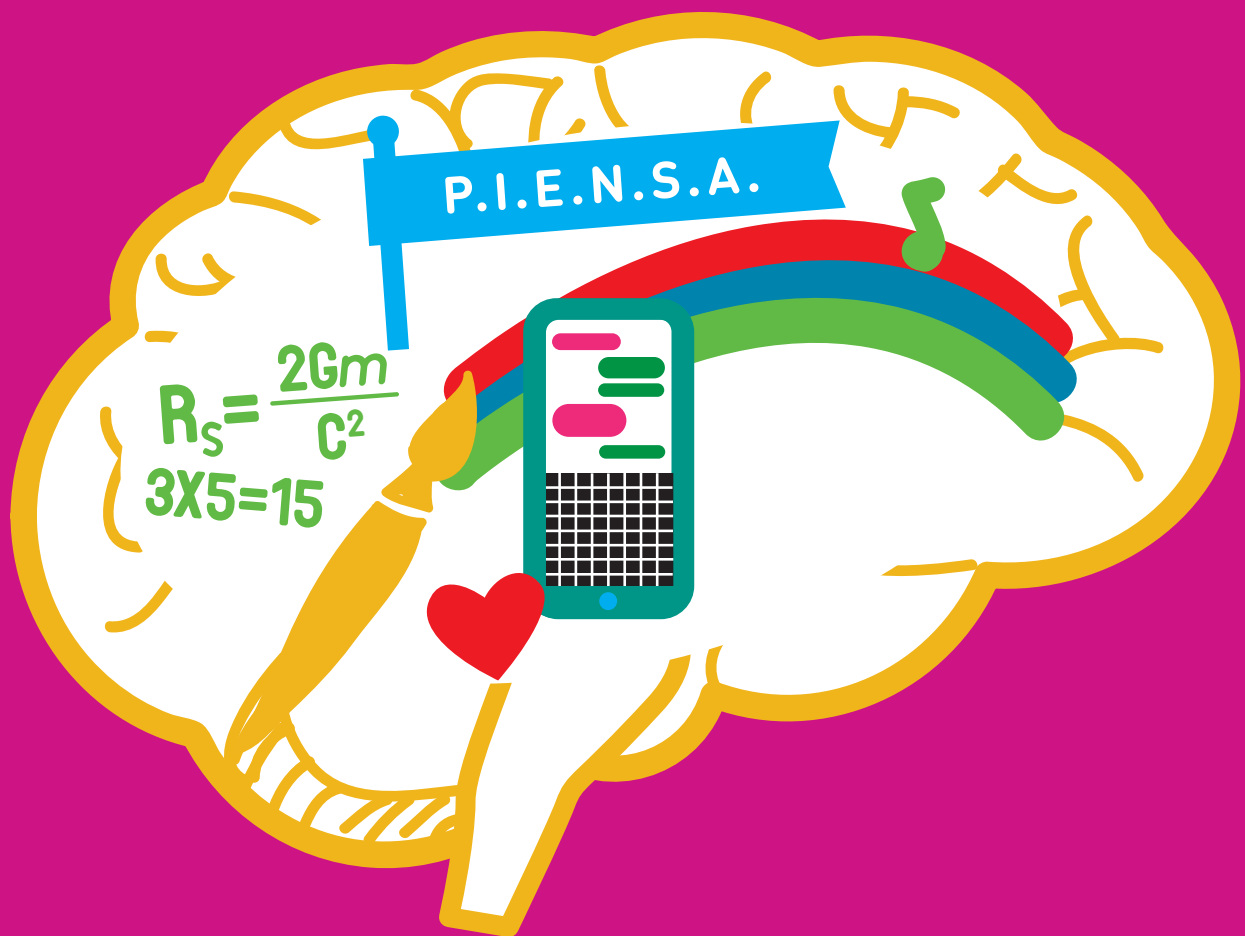




EDUCATEEMPOWERKIDS.ORG

Lección:

# Piensa antes de hablar, publicar o enviar



Traducido por: Kimberly Gabriela Mayen

## CONTEXTO

Las palabras que elegimos para comunicarnos o publicamos en línea tienen el poder de edificar o derribar a otros. Las palabras con las que nos expresamos pueden afectar la manera en que los demás nos ven a nosotros y a nuestras relaciones interpersonales en la escuela, el trabajo y el hogar. Cuando hablamos antes de pensar o publicamos algo inapropiado en línea, como consecuencia afectamos nuestra reputación y la reputación de los demás de manera duradera.

## PREPARACIÓN

- Lee la actividad de los niños más pequeños. Luego prepara las tiras de papel con texto “Piénsalo, dilo”.
- Lee la actividad del niño mayor y crea un perfil ficticio o prepárate para discutir el ejemplo a continuación.
- Piensa en un momento en el que hablaste antes de lo que debías, y prepárate para hablar con tu hijo sobre el resultado de esa situación.

## OBJETIVO

- Ayuda a tu hijo a desarrollar estrategias para ayudarlo a “pensar” antes de hablar, publicar o enviar cualquier cosa en línea.
- Discute con tu hijo qué es una **huella digital** y por qué es importante.
- Anima a tu hijo a pensar en lo que dicen las palabras que eligen usar acerca de ellos como individuos.



## LECCIÓN

Es importante recordar que lo que decimos a los demás y la información que publicamos en línea son un reflejo de quiénes somos. Habrá muchas veces en nuestras vidas donde lo que decimos y cómo lo decimos determinará el resultado de las situaciones en las que nos encontramos.

Nuestras palabras y publicaciones crean **ondas** positivas o negativas, o pequeñas olas de cambio. Pueden influir en las percepciones de los demás, en nuestro propio pensamiento y en el curso futuro de nuestras vidas. Una vez que decimos algo, puede ser muy difícil recuperarlo; Cuando publicamos algo en línea, es permanente. Todos los comentarios que

dejamos en las redes sociales, las aplicaciones, los textos y los correos electrónicos son parte de lo que se llama nuestra huella digital y contribuyen al retrato de quiénes somos en línea.

*Actividad:* Haz que los niños expriman un tubo de pasta de dientes en un plato, y luego pídeles que vuelvan a colocar la pasta de dientes en el tubo. Es imposible. Dibuje la comparación de la pasta de dientes con lo que hablamos y nuestra actividad en línea.

## DISCUSIÓN

Si somos impulsivos con lo que hablamos y publicamos en línea, podemos trabajar para cambiar eso. Una forma de romper el hábito de hablar antes de pensar o publicar información en línea que no es necesaria es usar el acrónimo **P.I.E.N.S.A.** Cada letra del acrónimo puede usarse para ayudarnos a evaluar lo que decimos o publicamos.

La primera letra es **“Precisas”**. Antes de hablar o publicar, es importante asegurarse de que no estamos difundiendo chismes o compartiendo información falsa. La segunda letra es **“Inspiradoras”**. ¿La información que estás compartiendo inspira y ayuda a los demás?

La tercera letra es **“Edificadoras”**. ¿Lo que vas a decir o publicar te edifica a ti u otra persona? La cuarta letra es **“Necesario”**. ¿Lo que estás compartiendo es información necesaria para que alguien la sepa, o sería mejor dejarla sin decirla?

La quinta letra del acrónimo es **“Sabías”**. ¿Nuestras palabras reflejan nuestra madurez? ¿Proporcionamos a los demás de información para que mediten en lo más importante o solo compartimos cosas hilarantes?

La última y quinta letra es **“Amables”**. ¿Cuál es nuestra motivación para compartir? ¿Estamos tratando de hacerlo para ser útiles o hirientes? Cuando podamos usar este acrónimo en nuestra comunicación, nos daremos cuenta de que no tenemos que preocuparnos por lo que decimos o publicamos, y seremos más efectivos en nuestra comunicación. Aprender a controlar lo que hablamos y regular lo que publicamos en línea mejorará nuestras vidas y relaciones en muchas áreas.



## PREGUNTAS PARA NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

- ¿Debemos decir siempre todo lo que estamos pensando? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué podemos preguntarnos si no estamos seguros de si debemos decir algo o no?
- ¿Qué debemos hacer si decimos algo que lastima a alguien?
- ¿Qué debemos hacer si alguien dice algo que nos lastima?

## PREGUNTAS PARA NIÑOS MAYORES

- ¿Por qué crees que los adolescentes pueden sentirse más cómodos a través del texto y las redes sociales en lugar de la comunicación cara a cara?
- ¿Un entorno en línea reduce las inhibiciones? ¿Esto es problemático?
- ¿Los adolescentes tienen personalidades en línea que son diferentes de sus personalidades “en la vida real”?
- ¿De qué manera puede el material en línea volver a atormentarlo más tarde en la vida?

## ACTIVIDADES

**Niños más pequeños:** (Actividad de Piensa antes de hablar)

Una actividad que puede hacer con niños más pequeños es tomar un pedazo de papel y dividirlo en dos columnas. En la parte superior de la primera columna, escriba “Dílo”. En la parte superior de la segunda columna, escriba “Piénsalo”. A continuación, prepare varios trozos de papel con diferentes declaraciones sobre ellos para que puedan pensar o decir. Los ejemplos que podrían pensar en su cabeza pero que no deberían decir en voz alta incluyen frases como: “Esa es una idea tonta”, “Eres molesto”, “Soy más inteligente que tú” o “Alejate de mí”. Ejemplos que puedan decir que se expresen de una manera más amable y útil incluyen declaraciones como: “Esta idea podría funcionar mejor”, “Necesito algo de espacio”, “No estoy seguro de que la respuesta sea correcta” o lo siento. , No tengo ganas de jugar ahora mismo “.

Después de preparar las tiras, colóquelas en una bolsa de papel marrón y haga que el niño saque una hoja de papel. Pregúnteles en qué columna creen que pertenece la declaración. Cuando hayan terminado, hable con ellos acerca de cómo las declaraciones de “piensa” podrían perjudicar a alguien.

**Niños mayores:** (Actividad de Piensa antes de compartir)

Cree un **perfil** falso y haz que su hijo lo lea. Luego pídeles que escriban tres palabras que usarían para describir a la persona fingida. Después de la actividad, hable con ellos sobre cómo lo que publican en línea dice mucho sobre ellos y puede ser visto e interpretado por un público numeroso y desconocido. Recuérdeles que quieren asegurarse de que se sentirán cómodos con futuros empleadores o miembros de la familia que ven lo que publican en línea.

## EJEMPLO

**Estado de la relación:** es complicado

**Me gustan:** Snapchat, Instagram, Zendaya, Sabrina Carpenter, Andi Mack, Austin Mahone

**No me gusta:** ¡Cinco segundos de verano, vacaciones familiares, tareas, fútbol, quehaceres, mis maestros!, Susie #eastjuniorhighschool “¡el peor alumno de 8vo grado de todos!

**Comentarios:** mira mi publicación en instagram #instadaily #photography #follow

Engañado en el examen de matemáticas hoy # sentirte afortunado

Pasé 8 horas en twitch hoy #copyandpastehomework

Jason es un hottie que espera

Rocking el leopardo estampado y botas holgadas #KendellJennerStyle

**Juegos:** Fortnite Pub G

Otra actividad que puede hacer con sus adolescentes es compartir ejemplos de cómo las publicaciones en las redes sociales han sido contraproducentes, lo que les cuesta a las personas su trabajo y su reputación. Si no conoce alguno de los suyos, aquí hay algunos de la North Eastern University.

## SEGUIMIENTO PARA LOS PADRES

- Los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender a pensar antes de hablar ayudándolos a desarrollar la habilidad de autocontrol. Ser capaz de regular lo que decimos y hacemos requiere mucho autocontrol. Los niños tienen diferentes capacidades de autocontrol dependiendo de su edad. Cuando ayude a los niños a desarrollar habilidades de autocontrol, intente establecer metas simples para que tengan éxito. Por ejemplo, las metas preescolares pueden incluir no interrumpir o no pelear en el patio de recreo. Para un estudiante temprano de la escuela primaria, las metas apropiadas pueden ser seguir las reglas de la hora de ir a la cama o mostrar la frustración adecuadamente. Los adolescentes pueden practicar exhibir el autocontrol completando asignaciones o tareas antes de tener tiempo en la pantalla.

- Los padres también pueden tener un gran impacto en ayudar a sus hijos a pensar en lo que publican en línea y en su huella digital. Pueden enseñarle a sus hijos lo que significa ser un buen ciudadano digital y cómo estar seguros en Internet. Los padres pueden encontrar aplicaciones que les ayuden a controlar el uso de Internet y la tecnología de sus hijos, pero también es necesario enseñarles cómo controlarse ellos mismos. A medida que alentamos a nuestros hijos a usar el tiempo en pantalla para bien, se convertirán en mejores ciudadanos digitales y en miembros más fuertes de la sociedad. Podemos ayudarles a tener confianza y a defender las cosas en las que creen con coraje, compasión y esperanza.



## ARTÍCULOS RELACIONADOS, LECCIONES Y LIBROS

La enseñanza para que mis hijos sean buenos ciudadanos digitales

5 maneras en que los niños pueden usar los teléfonos inteligentes para bien

Una lección sobre el uso de la tecnología para el bien

Crianza en la era digital: es hora de ir a la ofensiva

¿Listo para hablar sobre temas difíciles? Echa un vistazo a nuestras guías para ayudarte, 30 días de charlas sobre sexo y *Cómo hablar con tus hijos sobre la pornografía*.





## TÉRMINOS DEL GLOSARIO

**Relaciones interpersonales**-Conexiones sociales con los demás. Pueden ser breves o duraderas.

**Consecuencia:** el resultado o efecto de una acción o condición.

**Reputación:** calidad o carácter general según lo visto o juzgado por las personas: estima o consideración

**Huella digital:** la información sobre una persona en particular que existe en Internet como resultado de su actividad en línea.

**Inhibiciones:** un sentimiento que lo hace a uno cohibido e incapaz de actuar de una manera relajada y natural.

**Perfil:** (en un sitio web o aplicación de medios sociales) un resumen del usuario de sus datos personales o situación actual.

**Ondulaciones:** todas nuestras acciones en línea y en la “vida real” crean ondulaciones, o pequeñas olas de cambio a nuestro alrededor. Cada vez que enviamos mensajes de texto, enviamos correos electrónicos, publicamos en redes sociales, interactuamos con otros en un juego o creamos una nueva pieza de tecnología, creamos ondas.

### CITACIONES

Elsy, E. (2017, 15 de mayo). THINK Acrónimo para Kinder y comunicaciones más efectivas (infografía). Obtenido de <https://www.thecoachingtoolscompany.com/think-acronym-for-kinder-and-more-effective-communications/>

Medios de comunicación social - su reputación en línea. (Dakota del Norte.). Obtenido de <https://www.northeastern.edu/securenu/social-media-your-online-reputation/>

Piensa antes de compartir. (Dakota del Norte.). Consultado el 3 de julio de 2018, de <https://static.googleusercontent.com/media/www.google.com/en//safetycenter/files/think-activity-examples.pdf>

Piensa antes de hablar. (2017, 22 de junio). Obtenido de <https://www.centervention.com/think-before-you-speak/>