CON EMTELITO CONECTAMOS EMOCIONES

MIENTRAS NAVEGAMOS SEGUROS POR INTERNET





EMTEL mi empresa

¡En Alianza con la niñez!

Alcaldía de Popayán



Hola! Soy EMTELITO.
Quiero decirte algo especial ...
TU ERES MUY VALIOSO
Y POR ESO HOY QUIERO CONTARTE ALGO MUY IMPORTANTE SOBRE LAS EMOCIONES QUE TODOS SENTIMOS...

EMTEL mi empresa

Emociones como la alegría, tristeza, ira, miedo y disgusto, es normal sentirlas...
Lo que aprenderemos juntos es a entenderlas y manejarlas para SENTIRNOS MEJOR...

¿Qué son las emociones?

Las emociones son señales que nuestro cuerpo y mente nos envían para decirnos cómo estamos.



ALEGRÍA
Cuando algo te gusta mucho.



IRA
Cuando sientes que algo no es justo.



TRISTEZA
Cuando algo duele en el corazón.



MIEDO
Cuando algo te asusta o no lo entiendes.



DISGUSTO
Cuando algo **NO** te gusta



RECUERDA:
No hay emociones buenas ni malas. TODAS NOS AYUDAN a entender lo que vivimos.

¿Para que sirven?

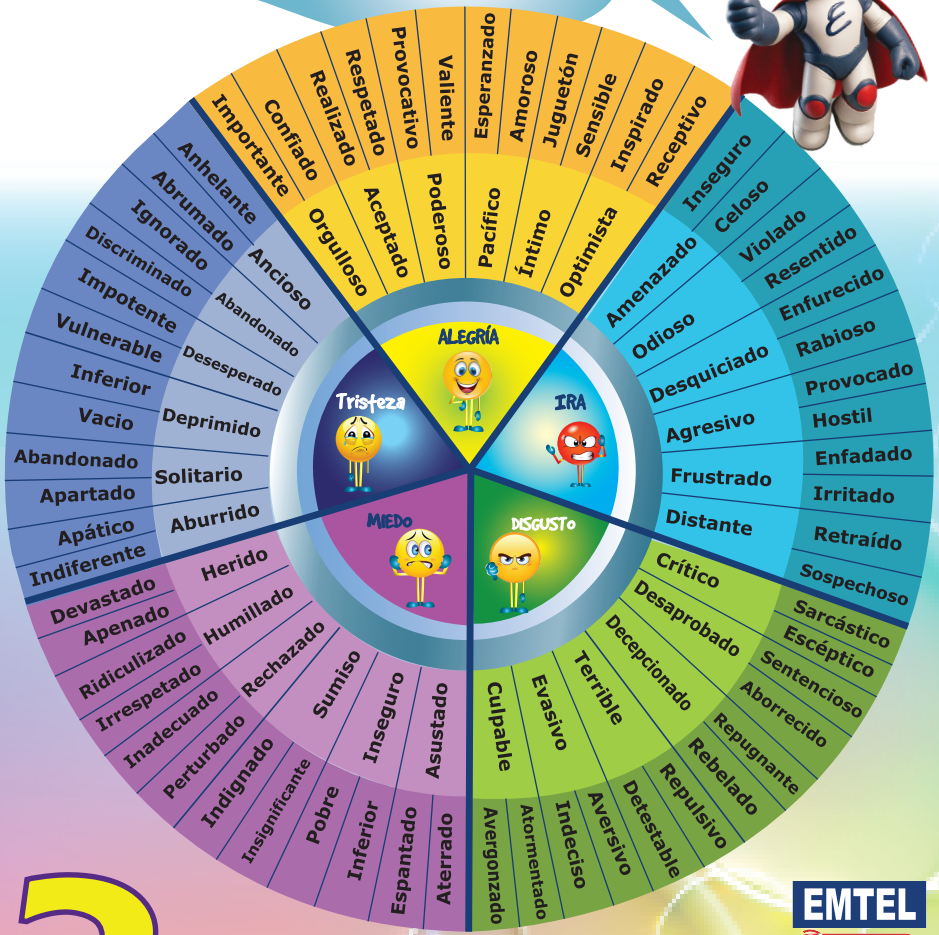


- **Nos avisan si algo nos gusta o no.**
- **Nos ayudan a pedir ayuda.**
- **Nos enseñan lo que necesitamos i como dormir, hablar o abrazar !**



Nos permiten conocernos mejor.

¡Sabías que detrás de estas emociones principales hay muchas más que las componen!



EMTEL mi empresa

RULETA DE LAS EMOCIONES

¡ Gira, nombra y siente!

Usa la ruleta para identificar cómo estás. Luego responde:



1- Que emoción siento? _____

_____

2- Que la provocó? _____

_____

_____

_____



¿Cómo me hacen sentir las redes sociales?

Las redes sociales como Tik Tok, Instagram, WhatsApp, Snapchat o Facebook pueden ser divertidas, nos ayudan a compartir cosas y a estar conectados,

Pero también pueden afectar nuestras emociones!



Lo bueno

- **Puedes ver cosas divertidas, aprender y compartir con amigos.**
- **Puedes expresar quién eres con fotos, dibujos o frases.**
- **Puedes recibir mensajes lindos o apoyo.**

EMTEL mi empresa



Lo No tan bueno

EMTEL mi empresa

A veces las redes sociales también pueden hacernos sentir mal, tristes o inseguros.
Esto puede pasar cuando:
Veo cosas que me hacen compararme con otros: Ellos son más lindos", "Tienen más likes que yo".

- **Me dejan en visto o no me responden.**
- **Recibo comentarios feos o burlas.**
- **Me mandan mensajes raros o incómodos.**
- **Siento que tengo que estar conectado todo el tiempo para no perderme nada.**

¿Y si me siento solo y triste?



No estás solo Nunca.

A veces creemos que nadie nos entiende
pero hay personas que sí quieren escucharte.



Busca a:

* Una persona adulta que te quiera y te escuche.
* Un profe con quien te sientas seguro/a.
* Un amigo o amiga con quien puedas hablar.
* Una mascota o diario emocional donde puedas expresarte.



¿Cómo puedo ayudarme?

Pido ayuda cuando lo necesito ¡eso es de valientes!.

Busco momentos de calma (leer, caminar, dibujar, escuchar música).

Comparto mis emociones, aunque sea difícil.

Recuerda: lo que sientes tiene sentido, no estás exagerando.
Rodéate de personas que te hagan sentir tranquilo

EMTEL mi empresa

Frases PARA RECORDAR...

"Puedo disfrutar sin compararme"

"No todo lo que ves en redes es real"

"Mi salud emocional es más importante que una red social"

"Yo valgo más que un like o un comentario"

"Si algo me incomoda, puedo ayudar"



¡TÉCNICAS MÁGICAS PARA REGULARTE!

"Mi respiración es mi superpoder."

1. ALIENTO DE DRAGÓN

Instrucciones:
Inhala por la nariz fuerte, como si fueras un dragón.

Exhala con fuerza por la boca como si lanzaras fuego.



ADOLESCENTES
MISIÓN CALMA



3. Sabes contar...empecemos
RESPIRA....

- Inhala **4** segundos
- Sostén **2** segundos
- Exhala **6** segundos

¿Cómo se hace? Respira profundo y di en voz alta o mentalmente:



5 Cosas que puedes Ver

Mira a tu alrededor y di cinco cosas que ves.
Ejemplo: "Veo una silla, una ventana, un lápiz, mi zapato, una nube, un libro."



4 Cosas que puedes tocar

Toca cosas cerca de ti y nómbralas.
Ejemplo: "Toco mi camiseta, el suelo, mi pelo, una manta, mi mascota."



3 Cosas que puedes oir

Escucha con atención y di tres sonidos.
Ejemplo: "Escucho un pájaro, un carro, el sonido de mi respiración."



2 Cosas que puedes oler

Busca dos olores a tu alrededor o piensa en tus favoritos.
Ejemplo: "Huelo jabón, huelo mi ropa limpia."
Si no hay olores, imagina:
"Me gusta el olor a chocolate caliente."



1 Cosa que puedes saborear

Piensa o siente un sabor.
Ejemplo: "Siento el sabor del chicle, o recuerdo el sabor de una galleta o un helado."

Por que funciona? Porque ayuda a que tu mente deje de pensar en lo que te asusta o te pone triste y se concentre en lo que está pasando aquí y ahora.

EMTEL mi empresa

EMTEL mi empresa

Anclaje sensorial
BAJO 0°

Técnica de masticar hielo para calmar la ansiedad



Cuando una persona tiene una crisis de ansiedad, su cuerpo y mente entran en un estado de alerta intensa. A veces, una forma efectiva de ayudar a regresar al momento presente es usar técnicas de anclaje sensorial. ***Masticar hielo es una de ellas.***

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Estimulación sensorial fuerte: El frío intenso del hielo activa los nervios de la boca, lo que lleva la atención del cerebro a esa sensación concreta y corta el ciclo de pensamientos ansiosos.



Enfocar la mente: El cuerpo reacciona al hielo, y eso obliga al cerebro a concentrarse en lo que está sintiendo físicamente en vez de en lo que está pensando emocionalmente.

Autocontrol físico: Al masticar hielo de forma lenta y consciente, se puede recuperar la sensación de control, que muchas veces se pierde en una crisis.

¿CÓMO SE HACE?

1 Consigue unos cubos de hielo o trozos pequeños (si ya sabes que tienes ansiedad recurrente, puedes tener algunos preparados).

2 Pon un cubo en la boca y mastícalo lentamente, prestando mucha atención al frío, al crujido, a cómo cambia de forma.

3 Respira profundo mientras masticas. Si puedes, cuenta las respiraciones: por ejemplo, inhala en 4, exhala en 6.

4 Concéntrate solo en el hielo, como si fuera lo único importante en ese momento. Eso ayuda a "sacar" a la mente de la espiral ansiosa.

¿CUANDO USARLA?

Durante una crisis o ataque de pánico.
Cuando sientes que estás a punto de entrar en un estado de ansiedad elevada.
Como parte de una rutina de autocuidado si sabes que ciertos momentos son difíciles.





ADVERTENCIA : No se recomienda en personas con dientes sensibles o problemas dentales, y no sustituye terapia o ayuda profesional, pero sí es un recurso válido como primer auxilio emocional.

UN PASO a la vez...

EMTEL mi empresa

1.



Reconozco lo que estoy sintiendo
¡Lo que siento es importante!

NO TENGO QUE CARGAR CON ESTO SOLO

2.



Busco a un adulto de confianza, Puedo hablar con:

- *UN PROFESOR*
- *LA PSICÓLOGA O TRABAJADOR SOCIAL DEL COLEGIO.*
- *UNA PERSONA ADULTA DE MI FAMILIA*
- *UN ADULTO QUE ME ESCUCHE Y ME CUIDE*
- *UN AMIGO/A*

¡ Le digo lo que siento, aunque no tenga las palabras exactas !

3.



Respiro y me calmo poco a poco...

"NO SOY LO QUE ME PASA, ESTOY PASANDO POR ALGO Y VA A MEJORAR "

4.



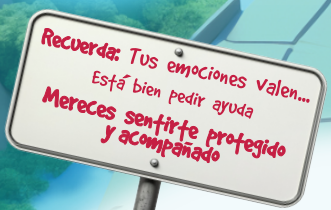
Pido ayuda profesional si me siento muy mal

"Pedir ayuda no me hace débil, ¡me hace valiente por querer cuidarme!"

SI ME SIENTO EN MUCHO PELIGRO O MUY MAL, PUEDO:

Decírselo con claridad a un adulto:

"Necesito ayuda YA. No estoy bien."





RUTA DE AUXILIO EMOCIONAL

Línea 141 (ICBF)
Línea 123 (Policía Nacional)
Llama a tu lugar seguro (amiga/o, familiar, pareja o a quien consideres que pueda ayudarte)

LINEAS DE APOYO EMOCIONAL
Línea 106: Ofrece atención, ayuda, intervención psicosocial y soporte en situaciones de crisis.

Línea de Apoyo Emocional de la Policía Nacional: 018000-910588.

Línea Psicoactiva: 01 8000 112 439, orientada a personas que consumen sustancias psicoactivas.

EMTEL
mi empresa



VAMOS A SEGUIR APRENDIENDO CON EMTELITO

Hay otro tema muy importante, que debes aprender...



Que cuidar de nuestra seguridad sea tan divertido como navegar en internet.



No es difícil utilizar Internet de forma segura, Aprende conmigo

Con tantas actividades para hacer en Internet, es importante que tomes algunas precauciones para aprovecharlas al máximo.



ENEMIGOS AL ACECHO

¡Cuidado con los extraños que conoces por internet!

¿Recuerdas cuando tus papás te dicen que en la calle no se debe hablar con extraños?

En Internet pasa lo mismo:

solo debes hablar con quienes realmente conoces.

Si un extraño intenta hablar contigo o te agrega en una red social. llama a tus padres.

Desafortunadamente, no todas las personas son amables y dicen la verdad.

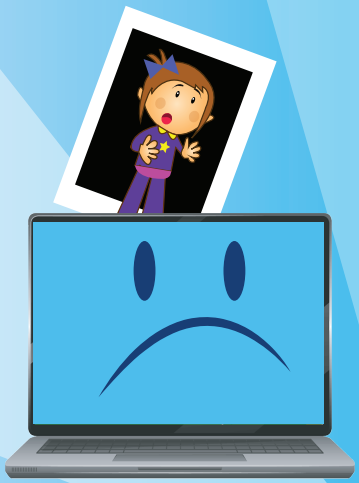


EMTEL mi empresa



CONSTRUYAMOS amistades con responsabilidad

EMTEL mi empresa



- **NO** permitas que te filmen y no envíes tus fotos. Cuida de tu cuerpo, nadie más que tu puede decidir sobre el.

- **NO** programes encuentros con esa persona.



- **PROTEGE** tu privacidad (más adelante encontrarás consejos sobre cómo hacerlo).

- **NO** accedas a sitios o enlaces que te envíe esa persona.



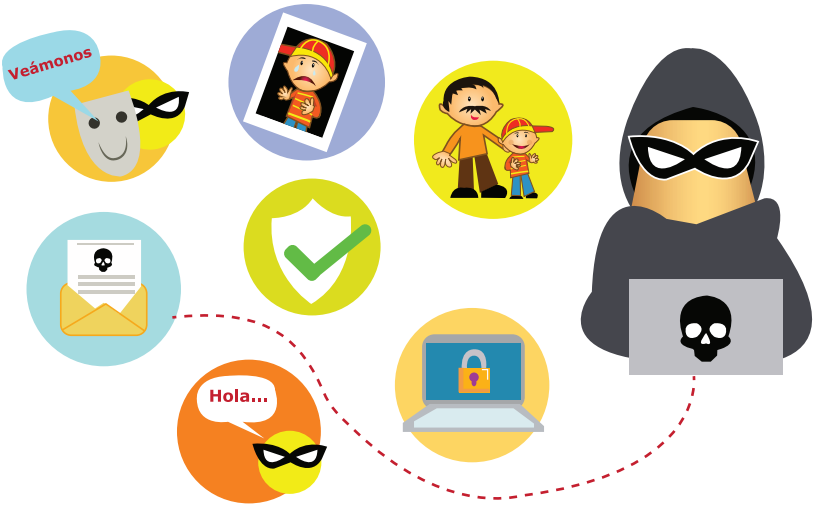
- **CUÉNTALES** inmediatamente a tus padres si esa persona tiene actitudes extrañas, te amenaza o te pide que mantengas algo en secreto.

Vamos a jugar

Detective digital

Ayúdame a descubrir las acciones y mensajes que identifican a un **EXTRAÑO PELIGROSO**

Une con una línea las imágenes que muestran comportamientos extraños



Nunca hagas lo que **NO** te gustaría que te hicieran a ti...



Tal vez en tu colegio, barrio o comunidad, hayas visto a algún niño niña víctimas de bullying, es decir, humillados y maltratados por otra persona. Cuando esto ocurre en Internet se llama ciberacoso o cyberbullying...

conozcamos un poco más...

EMTEL mi empresa



CIBERACOSO

Significa acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. Es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas.





Por ejemplo:

Difundir mentiras o publicar fotografías o videos vergonzosos de alguien en las redes sociales.

Enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.

Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos en nombre de dicha persona o a través de cuentas falsas.



EMTEL
mi empresa



Si eres víctima de CIBERACOSO

debes saber que no estás sólo y que puedes protegerte.

AQUÍ TE DECIMOS CÓMO:



- Pide ayuda. Cuéntales a tus padres. Si te pasa en la escuela, no tengas miedo y habla con tus profesores y directores.
- Si puedes, graba los mensajes, las fotos, los videos y las páginas que usan para maltratarte.
- No respondas a las provocaciones, bloquea a las personas que te están molestando y denúncialas en las redes sociales.



EMTEL mi empresa



¡ME CUIDO Y TE CUIDO!

TU ERES muy IMPORTANTE

en la lucha para combatir el ciberacoso y hacer de Internet un lugar todavía mejor.

No publiques, des "me gusta", comentes ni compartas mensajes, fotos o videos que puedan agredir, humillar o perjudicar a alguien.

Antes de publicar algo, trata de ponerte en el lugar de la otra persona y piensa:

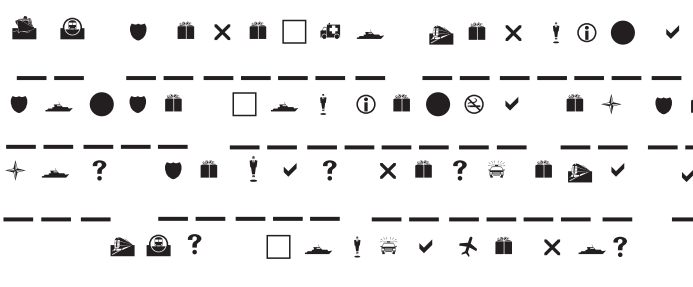
"¿Me gustaría que me hicieran esto a mí?"



VAMOS A JUGAR

Descubre la frase





Otros Enemigos ocultos

Riesgos en línea





"la conexión que tenemos va más allá de la diferencia de edades".

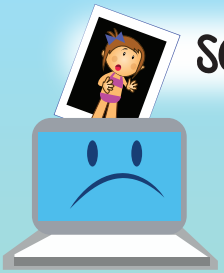
Si así suena el grooming y son formas delictivas de acoso que implican a un adulto que se pone en contacto con un niño, niña o adolescente con el fin de ganarse poco a poco su confianza para luego involucrarle en una actividad sexual o relación afectiva.



Cuidado

Si intentan alejarte poco a poco de tus familiares y amigos, buscando un ambiente de secreto e intimidad puedes estar siendo víctima de un adulto Grooming.

EMTEL mi empresa



SEXTING

EMTEL mi empresa

Consiste en enviar fotos o videos de contenido sexual a través del celular o computadora. Esto puede llegar a muchas personas y vulnerar tu intimidad

Retos virales:



Son desafíos populares en las redes sociales que utilizan niños, niñas y adolescentes. Consiste en ejecutar una tarea que parece imposible, así que la persona que logra completarla recibe atención de sus amigos.

¡Estos retos pueden poner en riesgo tu vida!

NO
todo lo que brilla
ES ORO

Trata de Personas

"serás una modelo muy famosa"

"Queremos convocarte para nuestro equipo de futbol eres un excelente jugador"

Así suenan los engaños que pueden utilizar los miembros de una red delictiva los cuales contactan a través de las redes sociales o el celular haciendo promesas falsas sobre algo que les llame la atención o quieran los niños, niñas o adolescentes y así llevarlos a otro lugar para explotarlos sexualmente, laboralmente, extraer órganos, transportar drogas, entre otros.

Protege tu privacidad

EMTEL mi empresa

¡Elige bien las cosas que compartes y con quién las compartes en Internet, ya que basta un clic para que uno de tus mensajes acabe del otro lado del mundo!

Incluso si solo compartes un mensaje con tus amigos, ellos pueden compartirlo y todos se enterarán.



Cualquier cosa se puede propagar muy rápido en Internet. Por eso, ten cuidado con lo que compartes, porque difícilmente lo podrás eliminar.

Busca una contraseña segura, que contenga, números, símbolos letras mayúsculas y minúsculas
Ejemplo: #123Ma*



Tu vida **NO** debe ser pública:

tus perfiles en redes sociales deben ser privados, quienes quieran acceder a ellas, verifica que los conozcas o sean tus amigos.

¡sé tú mismo!

¿te gustaría descubrir que esa amiga que conociste en internet no es quien dice ser?

probablemente **NO**. entonces no le hagas esto a otras personas, no crees perfiles falsos (fakes) ni trates de hacerte pasar por quien no eres.

Todo a su tiempo, respeta los límites de edad



Verifica las reglas de uso y la edad indicada antes de acceder a un sitio. Algunas redes sociales solo permiten usuarios mayores de 13 años de edad.

Si tienes alguna duda, habla con tus padres o profesores, ellos pueden ayudarte a entender mejor los motivos para tu protección.



SI lees o ves algo en internet que te molesta:

- Mantén la calma, no te asustes y no entres en discusiones innecesarias.
- Sí es una persona que conoces, trata de hablar con ella.
- Bloquea a cualquiera que publique cosas que **NO** te gusten.



¡ los límites de edad existen para tu proteccion !

¡ Desconéctate para CONECTAR !





¡Juega, ríe, sé feliz !

Cuanto más tiempo pasas en tu celular, play, computador, menos tiempo dedicas a tu familia y amigos. Los dispositivos digitales también pueden descansar.

¡ Es momento de compartir con tus Seres queridos. !

EMTEL mi empresa

¡ Afuera también hay Diversión !



Cuando pasas largas horas frente a un dispositivo digital, corres el riesgo de enfermarte, puedes tener dolor de espalda, cuello y hombros, tus ojos también pueden verse afectados.

No dejes que tus músculos pierdan fuerza.

ASÍ QUE...

¡sal, si tienes mascota llévala al parque,
realiza actividad física como tu deporte favorito,
camina, corre, salta, ríe, juega y diviértete
con tus amigos y amigas!

EMTEL
mi empresa



¡ES HORA DE DORMIR!



SABÍAS QUE...

La exposición a la luz azul emitida por las pantallas de tu celular o computador provoca que tengas problemas en tus ojitos y para dormir, al otro día te vas a levantar cansado y sin mucho ánimo para ir al colegio.

EMTEL mi empresa

Así que, duerme y descansa ; tu cuerpo y mente lo necesita para crecer fuerte y saludable.



Navegando seguro
Aprendo

El internet también es un súper amigo, cuando necesitas saber de tus tareas puedes utilizar el internet para buscar información y realizar tus trabajos escolares.



EMTEL mi empresa

Nota: Si quieres encontrar artículos académicos de investigación puedes buscar por Google Académico

¡ Estudiamos seguros con **EMTEL** !



RUTA DE PROTECCIÓN

Informar a tu red de apoyo, familiares y/o profesores y toma la decisión de denunciar:

Policía Nacional:
#123 ✔

Fiscalía General de la Nación:
#122 ✔

¡ Mantengámonos seguras y seguros en línea !

EN ALIANZA CON POPAYÁN
protegemos nuestra Niñez

Vamos a Jugar

EMTEL mi empresa

Recordemos todo lo que hemos aprendido, sobre nuestras Emociones y los cuidados que debemos tener cuando Navegamos por Internet...







NAVEGANDO Seguros con EMTELITO

E	B	R	P	D	R	F	T	I	V	Q	K	B	Ñ	Z	D
A	X	E	C	Q	E	S	H	U	J	W	U	L	Y	0	A
M	V	T	S	A	P	I	U	H	O	P	E	D	A	L	D
Q	U	O	R	Y	B	O	D	R	Ñ	T	T	M	S	R	I
E	J	V	C	A	P	C	I	O	R	F	E	I	O	E	C
U	N	I	I	A	Ñ	P	A	L	S	L	A	P	Z	N	A
R	L	R	B	Y	S	O	T	S	E	D	S	U	S	T	V
I	R	A	E	E	A	D	I	S	N	V	U	N	A	E	I
O	F	L	R	V	O	N	U	I	O	A	V	M	N	L	R
M	A	E	A	I	E	P	G	N	I	T	X	E	S	I	P
A	E	L	C	Y	Ñ	N	U	S	C	R	O	T	Y	T	B
U	D	E	O	L	I	E	T	Ñ	O	E	D	A	E	O	I
A	S	I	S	M	A	E	R	P	M	U	Q	L	S	K	P
F	A	S	O	Ñ	W	Z	Z	H	E	O	W	U	O	S	C
P	L	O	Q	K	Y	R	A	S	N	L	H	G	A	D	M
R	R	A	E	U	Q	O	L	B	C	N	D	E	I	M	L
G	X	Q	U	Y	T	C	A	L	M	A	F	R	K	L	B

Encuentra las palabras:

CIBERACOSO

GROOMING

SEXTING

RETO VIRAL

REGULATE

EMOCIONES

RESPIRO

EXTRAÑO

PRIVACIDAD

CALMA

RESPETO

BLOQUEAR

Manos a la obra

COLOREA A EMTELITO





MÁNDALA
PARA PINTAR
¡Dale color a tus emociones !

Pinta mándalas, relaja la mente, juega con los colores y deja fluir lo que sientes. No hay reglas, solo tu estilo. Exprésate!



EMTEL mi empresa

LABERINTO PARA ENCONTRAR EL CAMINO Y COLOREAR

EMTEL mi empresa

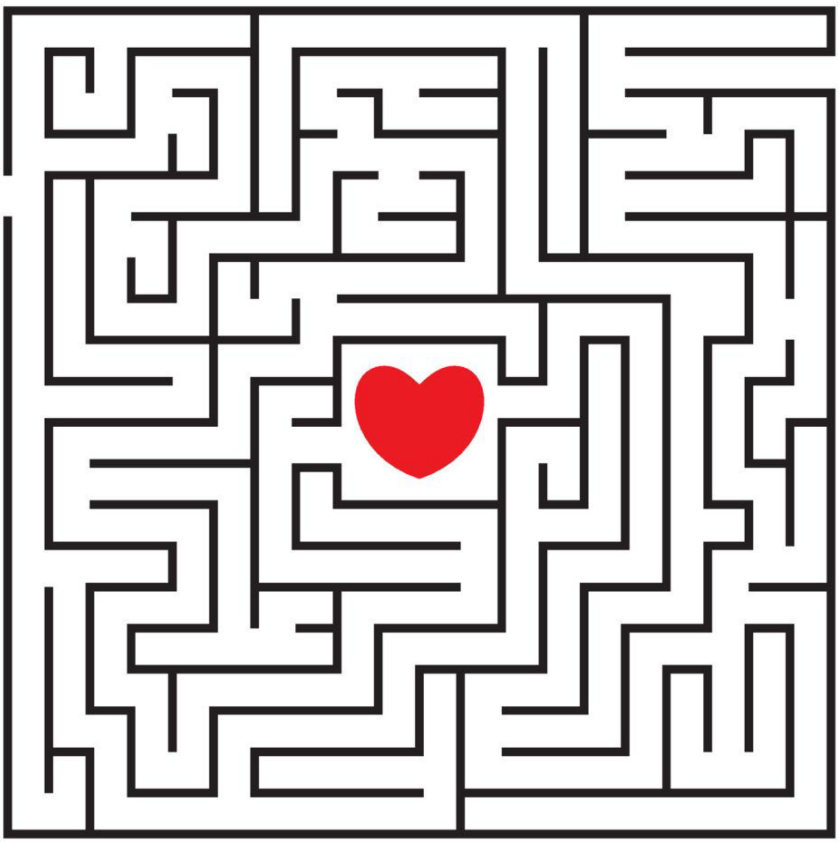
Atrévete a entrar en el laberinto...
¡y encontrar tu centro!



¿TE ANIMAS a recorrer el laberinto de la calma?

LA PACIENCIA ES TU MEJOR GUÍA
¡Lento pero seguro!

Busca la salida mientras te conectas contigo mismo. Avanza sin prisa, respira profundo y encuentra el camino sin rendirte.



ALERTA
Ruta de atención

Si estás siendo víctima de algún tipo de acoso en internet esto es lo que debes hacer...





1 Cuéntale a tus padres, familiares de confianza



2 Si te pasa en la Escuela **NO** tengas miedo y habla con tus Profesores y Directores



Y RECUERDA

¡Mantengámonos seguras y seguros en línea!



3 Finalmente denuncia en la

Policía Nacional:
#123 ✓

Fiscalía General de la Nación :
#122 ✓

EMTEL
mi empresa

EMTEL

mi empresa

Call center (602) 8222255

www.emtel.com.co

@emtel.sa

Alcaldía de Popayán

¡En Alianza con la niñez!