

D A T A
D E T O X
X Y O U T H



Un producto de

**TACTICAL
TECH**

#datadetox

¡Dinos lo que piensas! Queremos escuchar a las personas jóvenes, personas educadoras, padres y madres con sus comentarios e historias. Visite datadetoxkit.org/es/families para averiguar más.

Personas socias del proyecto:



Funded by
the European Union

PRIVACIDAD DIGITAL I

El Kit de Data Detox te ayuda navegar el mundo de tus datos personales.

¿De qué habla la gente todo el rato? ¿Qué pinta tiene? ¿Cómo puedo retomar el control?

RETOMA EL CONTROL DE TUS DATOS

...porque se están escapando

Te puede dar igual que las empresas sepan ciertos detalles sobre ti. ¿A quién le importa si eres fan del Baby Yoda o si ves un montón de vídeos de gatitos?

El problema es qué pasa con tus datos. Con el tiempo, tu ser digital asume su propia personalidad, hábitos, gustos y disgustos, secretos... Se puede volver canalla y acabar en manos de 'agencias de datos' - empresas que se lucran con tu información personal.

¡Empezamos!



1

LÍBRATE DE TUS APPS

Las aplicaciones ocupan valiosos gigabytes de tu almacenamiento y consumen tu batería. Además, recolectan datos - hasta cuando no las estás utilizando. Deshacerte de algunas apps es una manera rápida de reducir tus rastros digitales y ahorrar batería y almacenamiento. ¡Más ventajas para ti!

Completa esta actividad para averiguar si acumulas apps innecesariamente:

¡Eh!

Si no tienes un smartphone, júntate con alguien que sí tiene.

Primero, adivina cuántas aplicaciones tienes en tu móvil (¡sin mirar!)

APP NO:

Ahora, cuenta cuántas tienes:

APP NO:

Pregúntate cuáles realmente necesitas. Y ahora, revisalas y elimina las que "no pasan la prueba". Puedes hacerlo así:

Android: Configuración → Aplicaciones → Selecciona la aplicación que quieres desinstalar → Desinstalar

iPhone: Mantén pulsado la aplicación que quieres eliminar y selecciona "Eliminar app". Pulsa sobre la pequeña

2

¿TU TELÉFONO SABE DÓNDE HAS ESTADO?

Uno de los datos personales más valiosos de los cuales dejamos rastro son las informaciones sobre nuestra ubicación. Tu ubicación revela mucho sobre ti - desde cosas evidentes como tu edad, hasta aspectos más personales como tus relaciones más cercanas. Tus apps pueden estar constantemente rastreándote y registrando tus movimientos sin que te des cuenta. Puedes estar entregando mucho más de lo que quisieras.

Vamos a revisar la aplicación que más utilizas.

Para cada app, piensa si requiere acceder a tu ubicación para funcionar. Utiliza el siguiente barómetro.

Anota las tres apps que más usas:

APP 1:

APP 2:

APP 3:

Esta app necesita saber dónde estoy:

Nunca

A veces

Siempre

¡Eh!

Algunas aplicaciones necesitan acceder a tu ubicación para algunas cosas como los mapas o el pronóstico meteorológico.

Ahora verifica tu configuración de aplicaciones y ajusta los permisos de ubicación para los que no necesitan tus datos de ubicación para funcionar:

Android: Configuración → Apps → Administra el acceso de ubicación para cada aplicación

iPhone: Configuración → Privacidad → Servicios de Localización → Administra el acceso de ubicación para cada aplicación

Extra :)

Pasar la página para más

Ahora que limitaste cuánta información regalas por ahí sobre tu ubicación, intenta restringir el acceso de otras funcionalidades integradas como tus Contactos, tu Cámara y tu Micrófono.

Un producto de

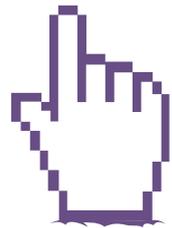
TACTICAL TECN

datadetoxkit.org #datadetox

¿QUIÉN ERES SEGÚN GOOGLE?

Cuando utilizas servicios gratuitos como los productos de Google, estás constantemente regalándoles datos.

Google puede utilizar toda esa información para construir un perfil en línea sobre ti que ayuda a entidades anunciantes comprender qué cosas te pueden gustar. Pero a veces este perfil de ti no tiene la pinta que esperas.



Vamos a ver qué piensan. Primero, marca todos los productos Google que utilizas:

Buscador	Classroom
Gmail	Drive
YouTube	Hangout
Mapas	Family link

Visita myactivity.google.com → Inicia sesión → Mi Actividad → Configuración de anuncios → Administrar configuración →

Desliza hacia abajo para ver cómo personalizan los anuncios para ti (si la opción "Personalización de anuncios" está desactivada, actívala)

Ahora mírate con las gafas de Google

Extra :)

En myaccount.google.com/activitycontrols, puedes detener tu actividad web, historial de ubicación e historial de YouTube.

¿Te sorprendieron algunos de los resultados?

A lo mejor se equivocaron con tu edad o dicen que hiciste un bizcocho cuando nunca has tocado un horno. Si prefieres que no generen un perfil de ti para enviarte anuncios, **puedes desactivar esta función en la parte superior de la página.**

CUANDO COMPARTIR REVELA COSAS DE TI

Sabemos que los medios sociales pueden ser una buena manera de conectarnos con amistades. Pero también revela mucha información sobre nuestras vidas a personas que quizás no conozcamos, incluyendo las empresas que dirigen las plataformas.

¿Quieres asegurarte de que solo estás compartiendo con tu círculo cercano y seguidores y no a tus apps? Selecciona uno de los siguientes aplicativos e intenta seguir los pasos:

Instagram

Perfil → Configuración
1. Cuenta → Sincronización de contactos → [Deshabilitar](#)
2. Cuenta → Cuentas vinculadas → [Desvincular cuentas](#)

Snapchat

Perfil → Configuración
1. Servicios adicionales → Administrar → Preferencias de anuncios → [Deshabilitar todos](#)
1. Servicios adicionales → Estilo de vida e intereses → [Preferencias de anuncios](#)
3. Servicios adicionales → Mapas → [Deshabilita el uso de datos](#)

¡Eh!

No puedes desvincular Facebook porque la empresa es dueña de Instagram - ¡son siamesas!

Extra :)

¿Utilizas plataformas de juegos como Fortnite o Minecraft? Intenta mejorar tu configuración de privacidad ahí también.

Mi privacidad en línea

Felicidades. Finalizaste este detox de **privacidad en línea**. Siéntate y descansa. Marca las cosas que lograste:

- Me he liberado de algunas de mis apps y he reducido mis rastros de datos.
- He limpiado mi rastro de datos de ubicación.
- Me he mirado con las gafas de Google.
- He dejado de compartir tantas cosas en plataformas de redes sociales.

Aunque solo hayas realizado una de estas cosas, ya has dado pasos para mejorar tu privacidad en línea. Vivir en un mundo centrado en datos implica que vamos a tener que seguir poniendo en práctica nuestras habilidades de privacidad hasta interiorizarlas y volverlas automáticas.

¡Qué corra la voz! Anima a tu círculo cercano a realizar este Data Detox también.



SIGUIENTE: SEGURIDAD DIGITAL

SEGURIDAD
DIGITAL
I

PASA AL SIGUIENTE NIVEL EN TU SEGURIDAD

...con contraseñas fuertes

Si internet fuera un lugar donde sólo compartes imágenes de perros disfrazados de dinosaurios, no serviría de mucho tener contraseñas. Sin embargo, pasamos mucho tiempo en internet así que es buena idea **mejorar la seguridad de nuestras cuentas**.

Aquí compartimos una manera de comprobarlo: ¿estás usando el nombre de tu perro o gato como contraseña? Ya no hay excusa para tener contraseñas inseguras. La comunidad hacker perfecciona sus técnicas, necesitas ponerte las pilas para mantenerla fuera de tus cuentas.

Siguiendo este Data Detox, **aprenderás la mejor manera de crear contraseñas más fuertes y seguras para mantener alejada a la gente desconocida de tus cuentas.**

¡Empezamos!

Un producto de

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

ENTABLA AMISTAD CON ALGUIEN QUE ES HACKER

Hay una forma muy fácil para hacer amistad con alguien que es hacker - crea contraseñas fáciles para darle la bienvenida.

Intenta adivinar las contraseñas más utilizadas siguiendo estas pistas:

1 Cuenta hasta seis (en números)

2 La necesitas para desbloquear tu cuenta

3 Las primeras teclas de tu teclado deletrean esta palabra de 6 caracteres

4 Lo buscaré en ... (buscador más conocido)

5 Un animal que se balancea en los árboles y come plátanos

6 Invita a alguien hacker para hacerle sentir

Fácil, ¿verdad? Si es fácil para tí, más aún para las personas que intentan entrar en tu cuenta.

Es común escoger contraseñas personales y fáciles de recordar, pero generalmente eso implica que no son únicas y singulares. Así que, alguien que intenta hackear tu cuenta puede hacerlo adivinando o utilizando un programa automático.

Extra :)

verifica si te han 'pwneado' (cuando te comprometen la seguridad o toman el control de tu ordenador, sitio web, etc.) en haveibeenpwned.com. Puedes buscar, a través de tu dirección de correo, si te involucraron en una brecha de datos. Si descubres que sí, ¡ahora es un buen momento para mejorar tus contraseñas!

2

ADIÓS „123456“

Crea fácilmente contraseñas de alto nivel. Solo tienes que seguir algunos principios básicos.

Recomendamos que tu contraseña sea:

Larga - un mínimo de 8 caracteres. Mejor aún si pueden tener de 16-20 caracteres.

Única - una contraseña diferente para cada página y cuenta.

Aleatoria - que no siga un patrón lógico o sea fácil de adivinar.

Segura - mantén tus contraseñas en un lugar seguro y no las anotes en un lugar que otra persona pueda encontrarlas.

Privada - no compartas tus contraseñas con otras personas al menos que estés compartiendo una cuenta o sea una persona de mucha confianza.

¿Te resulta difícil crear una contraseña segura? ¿Más aún recordarla? Un gestor de contraseñas, como **1Password** o **KeepPassXC**, es un programa que crea, recuerda y almacena de manera segura tus contraseñas. Lo único que tienes que hacer es recordar la contraseña maestra para desbloquear las demás.

¿Sabías que...?

Un ordenador toma un promedio de 7.5 millones de años para adivinar una contraseña de 12 caracteres en comparación con una combinación de 8 caracteres que tarda 2.6 días en averiguar.

Continúa al siguiente paso para averiguar otra manera de crear contraseñas seguras.

3

**iL4 D4nZ4
LOca D3I P4nd4
Am4r1LLO!**

¿Por qué estamos hablando de repente sobre pandas? El título de esta sección es una frase contraseña –un conjunto aleatorio de palabras que son tan raras que en realidad son más fáciles de recordar que una contraseña, pero mucho más difíciles para una persona ajena adivinar.



Intenta crear una. Intenta escribir cinco palabras aleatorias para construir una frase rara, como el título de esta sección:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ahora convierte algunas de las letras en MAYÚSCULAS y agrega signos de puntuación (!?)-'',) y números y vuelve a anotarlo:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Felicidades, ¡acabas de crear una frase contraseña!

La mayoría de los seres humanos son bastante terribles recordando una combinación aleatoria de letras y números (contraseñas), pero se hace mucho más fácil si tenemos que recordar frases y palabras (frase contraseña).

¡Eh!

Recuerda que no deberías anotar tus contraseñas en un lugar donde otra persona las pueda encontrar. Lo que significa que no puedes usar la frase contraseña que acabas de anotar, pero ahora ya sabes cómo crear una y guardarla en un lugar seguro o en alguna parte donde puedes fácilmente eliminar su rastro.

4

CIERRA TU PUERTA DIGITAL CON DOBLE CANDADO

Si seguiste los pasos de antes, lo estás poniendo bastante difícil para alguien que quiere entrar en tu cuenta. Pero hasta las contraseñas súper fuertes no son invencibles.

La autenticación de dos factores (2FA) o múltiples factores (MFA) básicamente consiste en una capa extra de seguridad que previene a alguien de entrar en tu cuenta, incluso cuando conocen tu contraseña –imagina que estás poniendo un segundo candado a tu puerta.

La mayoría de las apps te dejan hacer esto. Intenta configurarlo en algunas de tus cuentas:

Instagram:
Ajustes → Seguridad → Autenticación en dos pasos → Empezamos

Snapchat:
Ajustes → Autenticación de dos factores

Google:
Inicia sesión en myaccount.google.com Seguridad → Verificación en dos pasos

¡Eh!

Si te deja, pon tu correo o una contraseña de un sólo uso ("OTP") en vez de tu número de teléfono. De esa manera, si se te cae tu móvil en el váter, todavía podrás entrar en tu cuenta.



Mi Seguridad Digital

Felicidades. Finalizaste este detox de seguridad digital. Siéntate y descansa. Marca las cosas que lograste:

- Sé qué contraseñas no utilizar.
- Aprendí los cinco principios básicos de una contraseña fuerte y segura.
- He creado mi propia y única frase contraseña.
- He configurado la autenticación en dos pasos en al menos una cuenta.

Ahora que te defendiste contra hackers, **comparte tus habilidades con tu círculo cercano.** Todas las personas conectadas a ti están un poco más a salvo gracias a tu esfuerzo.

SIGUIENTE: BIENESTAR DIGITAL

CÓMO SOBREVIVIR UNA RUPTURA

...con tu teléfono

¿Alguna vez acabaste delante de una pantalla sin saber cómo? O a lo mejor quisiste mirar algo en tu móvil y ¡BOOM! Llevas una hora en el Instagram.

Nuestra relación con las tecnologías puede chupar mucha de nuestra atención y tiempo, especialmente con todas esas vibraciones, pitidos, lucecitas y alertas. A veces es difícil recordar por qué nos gusta tener un móvil en primer lugar.

Conforme vas siguiendo este Data Detox, aprenderás a construir una mejor relación con tu dispositivo.

¡Empezamos!

Un producto de

TACTICAL
TECH

datadetoxkit.org
#datadetox

1

RECUERDA LOS BUENOS MOMENTOS

Puedes tener una relación de amor-odio con las tecnologías. Las cosas que amamos como hacer amistades y ser sociables también pueden ser las cosas que odiamos como sentir soledad o que nos estamos perdiendo algo.

¿Cómo pasas la mayor parte de tiempo en internet? (¿jugar, chatear, ver la tele?). Anótalo aquí. Ahora describe qué te gusta y disgusta de esta actividad.

ME GUSTA	EN INTERNET, PASO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO	NO ME GUSTA

Extra :)

¿Crees que puedes marcar con cruces alguna de las cosas de la columna de 'No me gusta' al final de este Data Detox? Reflexiona cómo puedes "equilibrar la balanza" y sacar el máximo provecho a tu dispositivo.

2

RECUERDA: NO ES TU CULPA

Puedes sentir que todo el mundo te está diciendo que dejes el móvil. Pero, ¿te has puesto a pensar que quizás no sea tu culpa de que tengas tanto mono? Hacer swipe, like, deslizar, compartir se vuelve natural. Pero algunos elementos de diseño suelen ser responsables de por qué pasamos tanto tiempo en internet.

Intenta emparejar los elementos de diseño de la izquierda con las aplicaciones de la derecha.

●●● **La caja de texto** - esos tres puntitos que indican que alguien está escribiendo. Ah, ¡iqué emoción!

La tendencia - un nuevo baile, meme o estilo que está por todas partes en tu muro

▶ **Reproducción automática (el "autoplay")** - no hace falta hacer clic, el siguiente video se reproducirá en 3, 2, 1...

∞ **El scroll infinito** - más y más contenidos

👤 **El botín ('the loot box')** - premios y dinero virtual en los juegos que puedes usar para conseguir cosas

♥ **Me gusta** - un visto bueno o un coraconcito como señal de reconocimiento

★ **La racha** - recompensa de la lealtad. Si la pierdes, tienes que empezar de nuevo

🔄 **Dar a refrescar** - esa demora que genera suspenso mientras esperas que más contenidos se carguen

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

¡Eh!

Quizás descubras que los aspectos de diseño aparecen en varias apps.

¿Sabías que...?

Pasar la página para más

La media de personas hace clic y swipe en su teléfono más de 2.600 veces al día. Y tú, ¿cuántas veces haces clic y swipe por día?

3

MANTÉN UN POCO DE DISTANCIA

Si el diseño está pensado para engancharte, ¿qué es lo que está en tus manos? Lo bueno es que la mayoría de las plataformas están poniéndolo un poco más fácil para superar estos trucos de diseño, ya sea con recordatorios integrados -como el aviso de Instagram 'Estás enganchad@' (You're all caught up) - o con un simple cambio en tus ajustes.

Aquí van algunas formas de hacerlo:

WhatsApp
Ajustes → Cuenta → Privacidad → Confirmaciones de lectura → Deshabilitar

YouTube
Reproducción automática → Deshabilitar

Instagram
Configuración → Notificaciones → Notificaciones push → Detener todos

TikTok
Configuración → General → Desintoxicación Digital → Gestión del tiempo en pantalla → habilitar y establecer tiempo



Recuerda que estas configuraciones no tienen que quedar cambiadas o deshabilitadas para siempre. El truco es vencer la primera barrera cuando tienes la urgencia de mirar tu móvil cada minuto. Cuando vuelvas a habilitar las opciones de vuelta, quizás te des cuenta de lo irritantes que eran en primer lugar.

Extra :)

¿Se te ocurre algún otro truco para limitar el tiempo que pasas con el móvil?

4

INTÉNTALO DE NUEVO

Si quieres que funcione tu relación con tu móvil, tiene que ser bajo tus términos y condiciones. Regresa al primer ejercicio donde anotaste lo que te gusta de la tecnología. Puede ser bastante bueno, ¿verdad? El truco es asegurarse que disfrutes el tiempo que pasas en internet.

Escoge tus propias estrategias de apoyo que te funcionen. Algunas que puedas probar:

Voltea tu móvil mirando hacia abajo, o mejor aún, fuera de tu vista.

Ponlo en silencio o apaga las notificaciones.

Si a la gente le molesta que estés con tu móvil, explícales qué estás haciendo (recuerda, según su punto de vista, estás con la mirada perdida delante de la pantalla).

¿Sientes que estás estirando el brazo para alcanzar tu móvil? Pregúntate por qué.

Verifica las estadísticas de uso -desafíate o echa un pique con amistades para reducir el uso.

LIFEHACK



Mi Bienestar Digital

Felicidades. Finalizaste este detox de bienestar digital. Siéntate y descansa. Marca las cosas que lograste:

- Me he dado cuenta de qué me gusta y disgusta de la tecnología.
- He visto algunos elementos comunes de diseño en las aplicaciones que utilizo.
- Aprendí a apagar algunos de esos elementos de diseño.
- He encontrado mi manera de mantener una relación más equilibrada con la tecnología.

Ser inteligente con tu smartphone no implica tirarlo al río, sino de encontrar una manera de disfrutar la tecnología sin que tu vida dependa de ella. **Prueba a compartir** algunas de tus técnicas de bienestar con tu círculo cercano. auch mit Freunden und Familie zu teilen.

SIGUIENTE: DESINFORMACIÓN

DESINFORMACIÓN
1

LAS ARTES MARCIALES DE LA DESINFORMACIÓN

...para reducir el caos



En internet está toda la información del mundo –una red gigante de historias, noticias de celebridades y representantes políticos, anuncios que intentan venderte el último par de zapatillas, opiniones sobre TODO y millones de memes de animalitos.¡Ofrece tantas cosas!

Internet es un océano de información, pero a veces es difícil saber qué es verdad, qué es mentira y qué hay en medio.

En este Data Detox, **aprenderás el poder de compartir** con cuidado.

¡Empezamos!

Un producto de

**TACTICAL
TECH**

datadetoxkit.org
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)

1

REVIENTA TU BURBUJA DE FILTROS

Las 'burbujas de filtros' son los contenidos que ves basados en lo que los algoritmos piensan que te gusta. ¿Suena bien? **Recibir contenidos personales y relevantes puede ser genial, ¿pero te has puesto a pensar todo lo que no ves?**

Primero piensa en la información que ves y la que no ves.

Júntate con alguna amistad o familiar y sigue los siguientes pasos en vuestras cuentas de **Instagram:**

Ve a **Buscar & Explorar** (segundo icono a la izquierda en la parte inferior de la pantalla)

Anota **las 5 cosas que más observas** en los recuadros de la izquierda. Anota qué ve tu pareja en los recuadros de la derecha (como fútbol, maquillaje, pesca, etc.). Si hay coincidencias, escríbelos en el espacio en medio:

Lo que ves:	Lo que ambos ven:	Lo que ellos ven:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

¡Eh!

Interactuar con contenidos no solo es dar 'me gusta' o compartir sino también el tiempo que te quedas mirando algo.

¿Sabías que...?

Las burbujas de filtros no sólo existen en tus medios sociales. También aparecen en las página de streaming como Netflix, tus resultados de búsqueda como Google y en las plataformas de vídeos como YouTube.

El contenido de tu burbuja de filtros está ahí porque el algoritmo de Instagram rastrea cómo interactúas con el contenido.

No siempre puedes reventar tu burbuja de filtros, pero puedes ampliarla. ¿Te gusta algo de la burbuja de filtros de tu pareja de ejercicio? Busca ese contenido en tu cuenta de Instagram y seguramente el algoritmo lo irá incluyendo en tu burbuja.

2

DÁTE CUENTA CUANDO PICAS EL ANZUELO

El 'ciberanzuelo' (clickbait) es un término utilizado para describir titulares sensacionalistas o inventados, utilizados para generar clics. Puede ser que el titular parecía emocionante, pero el artículo era **oso. Que te dejó igual. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste clic en un titular o vídeo que tenía esta pinta...?**

„TRUCOS DE BELLEZA SORPRENDENTES (SOBRE TODO EL NÚMERO 5!)”

„¡INCREÍBLE! COMIÓ ESTO TODOS LOS DÍAS Y AHORA...”

„HOMBRE CONTRA TIBURÓN: NO TE PODRÁS CREER QUÉ PASÓ...”

Piensa en alguien que conoces bien. Ahora intenta crear tu propio titular de ciberanzuelo para esa persona que tienes en mente. Recuerda que necesitas atrapar su atención y despertar su curiosidad para que haga clic:

TÍTULO

Aunque puede ser divertido crear contenido impactante o raro, las empresas y quienes administran páginas web se lucran de crear contenidos confusos que hacen que la gente haga clic y a veces, contribuye a propagar desinformación.

Pasar la página para más

COMPARTIR CON CUIDADO

Existe todo tipo de información falsa o engañosa que empieza a circular rápidamente por todas partes y, antes de darte cuenta, se ha compartido con gente de confianza. Es importante pensar cuál es tu papel cuando se propaga información.

Anota lo último que compartiste con tus amistades:

Ahora intenta responder a las siguientes preguntas:

¿Qué te llamó la atención?
¿una imagen sorprendente??

¿Dónde lo viste?

<input type="checkbox"/>	Red social
<input type="checkbox"/>	Rortal de noticias
<input type="checkbox"/>	App de chat e.j. WhatsApp
<input type="checkbox"/>	Otro

¿Quién lo creó?

¿qué página web? ¿de quién es la autoría?

¿Por qué se creó ese contenido? puedes escoger más de una opción

<input type="checkbox"/>	para provocar
<input type="checkbox"/>	para inspirar
<input type="checkbox"/>	para educar
<input type="checkbox"/>	para informar
<input type="checkbox"/>	para entretener
<input type="checkbox"/>	otro

¿Por qué lo compartiste?

Preguntante, "¿El hecho de compartirlo hizo que este mundo fuera un mejor lugar?"

Sí No

¿Te costó responder a estas preguntas? Ir más despacio y reflexionar puede ser difícil, especialmente cuando acabas de ver algo que te asombra o te impacta. **Piénsatelo dos veces antes de compartir.**

DESCUBRE TU PODER DEL EFECTO MARIPOSA

Compartimos cosas por diferentes motivos -aburrimiento, humor, entusiasmo- pero también porque nos importan cosas. Los temas que nos importan son parte de quiénes somos. Influyen cómo hablamos, actuamos, con quiénes nos relacionamos, dentro y fuera de internet.

Piensa en un tema que te importa y anótalo
(por ej. crisis climática, feminismo, derechos animales, deportes, comida)

Ahora intenta responder a las siguientes preguntas marcando las opciones...

He visto a otros usuarios de Internet interactuar con este tema por...

compartir artículos impactantes aunque el contenido posiblemente no sea cierto

compartir reflexiones como si fueran hechos, incluso cuando probablemente sea simplemente una opinión

compartir imágenes que aparentan ser cosas que no son

seguir una tendencia porque es viral

¿Expresas activamente lo que te importa? La gente suele compartir cosas con las que están en desacuerdo porque quieren demostrar algo. La próxima vez que veas desinformación circular sobre un tema que te importa, para un momento antes de comentar, compartir o publicar. Y si te sientes a gusto, repórtalo como información incorrecta o engañosa.

¿Sabías que...?

Cuando los incendios en 2019 del bosque de Amazonas, líderes mundiales como el presidente de Francia compartieron, sin saber, imágenes falsas que estaban circulando en internet.

Las artes marciales de la desinformación

Felicidades. Finalizaste este detox de desinformación. Siéntate y descansa. Marca las cosas que lograste:

- Averigué qué pinta tiene mi burbuja de filtros.
- Aprendí a detectar titulares de ciberanzuelos.
- Paro y reflexiono antes de compartir.
- He reflexionado sobre cómo puedo utilizar mis nuevas habilidades con las cosas que me importan.

Internet puede abrumar, pero si intentamos ir más despacio y compartir con prudencia, será un mejor lugar. **Comparte tus nuevas habilidades** con tu círculo cercano y descubre si puedes circular positivamente.

Para encontrar muchos más consejos para todas las edades sobre la desintoxicación de datos, visite datadetoxkit.org