

A woman with dark hair, wearing a light-colored sweater, is sitting on a light blue sofa. She is looking towards a young child with short brown hair, who is standing and looking back at her. They are in a bright, modern living room with light blue walls, a large window, and a coffee table with books and a plant. The overall atmosphere is warm and conversational.

**HABLAR PARA PROTEGER**

**Cómo hablar de  
seguridad digital según  
cada edad**

# ¿Por qué esta guía?

Esta guía entrega orientaciones concretas para conversar sobre el grooming y la seguridad digital con niños, niñas y adolescentes, según su etapa del desarrollo. El objetivo no es generar miedo, sino conciencia, protección y confianza.

**Muchas veces no sabemos qué tipo de frases o preguntas podemos hacer a los niños, niñas y adolescentes para comenzar a protegerlos.**

A lo largo de esta guía encontrarás herramientas prácticas, frases de ejemplo y actividades adaptadas a cada edad, para que puedas iniciar conversaciones seguras y protectoras.



## Prevención

Hablar antes de que ocurra algo



## Confianza

Crear espacios seguros de diálogo



## Orientación

Guías claras por edad

# Primera Infancia (3 a 6 años)



## Objetivo

Introducir el concepto de cuidado del cuerpo, privacidad y confianza.



## Cómo hablarlo

- Usa cuentos, juegos o títeres para explicar que el cuerpo es privado
- Enseña que nadie (ni conocidos, ni desconocidos) puede pedir fotos íntimas o tocar partes privadas

**Refuerza la idea de que los secretos que dan miedo o incomodidad deben contarse a un adulto de confianza.**

## Ejemplos de frases:

"Tu cuerpo es tuyo, nadie puede verlo ni tocarlo si tú no quieres."

"Si alguien te hace sentir raro o incómodo, aunque te diga que no lo cuentes, siempre puedes venir a decírmelo."

## Herramientas sugeridas



### Cuentos

Cuentos infantiles como "Kiko y la mano" o "No es no". Los puedes encontrar en YouTube.



### Juegos de roles

Con muñecos o títeres para practicar qué hacer ante una situación incómoda.



### Actividades

Diferencia lo público de lo privado: objetos, espacios, partes del cuerpo.

# Edad Escolar Temprana (7 a 9 años)

## Objetivo

Introducir el concepto de grooming en forma clara y adaptada.

## Cómo hablarlo

Explica que hay personas que se hacen pasar por niños en internet y pueden mentir para obtener fotos o información.

Enseña a no compartir fotos, datos personales ni ubicaciones en redes, juegos o chats.

Practiquen qué hacer si reciben mensajes raros o si alguien les pide guardar secretos en línea.

### Ejemplos de frases:

"Hay adultos que se hacen pasar por niños para engañar. Por eso, si no conoces a alguien en persona, no debes hablar con él en línea."

"Si alguien te pide que no le cuentes a nadie lo que hablan, esa persona no está siendo buena contigo."

## Herramientas sugeridas



### Juegos digitales

Juegos guiados para detectar riesgos



### Historietas

Dibujos con situaciones cotidianas



### Videos educativos

Pantallas Amigas o Internet Segura

# Edad Escolar Media (10 a 12 años)

## Objetivo

Reconocer señales de manipulación y riesgo digital.

## Cómo hablarlo

- Conversa sobre manipulación emocional, regalos digitales, chantaje y secretos
- Refuerza que si alguien cae en una situación de riesgo, no tiene la culpa

**Simulen situaciones juntos: ¿Qué harías si alguien insiste en pedir fotos?, ¿si amenaza con compartir algo privado?**

## Ejemplos de frases:

"Si alguien que conoces por redes te pide una foto íntima o te dice que será un secreto entre ustedes, eso es una gran alerta."

"Si alguna vez envías algo por error o por presión, no te voy a retar. Lo importante es que vengas a contarme."

## Herramientas sugeridas



### Análisis de conversaciones

Conversaciones ficticias para identificar señales de grooming



### Videos testimoniales

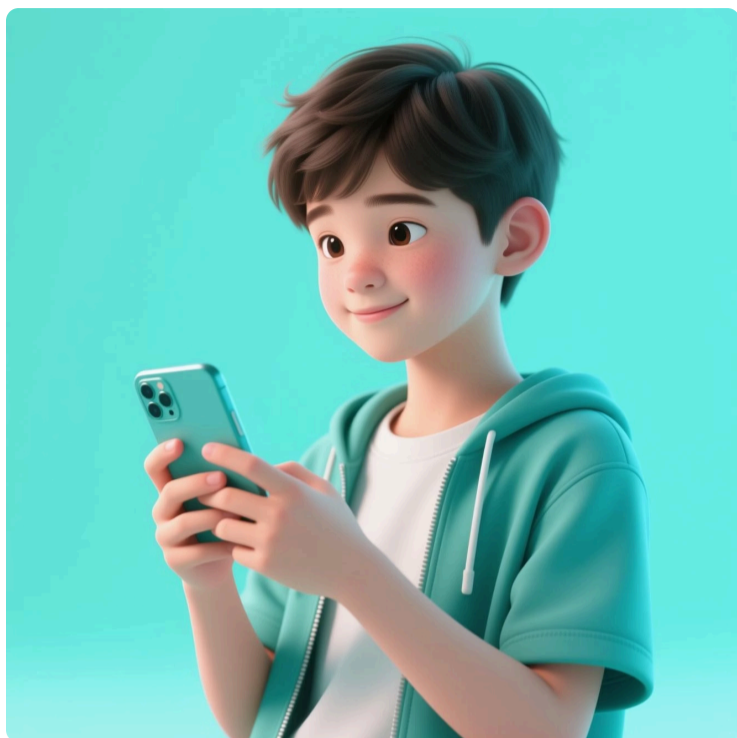
Charlas con especialistas



### Dramatizaciones

Cómics o simulacros digitales

# Adolescencia (13 a 17 años)



## Objetivo

Promover el pensamiento crítico, el autocuidado y la confianza para pedir ayuda.

## Cómo hablarlo

- Analicen juntos casos reales (pueden usar noticias, campañas, documentales)
- Aborden temas como consentimiento digital, presión social, autoestima y sexting

**Reafirma su autonomía: hablar del tema no es control, es cuidado.**

"Las relaciones sanas no se basan en secretos, manipulación o amenazas. Si alguien te hace sentir inseguro, no estás solo/a."

"No me interesa revisar todo lo que haces. Pero si algo te incomoda o te presiona, quiero que sepas que puedes contar conmigo."

## Herramientas sugeridas



### Podcasts y reels

Debates sobre redes sociales, abuso y autoestima



### Espacios de conversación

Con otros adolescentes o adultos de confianza



### Proyectos creativos

Cortometrajes, afiches o campañas de prevención

# Recomendaciones Generales para Todas las Edades



## Habla antes de que ocurra

Habla del tema antes de que ocurra algo, no solo cuando hay señales de alerta.



## Valida sin juzgar

Valida sus emociones y evita juzgar si cometieron errores.



## Construye confianza

Construye una relación basada en escucha, respeto y disponibilidad emocional.



## Recurso recomendado

Usen el ebook: **Protege en la era digital** como herramienta: leer juntos puede ser un excelente punto de partida para conversar.

**Esta guía puede ser usada en el hogar, en contextos escolares o comunitarios, adaptando los contenidos a cada realidad.**

Educar en prevención es proteger con amor.

# ♥ Continúa aprendiendo con Protege y Cuida

En Protege y Cuida creemos que la información es la herramienta más potente para prevenir.



## Recursos Gratuitos

Guías, checklists, actividades y herramientas para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el mundo digital con seguridad y conciencia.

## 👉 Descarga más materiales

[www.protegeycuida.com/recursosgratuitos](http://www.protegeycuida.com/recursosgratuitos)



Disponible aquí

Explorar recursos

## 📖 ¿Aún no tienes el libro?

"Protege en la era digital" - contenido ampliado, casos reales, herramientas avanzadas y pasos concretos.