



MÉTODO P.A.R.A.

Guía Práctica de Ciudadanía Digital para el Aula



[P] - PENSAR

[A] - AVISAR



[R] - REVISAR

[A] - ACTUAR



Introducción

Nuestros alumnos habitan una “Vecindad Digital” donde las fronteras entre lo real y lo virtual son difusas.



Como docentes, nuestra misión no es prohibir, sino acompañar.

El método P.A.R.A. es una hoja de ruta para que los chicos desarrollen autonomía, pensamiento crítico y empatía en cada clic.

Índice de Contenidos



Método P.A.R.A.: Resumen

Una visión rápida de las cuatro acciones clave.



Caja 1: Los Primeros Pasos

Dinámicas para iniciar la reflexión digital.



Caja 2: Instinto y Huella

Herramientas para cuidar la identidad online.



Caja 3: Privacidad y Reflejos

Ejercicios para controlar el clic impulsivo.



Caja 4: Investigación y Empatía

Actividades avanzadas de convivencia digital.



Cierre y Próximos Pasos

Reflexión final y compromiso docente.

Marcelo Sánchez
2026

Introducción al Método P.A.R.A.

Hemos desarrollado este método P.A.R.A. como una herramienta práctica para ayudarte, como docente, a brindar herramientas concretas a tus alumnos. El objetivo es proporcionarte una estructura clara y sencilla que te permita guiar a los niños y niñas en el aula hacia el manejo seguro y responsable de su identidad en línea. Al dominar estas cuatro acciones, estarás ayudando a que tus estudiantes desarrollen autonomía, pensamiento crítico y empatía en cada clic.



[P] - PENSAR

Frena, cuestiona, y piensa antes de interactuar. Tu primer paso en la red.



[A] - AVISAR

Si algo no está bien, informa. Rompe el silencio y busca ayuda.



[R] - REVISAR

Chequea la privacidad y tus datos. Ajusta las configuraciones de tu cuenta.



[A] - ACTUAR

Interviene positivamente. Sé un "Upstander", no seas cómplice.

Marcelo Sánchez
2026



Marcelo Sánchez
2026

CASO 1: "Los Primeros Pasos"

Enfoque: Iniciación en el pensamiento crítico y la construcción de un entorno de confianza.



1. [P] - PENSAR: La Caja de Dudas

- **Guía Docente:** Fomenta la alfabetización crítica. Enseñales que dudar es el primer paso para no ser engañados. Validá sus preguntas sin juzgarlas, por más simples que parezcan.
- **Dinámica:** Colocá un buzón físico en el aula. Si un estudiante duda de una noticia o mensaje, lo escribe de forma anónima y lo deja ahí. Al final de la semana, abran la caja y debatan: *¿Es real o es un invento? ¿Qué pistas nos hacen dudar?*

2. [A] - AVISAR: El Semáforo del Cuidado

- **Guía Docente:** El objetivo es que el estudiante reconozca sus propias emociones al navegar. Necesitamos que identifiquen la incomodidad como una señal de alerta temprana.
- **Dinámica:** Creá un panel con los tres colores. Los estudiantes pegan un papelito según cómo se sintieron navegando ese día: **Verde** (seguro/feliz), **Amarillo** (duda/confusión) o **Rojo** (mal/miedo). Si aparecen señales amarillas o rojas, abrimos un diálogo grupal para buscar soluciones.

3. [R] - REVISAR: Mi Yo del Futuro

- **Guía Docente:** Trabajá sobre la identidad a largo plazo. Ayudalos a entender que la "Vecindad Digital" tiene memoria y que lo que hacen hoy construye quiénes serán mañana.
- **Dinámica:** Que escriban una carta a su "yo" de 18 años contando qué les gustaría que la red recuerde de ellos hoy. Luego, pídeles que analicen: *¿Tus posteos o comentarios actuales coinciden con esa imagen que querés tener en el futuro?*

4. [A] - ACTUAR: El Teatro de la Ayuda

- **Guía Docente:** Promové el rol del *Upstander*. No basta con no acosar; hay que desarrollar la empatía para romper el círculo de la soledad en la red.
- **Dinámica:** Simulá un comentario hiriente en una foto ficticia. Los estudiantes realizan un breve *role-playing*: *¿Qué le dirían por privado al compañero que está triste para que no se sienta solo? ¿Cómo pueden intervenir positivamente sin pelear con el agresor.*



CASO 2: "Instinto y Huella"

Enfoque: Prevención de estafas y fortalecimiento de la red de apoyo adulta.

1. [P] - PENSAR: Detector de Engaños

- **Guía Docente:** Trabajá sobre la impulsividad. Las estafas digitales (phishing) suelen usar la urgencia o premios increíbles para que clicleemos sin pensar.
- **Dinámica:** Mostrales capturas de premios falsos (ej: "¡Ganaste un iPhone!"). Si el mensaje genera mucha urgencia o una emoción exagerada, enseñales la regla de oro: **Frenar, respirar y no clickear**. Analicen juntos las faltas de ortografía o links sospechosos.

2. [A] - AVISAR: El Círculo de Confianza

- **Guía Docente:** Identificá referentes claros. Muchos estudiantes no avisan porque no saben *a quién*. Necesitamos que visualicen su red de apoyo física.
- **Dinámica:** Que dibujen el contorno de su mano en una hoja. En cada dedo, deben escribir el nombre de un adulto (familia, escuela, club) al que acudirían si algo raro o incómodo pasa en un juego o red social.

3. [R] - REVISAR: El Tatuaje Digital

- **Guía Docente:** Utilizá la metáfora del tatuaje para explicar la permanencia. Lo que se sube a la red es difícil (o imposible) de borrar completamente.
- **Dinámica:** Debate grupal: *¿Te gustaría que ese comentario que pusiste hoy lo vea un jefe de trabajo, un entrenador o tu familia dentro de 10 años? Analizamos cómo nuestras opiniones actuales pueden cambiar, pero el registro digital queda.*

4. [A] - ACTUAR: El Comentario Escudo

- **Guía Docente:** Enseñales a ser aliados activos. La mejor forma de combatir el odio en la red no es con más odio, sino reforzando lo positivo.
- **Dinámica:** Ante un ataque digital simulado, el desafío es que cada estudiante escriba un "comentario escudo". Ejemplo: si alguien critica un dibujo, el escudo es: *"¡Qué buen uso de los colores, seguí practicando que vas re bien!"*.

CASO 3: "Privacidad y Reflejos"

Enfoque: Gestión técnica de la seguridad y el respeto a la intimidad familiar.



1. [P] - PENSAR: El Semáforo del Clic

- **Guía Docente:** Entrená los reflejos digitales. El entorno digital nos empuja a la acción inmediata; nosotros buscamos la acción consciente.
- **Dinámica:** Ante una notificación o link ficticio, jugamos a gritar: **¡Rojo!** (parar), **Amarillo** (analizar quién envía y para qué) o **Verde** (interactuar solo si estamos 100% seguros de la fuente).

2. [A] - AVISAR: La Palabra de Poder

- **Guía Docente:** Facilitá la comunicación de la crisis. A veces, explicar un problema digital es vergonzoso o complejo; una palabra clave simplifica el pedido de ayuda.
- **Dinámica:** Acuerden una "palabra secreta" para el aula (ejemplo: "Péndulo"). Si un estudiante siente una incomodidad grave, solo dice la palabra al docente. Eso es una señal automática para hablar en privado sin que el resto del grupo se entere de los detalles.

3. [R] - REVISAR: El Filtro de la Abuela

- **Guía Docente:** Poné a prueba los límites de la privacidad personal. Si algo nos genera duda, compararlo con un entorno de respeto máximo ayuda a decidir.
- **Dinámica:** Antes de publicar, hacelos reflexionar: *¿Te daría vergüenza mostrarle esta foto o video a tu abuela, a tu abuelo o a tu maestra favorita?* Si la respuesta es "sí" o "me daría cosa", el consejo pedagógico es: **Mejor no publicarlo.**

4. [A] - ACTUAR: El Reporte Invisible

- **Guía Docente:** Empoderamiento técnico. Reportar no es "denunciar" en términos negativos, es usar las herramientas de la plataforma para mantener la comunidad limpia.
- **Dinámica:** Tutorial en vivo. Mostrales en una pantalla proyectada dónde están los botones de "Reportar" y "Bloquear" en las apps que más usan. Practiquen cómo se hace de forma anónima para que entiendan que actuar es una herramienta técnica que los protege.



CASO 4: "Investigación y Empatía"

Enfoque: Desarmar las intenciones detrás de la pantalla y evitar la exclusión.

1. [P] - PENSAR: ¿A quién beneficia?

- **Guía Docente:** Desarrollá el pensamiento crítico frente al consumo. Los estudiantes son consumidores constantes; deben aprender a distinguir contenido de publicidad.
- **Dinámica:** Analicen un video de un "influencer". Pregunta clave: *¿Nos está dando un consejo porque nos quiere ayudar o nos quiere vender un producto o una idea?* Pensar es entender que siempre hay una intención detrás de lo que vemos.

2. [A] - AVISAR: El Radar de la Panza

- **Guía Docente:** Validá la intuición física. Muchas veces el cuerpo detecta el peligro (estrés, miedo) antes de que el estudiante pueda ponerlo en palabras.
- **Dinámica:** Explicar que si sienten una "puntada" o "mariposas raras" en la panza al ver un mensaje, ese es su instinto. El ejercicio es: cuando sientan eso, cierren la pantalla y busquen a un adulto del "Círculo de Confianza".

3. [R] - REVISAR: Perfil del Desconocido

- **Guía Docente:** Concientizá sobre el exceso de información. Los datos sueltos (un escudo del club, una calle, un nombre de escuela) arman un rompecabezas peligroso.
- **Dinámica:** Analizamos un perfil ficticio de Instagram o TikTok. Los estudiantes juegan a ser detectives: *¿Cómo se llama? ¿Dónde vive? ¿A qué escuela va?* Se sorprenderán de lo fácil que es obtener datos reales de una cuenta que parece "segura".

4. [A] - ACTUAR: El Guardián del Grupo

- **Guía Docente:** Combatí el aislamiento digital. La exclusión en grupos de WhatsApp o juegos es una de las formas de acoso más comunes y dolorosas.
- **Dinámica:** Si ven que un compañero está siendo ignorado o excluido de un grupo, el "Guardián" tiene la misión de integrarlo públicamente o escribirle un mensaje privado de apoyo. No ser cómplice con el silencio es la base de una buena convivencia

Educar en la era digital no se trata de tener todas las respuestas técnicas, sino de hacer las preguntas correctas.

