Checklist para estudiantes: «¡Súmate al détox!»

Este listado no propone juzgar las decisiones que toman sus estudiantes respecto a sus hábitos en el mundo virtual. «¡Súmate al détox!» Es una invitación para aplicar la competencia de reflexión de la Alfabetización Mediática e Informacional para analizar su relación con la tecnología y su bienestar digital. Pida a sus estudiantes utilizar el listado con honestidad y aclare que es un ejercicio individual.



No.	Pregunta	Sí	Pendiente de sumarme
1	¿Cuido mi forma de opinar o responder en línea para evitar generar conflicto?	☐	☐
2	¿Evito expresarme de manera despectiva sobre la apariencia de otras personas en Internet?	☐	☐
3	¿Evito involucrarme en bromas o comentarios que ridiculizan a una persona en Internet?	☐	☐
4	¿Evito engancharme en conversaciones en las que se intercambian insultos?	☐	☐
5	¿Puedo regular el tiempo que paso en redes sociales cuando detecto que está afectando mi ánimo, descanso o concentración?	☐	☐
6	¿Reviso y configuro frecuentemente los ajustes de privacidad de mis cuentas?	☐	☐
7	¿Consulto primero con una persona antes de compartir su usuario de redes sociales o cualquier otro tipo de información para que le encuentren en Internet o redes?	☐	☐
8	¿Respeto cuando alguien establece límites y desea mantener un perfil bajo en redes sociales? Por ejemplo, evito presionarle para que abra una cuenta, que publique contenido, que acepte contactos, que interactúe con otra persona en línea, etc.	☐	☐
9	¿Me aseguro de que mis conocidos, familiares y amistades se sientan cómodos con que comparta fotografías, videos, audios o cualquier otro tipo de contenido antes de publicarlo en redes sociales?	☐	☐
10	¿Sé cómo bloquear o silenciar cuentas, contenido o palabras clave para cuidar mi espacio digital de interacciones no deseadas?	☐	☐

La intención no es exponer ni juzgar los hábitos digitales de sus estudiantes. Por el contrario, mantenga este ejercicio solo para reflexión interna y le recomendamos cerrar la dinámica pidiendo que participen complementando frases como:

- Una práctica positiva que ya aporto a mi comunidad digital es...
- Una práctica que quiero cambiar desde hoy es...
- Mi reflexión sobre esta actividad es...

¡Su forma de acompañar y guiar también enseña! Sea un espacio seguro para sus estudiantes. Oriénteles para protegerse mejor en el mundo virtual, fortalezca sus conocimientos y propicie espacios de diálogo para aprender junto con sus colegas y estudiantes.