



Culturas



**Guía de autocuidado emocional y
seguridad para NNyA creadores de
contenido**

**CLAVES
ALHARACA**



Crear contenido puede ser emocionante, inspirador y divertido. Pero también puede generar presión, ansiedad, exposición innecesaria, agotamiento y contacto con personas peligrosas.

En esta guía te compartimos algunas herramientas para gestionar emociones, reconocer riesgos y saber a quién acudir cuando algo no se siente bien.

1. Gestiona tus emociones

1.1. Antes de publicar: pregúntate...

- ¿Por qué quiero publicar esto?
- ¿Me hace sentir bien o lo hago por presión de alguien?
- ¿Estoy mostrando algo que después podría incomodarme o de lo que podría arrepentirme?
- ¿Lo que comparto respeta mi privacidad y la de otras personas?

1.2. Gestión de emociones cuando recibes comentarios

Ante comentarios positivos:

- No dependas de ellos para sentir todo lo que vales.

Ante comentarios negativos:

- Respira varias veces antes de responder.
- Siempre será mejor no entrar en discusiones.
- Recuerda que un comentario no define quién eres.
- Si son ofensivos o te perturban, háblalo con un adulto o un profesional.

Ante ciberacoso, burla o mensajes hirientes:

- No respondas.
- Reporta, bloquea y guarda evidencia.
- Busca a un adulto de confianza o a un profesional.

1.3. Señales de alerta emocional

Pide ayuda si notas que...

- Dejo de dormir bien por pensar en las redes sociales.
- Siento ansiedad al no publicar.
- Me comparo todo el tiempo con otros.
- Tengo miedo de perder seguidores.

- Siento la obligación de publicar, aunque tenga cansancio.
- Me siento triste o en soledad después de usar redes.
- Siento incomodidad o que estoy en riesgo o peligro.

1.4. Estrategias para cuidar tu bienestar

- Define horarios sin pantallas.
- Ten actividades fuera de lo digital: deporte, arte, amigos.
- Recordatorio: tu valor **no** se mide en vistas ni en *likes*.
- Evita compartir contenido cuando estás muy triste, tengas enojo o nervios.
- Crea con un propósito; no lo hagas por tendencia o presión.

2. Seguridad digital

2.1. Protege tu identidad y tu privacidad

- Usa un nombre público distinto a tu nombre real.
- No compartas tu ubicación.
- No muestres documentos, uniformes escolares, direcciones o rutinas diarias.
- Revisa qué información compartes sin querer en fotos o videos.

2.2. Interacciones seguras

- No aceptes mensajes privados de desconocidos.
- Desconfía de ofertas de trabajo que pidan fotos, dinero o favores.
- Ante mensajes incómodos, bloquea, reporta y cuéntale a un adulto.

2.3. Prevención del grooming y otras vulneraciones

Ten cuidado si una persona:

- Te pide información privada o guardar secretos.
- Te pide fotos privadas.
- Te dice que no le cuentes a nadie.
- Te hace sentir mal si no respondes.

OJO: Ningún adulto debería pedirte nada íntimo.

2.4. Señales de contenido riesgoso

Evita participar o consumir contenido relacionado con:

- Retos peligrosos.
- Autolesión o dietas extremas.
- Sexualización de menores.
- Supuestos expertos o gurús que te dicen cómo vivir o comer.
- Comunidades que promueven odio o violencia.

3. Cómo actuar cuando algo te incomoda

3.1. Si un comentario o mensaje te lastima

- Toma distancia.
- No respondas.
- Haz captura de pantalla, para guardar la evidencia.
- Bloquea a la persona.
- Revisa las herramientas de seguridad de la plataforma.
- Cuéntale a un adulto o acude a una línea de atención.

3.2. Si ves contenido violento, sexual o incómodo

- No lo compartas.
- Repórtalo de inmediato.
- Si afecta a alguien menor de edad, busca apoyo profesional.

3.3. Si están presionándote para publicar

- Recuerda que tú decides qué mostrar y qué no.
- No tienes obligación de publicar ni de entretenerte a nadie.
- Habla con un adulto o docente sobre esa presión.

4. Consejos para familias y cuidadores

- Conversen abiertamente sobre redes y emociones.
- No promuevan la productividad innecesaria ni el trabajo infantil a través de la creación de contenidos; los NNyA tienen derecho a disfrutar su infancia sin responsabilidades adultas.
- Eviten el juicio; promuevan la escucha.
- Ayuden a establecer límites sanos —horarios, privacidad, pausas—.
- Pregunten: “¿Cómo te hace sentir crear contenido?”.
- Enseñen a reconocer señales de manipulación o acoso.
- Acompañen sin controlar; acompañar es estar presentes.
- Revisen en familia *“La guía de alfabetización mediática de la UNESCO”* (está disponible en la Caja de Herramientas).

5. Líneas de atención y apoyo en Colombia

Emergencias

- **Línea 123:** Atención inmediata en situaciones de riesgo.
- **Ciberacoso, seguridad digital y delitos informáticos**
- **Línea 122 – Fiscalía general de la Nación**
- **CAI virtual de la Policía Nacional**
- **Te Protejo:** reporte de violencia sexual, grooming, explotación, acoso.

Salud mental y apoyo emocional

- **Línea 106 (Bogotá):** Apoyo psicológico 24/7.
- Directorio de líneas telefónicas a nivel nacional por departamentos.
- Varias universidades que tienen facultad de Psicología ofrecen servicios gratuitos a la comunidad —Universidad Nacional de Colombia, Universidad de los Andes, Politécnico Grancolombiano y Universidad de San Buenaventura—.

Protección de niñas, niños y adolescentes

- En la **línea 141, del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)** puede reportarse cualquier situación que vulnere los derechos de las niñas, niños y adolescentes en el entorno digital.

6. Recordatorio final

Crear contenido puede ser una experiencia increíble, pero tu bienestar siempre va primero.

Tu vida, tus emociones y tu seguridad valen más que cualquier número en pantalla.

Si algo no te hace sentir bien, **para, respira, habla y pide ayuda.**