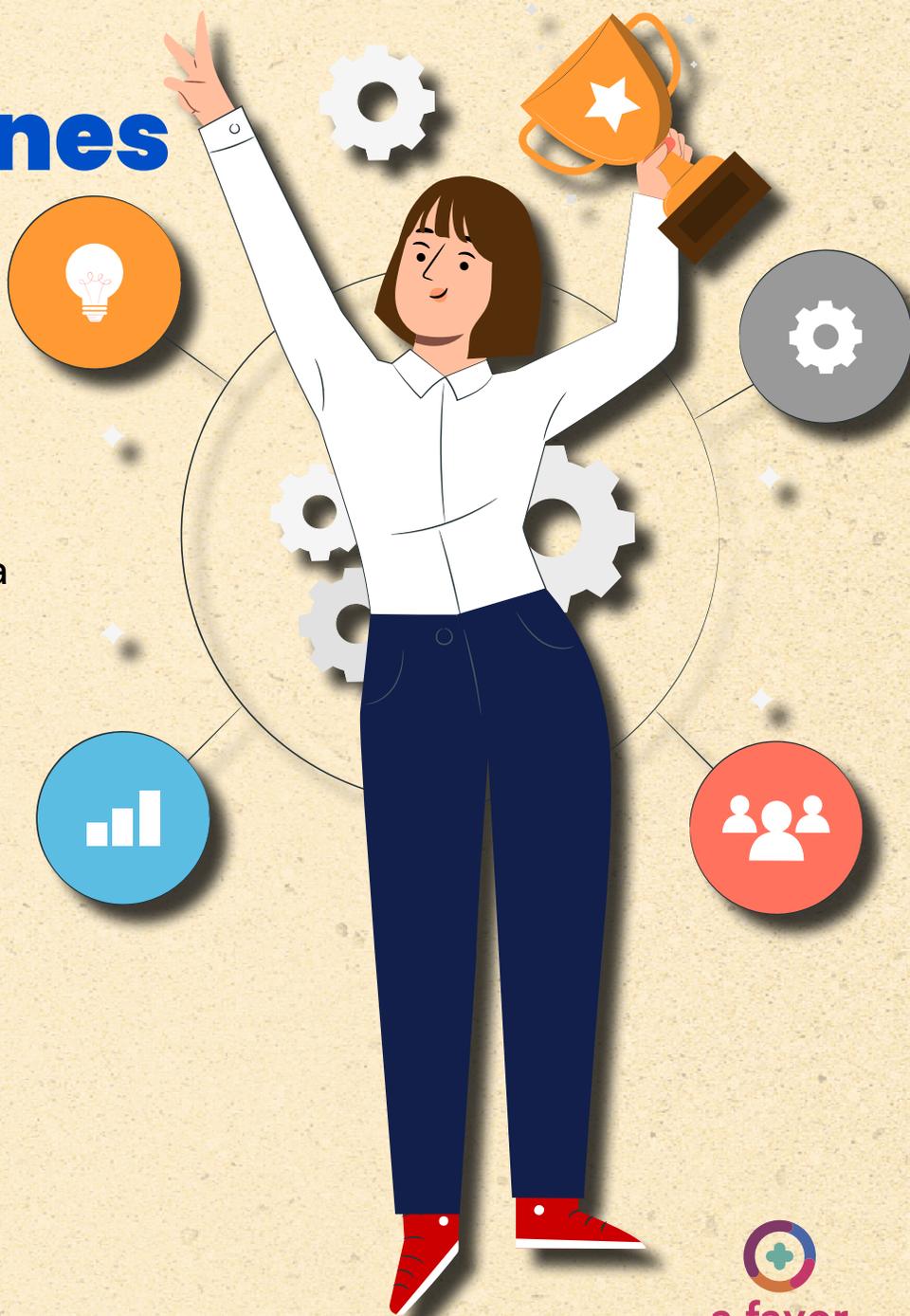
**Día #5**  
**Guía para Triunfar en la**  
**Reputación Digital**

# Introducción

En esta era digital en constante evolución, es esencial que las mamás estén al tanto de cómo su presencia y la de sus hijos, en línea, puede afectar su vida personal, profesional y la imagen que proyectan a los demás.

# Indicaciones

Esta guía ha sido diseñada para brindarte las herramientas necesarias y los consejos prácticos para construir y mantener una reputación digital impecable. Prepárate para descubrir cómo brillar en Internet y crear una huella digital positiva que te represente como la increíble mamá que eres.



# Contenido

- Este es un tema central para poder ayudar a tus hijos a usar bien el Internet y las Redes Sociales. Muchas veces nos sentimos un poco frustradas al ver a nuestros hijos usar el celular y en especial las redes sociales, y no sabemos cómo manejarlo, pero para ello el primer paso es analizar tú como mamá cómo las usas, ver en qué puntos podemos mejorar, ponerlo en práctica y así explicarles a tus hijos cómo hacerlo de forma más práctica.

Para ello te dejamos los siguientes puntos:

- **Sé consciente de tu presencia en línea:** Comienza por revisar tus perfiles en redes sociales y asegúrate de que reflejen tu identidad y valores como mamá. Elimina o ajusta cualquier contenido que pueda ser inapropiado o que no te represente de la manera que desees.



- **Cuida tu privacidad:** Asegúrate de configurar adecuadamente la privacidad en tus perfiles de redes sociales. Revisa a quiénes tienes como seguidores y haz un filtro para sólo aceptar a quienes conoces en la vida real. Limita quién puede ver tus publicaciones y evita compartir información personal sensible. Recuerda que lo que compartes en línea puede tener un impacto duradero y si compartes fotos de tus hijos, familia y amigos primero pregúntales si las puedes compartir, porque también somos responsables de la formación de la identidad digital de los otros.

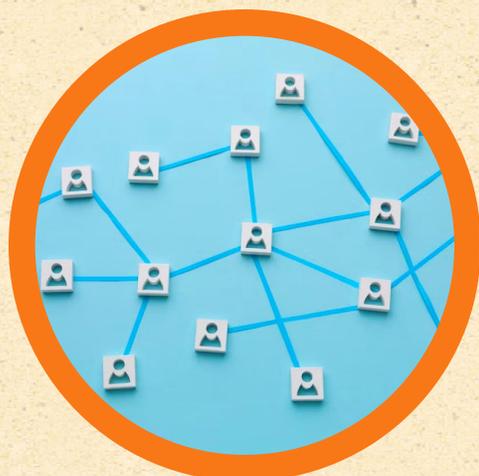


- **Sé positiva y constructiva:** Cuando interactúas en línea, ya sea a través de publicaciones o comentarios, procura ser siempre positiva y constructiva. Evita los conflictos o discusiones acaloradas y busca oportunidades para compartir información útil, inspirar a otros o brindar apoyo a otros padres.



- **Sé auténtica y honesta:** La autenticidad es clave en las redes sociales. No tengas miedo de mostrar tu verdadero yo y compartir tus experiencias, tus hobbies, lo que más te gusta.

- **Fomenta la empatía y el respeto:** Muestra empatía y respeto hacia los demás. Respeta las opiniones y perspectivas diferentes, incluso si no estás de acuerdo con ellas. Evita los comentarios negativos o críticos y busca siempre construir puentes en lugar de crear divisiones.



- **Sé selectiva con tus conexiones:** Elige cuidadosamente a quiénes sigues y con quiénes te conectas en línea. Busca personas y comunidades que compartan tus valores y te brindan un entorno positivo y de apoyo.

● **Mantén un equilibrio saludable:** Recuerda que el mundo en línea es solo una parte de tu vida como mamá. Mantén un equilibrio saludable entre el tiempo que pasas en línea y el tiempo que dedicas a tu familia, amigos y actividades fuera de la pantalla. Fortalece el vínculo que tienes con tus hijos y construye experiencias para disfrutar los mejores momentos.



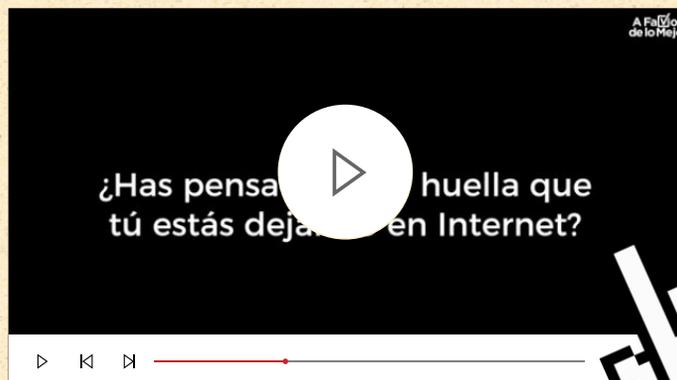
Recuerda que la reputación digital se construye a lo largo del tiempo, así que mantén una práctica constante de estos consejos. Siempre sé consciente de cómo tus acciones y palabras en línea pueden impactar en la percepción de los demás. Disfruta de tu experiencia en línea como mamá y aprovecha las oportunidades para conectarte y aprender de otros padres. Al practicar estos puntos de forma constante, podrás acompañar a tus hijos en el uso que hacen de Internet, toma nota de las cosas que más te cuestan trabajo y cuéntales tu experiencia, seguramente tu ejemplo les ayudará a ver que sí es posible y sólo es cuestión de seguir estos pasos siempre, independientemente de la plataforma, aplicación y red social que usen.





# MATERIAL DE APOYO

# Video



## Huella Digital

**¿Quiéres conocer cuál es tu huella digital?**



# CÓMO PROTEGER TU IDENTIDAD DIGITAL

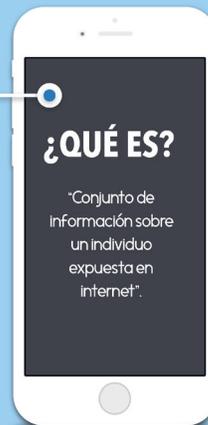


Información que existe sobre mí

Información que comparto

Información que publico

Lo que se dice de mí



### PRINCIPALES RIESGOS

<b>1 SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD</b> Un estafador usurpa la identidad de una empresa, institución o persona. ( <i>phishing</i> )	<b>3 INFORMACIÓN FALSA</b> Comentarios falsos o negativos pueden arruinar tu reputación o la de alguien más.
<b>2 FUGA DE INFORMACIÓN</b> Datos sensibles pueden aparecer publicados en Internet con otros fines (extorsión, lucro, desprestigio).	

## TIPS para proteger tus datos personales

**Piensa antes de publicar**, no publiques nada que pueda afectar negativamente tu reputación o la de los demás.

**Cuida tu forma de expresarte**, respeta.

**Protege los dispositivos con una contraseña**. Utiliza mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.

**No almacenes información importante** o comprometedor (fotografías, contraseñas).

**Conexión WI-FI segura**. No te conectes a redes públicas a menos que sea muy necesario.

**Rastréate en la red**. Revisa qué información tuya circula por la red con Google Alerts y Google "Me on the Web".



CONSTRUIR TU PROPIA IDENTIDAD DIGITAL NO ES OPCIONAL, ES UN ACTO DE RESPONSABILIDAD.



# ACTIVIDADES EN PANTALLA



# Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Collage de "La Reputación Ideal"

### Instrucciones

- Imprime la actividad que está en este PDF descargable.
- Pide a tus hijos que busquen en revistas, periódicos o impriman contigo, imágenes y palabras de revistas o periódicos que representen cómo les gustaría ser percibidos en línea
- Invítalos a crear un collage con estas imágenes y palabras, formando una representación visual de su reputación digital ideal.
- Después de terminar, pueden compartir sus collages y explicar por qué eligieron esas imágenes y cómo pueden trabajar para lograr una buena reputación en línea.

Aprovecha para hablar con ellos sobre cómo las redes sociales muchas veces proponen estilos de vida o estereotipos como modelos de fama, éxito o felicidad, aquí es muy importante que ellos se sientan orgullosos por cómo son no sólo desde la parte física sino también que identifiquen cuáles son sus cualidades, y cuánto valen, independientemente de si cumplen o no con esos modelos que ven en Internet y que en realidad muchas veces son falsos.



# Actividad con hijos de 12 a 16 años:

## Dime qué compartes y te diré quién eres



### Materiales:

- Imprimir PDF descargable
- Foto de el/ella
- Pritt

### Instrucciones

1. Pide a tus hijos que completen la hoja impresa con su información y que sean lo más sinceros posible.
2. Peguen su foto
3. Una vez que ya la hayan llenado pregúntales sobre si esa información coincide con lo que ellos suben en sus redes sociales.
4. Ve con ellos el video de la huella digital **HUELLA DIGITAL** y platiquen sobre qué huella digital están construyendo y si les sirve para cumplir con sus objetivos.



# ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



# • Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Mi huella digital

### Materiales:

- Pintura vinci de cualquier color
- Plumones de colores
- Hoja blanca
- Goma de borrar

### Instrucciones

- Pide a tus hijos que con un plumón o pintura se pinten la huella dactilar de su dedo pulgar y lo pongan en el medio de la hoja
- Alrededor de su huella dibujen qué es lo que más les gusta hacer en Internet, diles que pongan todo lo que hacen.
- Deja que se seque la pintura y después dales una goma para borrar y pídeles que borren todo lo que hicieron en la hoja.
- Explica qué es la huella digital, y cómo todo lo que hacen en Internet va formando esa huella y no se puede borrar, por eso es muy importante que piensen bien para qué se van a conectar en Internet, y qué es lo que van a hacer, decir, comentar, compartir, subir porque esa huella que vamos dejando, tiene un rastro permanente.



# Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Polémica en las redes

- Pídele a los adolescentes que te cuenten sobre una polémica que recuerden ya sea de un actor, cantante e influencer.
- Pregúntales por qué la recuerdan con tanta claridad y qué opinan sobre lo sucedido.
- Explícales que así como ellos recuerdan con tanta claridad dicha polémica, internet tampoco olvida, cada click que den es un recuerdo que almacena el mundo digital en su gran cerebro.



# Reflexión Final

Como reflexión final, pregúntate: ¿qué tipo de contenido estoy compartiendo en mis perfiles de redes sociales y cómo puede influir en la percepción de los demás sobre mí y mi familia? ¿Soy consciente de que cada vez que comparto una foto de mis hijos estoy formando también su huella digital y esto tiene consecuencias muy serias? ¿Estoy al tanto de la reputación en línea de mis hijos y de cómo están interactuando en el entorno digital?

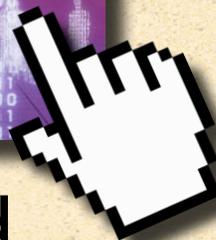


**Mantén una comunicación abierta con tus hijos sobre la importancia de la reputación digital y ayúdalos a comprender cómo sus acciones en línea pueden tener un impacto duradero. Fomenta el respeto, la empatía y la responsabilidad en su comportamiento digital.**

## Bonus Track



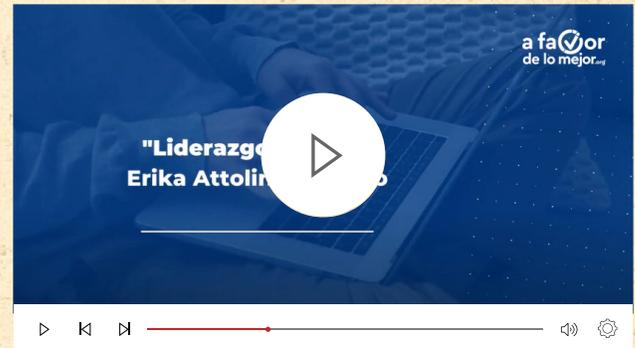
Guía Identidad  
Digital AFM



## Videos



Un mensaje de Ella



Liderazgo Digital

## Conferencia

Digital footprints | Michelle Sadrena Pledger | TEDxHollywood



¡Mamá vas por buen camino! Estás creando un entorno digital seguro y positivo para ti y tus seres queridos. Sigue adelante con confianza y disfruta de los beneficios que la tecnología nos brinda mientras construyes una reputación digital sólida y respetada.



# a favor de lo mejor.org

**Comparte tu experiencia en nuestro curso con el  
#VeranoAFM.**

Consulta nuestras redes y comparte nuestro  
contenido a quien consideres le pueda ser de  
utilidad.

**@AFAVORDELOMEJOR**



a favor  
de TIC

