



Fundación
Machaca
Amawta

Fortalecimiento de habilidades para la prevención de violencias digitales

Para madres, padres, cuidadoras y cuidadores



Fundación
Machaca
Amawta

Fortalecimiento de habilidades para la prevención de violencias digitales
Para madres, padres, cuidadoras y cuidadores

Elaboración:

Wilmer Machaca Leandro

Revisión:

Eloisa Larrea
Camilo Morales

Edición:

María Acho Marquez
Sisa Neuweiler

Diseño y diagramación:

José Cusicanqui Aguirre

Depósito legal: 4-2-4764-2026

©Fundación Machaca Amawta, 2026

Impreso en:
Diseño Innova

La Paz - Bolivia
2026

Usar la tecnología
con conciencia es
el primer paso para
construir un futuro
sostenible.

Financiado por:



Contenido

Introducción

1. Nuestra vida digital hoy.....	5
1.1. El celular: la puerta de entrada a la vida digital.....	5
1.2. Datos móviles, wifi y compartir internet.....	6
1.3. ¿Qué hacen niñas, niños y adolescentes en línea?.....	7
1.4. ¿Por qué entender el mundo digital?.....	8
2. Navegación digital y riesgos en internet.....	10
2.1. En internet no todo es seguro.....	10
2.2. Enlaces falsos y estafas: ¿qué hacer?.....	12
3. Seguridad de tu correo electrónico.....	13
3.1. El correo: la llave a tu vida digital.....	13
3.2. Cómo proteger tu correo.....	14
3.3. Si pierdes tu correo.....	15
4. Canales digitales en la unidad educativa.....	16
4.1. El ambiente educativo en el mundo digital.....	16
4.2. Canales informales y formales.....	17
4.3. Confesionario y cuentas anónimas.....	19

5. Violencia digital	21
5.1. ¿Qué es la violencia digital?	21
5.2. Tipos de violencia digital	22
5.3. Señales de alerta	25
5.4. Violencia digital en el entorno escolar	27
5.5. Violencia digital fuera del entorno escolar o con personas desconocidas	28
5.6. ¿Dónde acudir?	28
6. Efectos del uso excesivo del celular	30
7. Acuerdos familiares sobre el uso del celular	31
8. Acompañamiento digital para la seguridad	32
9. Glosario	34
Referencias bibliográficas	36



Introducción

Hoy, el Internet y los dispositivos digitales —en especial el celular— forman parte de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes, con y sin discapacidad. A través de estos espacios se comunican, aprenden, construyen relaciones y participan en distintas comunidades digitales.

Sin embargo, muchas de estas dinámicas no siempre son visibles para madres, padres, cuidadoras y cuidadores. Más allá de las redes sociales, existen grupos y plataformas en las que circula información, se generan vínculos y también emergen posibles riesgos.

Esta cartilla busca acompañar a las familias en la comprensión de este entorno digital. No se trata de prohibir ni de controlar, sino de entender cómo funciona, reconocer sus riesgos y contar con herramientas para actuar y prevenir.

A lo largo del documento se abordan aspectos como el uso del celular, los canales digitales en el entorno escolar, las dinámicas de interacción entre estudiantes, la violencia digital y las formas de acompañamiento desde la familia.





El propósito es brindar orientaciones claras y prácticas que permitan fortalecer la comunicación, el cuidado y la confianza en el entorno digital.

Igualmente, cada acápite incorpora un código QR que enlaza a su respectiva traducción al aymara en formato de audio.

Este material ha sido elaborado en el marco del proyecto “Ciberdefensa juvenil: protegiendo derechos con tecnología crítica y seguridad digital” (La Paz, Bolivia)”, implementado por la Fundación Machaqa Amawta, en el marco de acciones orientadas a la prevención de riesgos digitales y la protección de niñas, niños y adolescentes, con el apoyo de la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AEXCID) y Bosco Global.



1 Nuestra vida digital hoy

El entorno digital es el espacio en el que las personas se comunican, aprenden, se informan y se relacionan mediante tecnologías digitales, como el celular, la computadora, la tableta (tablet), la televisión o el Internet.

1.1. El celular: la puerta de entrada a la vida digital

Hoy, en muchas familias, el celular se ha convertido en la principal forma de comunicar, aprender, trabajar y relacionarse.



Niñas, niños y adolescentes, con y sin discapacidad, crecen en un entorno en el que lo digital no es algo adicional, sino parte de su vida diaria.

Sin embargo, muchas veces las familias no cuentan con información clara para acompañar este proceso.

- No se trata de prohibir.
- No se trata de controlar.
- Se trata de acompañar, entender y cuidar.

Hay **11,3 millones** de celulares con internet móvil en Bolivia (ATT, 2024).

El mundo digital ya está en casa. La pregunta no es si usarlo o no, sino cómo acompañar su empleo con seguridad.

Implica reconocer que niñas, niños y adolescentes tienen derechos digitales: privacidad, protección, participación e información segura.

1.2. Datos móviles, wifi y compartir internet

En muchos hogares, el acceso a internet no depende de una instalación fija, sino del celular. Cuando no hay wifi en casa, compartir internet puede ser una solución útil para estudiar, enviar tareas, comunicarse o buscar información.



68,1% de los hogares tienen al menos un celular con internet (Censo de Población y Vivienda de Bolivia, 2024).



CÓMO COMPARTIR INTERNET

- Entrar a la configuración del celular.
- Buscar la opción “Compartir internet”, “Zona WiFi” o “Punto de acceso”.
- Activar la función.
- Crear un nombre para la red.
- Poner una contraseña segura.
- Conectar otros dispositivos.

Tips y recomendaciones

- Compartir internet hace que los datos (megas) se consuman rápidamente. Antes, revisa tu saldo y compra un paquete disponible o ilimitado.

- Coloca el celular en un lugar abierto o cerca de una ventana para mejorar la señal.
- Toma en cuenta que la opción de compartir internet puede variar según la empresa telefónica y el tipo de paquete (limitado o ilimitado).

1.3. ¿Qué hacen niñas, niños y adolescentes en línea?



Edades	Uso principal de Internet (Mecovi, 2021)
4 - 9 años	Clases (94 %) y material educativo (68 %); menor uso de comunicación (25 %), entretenimiento (31 %) y redes sociales (5 %).
10 - 14 años	Clases (86 %) y material educativo (81 %), combinado con comunicación (62 %), redes sociales (49 %) y entretenimiento (48 %).
15 - 19 años	Comunicación (92 %), redes sociales (91 %) y entretenimiento (71 %); también uso educativo: clases (73 %) y material (78 %).



En Bolivia el **96 %** envía al menos, un mensaje de WhatsApp diariamente (CIESMORI, 2023).

Niñas, niños y adolescentes no solo usan Internet para entretenerse, a través de sus celulares, se comunican, aprenden, comparten intereses y forman parte de distintos grupos y comunidades.

Uso de Internet en estudiantes (Encuesta Nacional Conectado Bolivia, 2025)

58 % investigación

29 % grupos de WhatsApp

26 % juegos en línea

28 % ver videos

- Siguen a creadores de contenido (TikTok, YouTube).
- Participan en comunidades de videojuegos.
- Comparten intereses (música, deportes, moda, ideas).
- Forman parte de grupos con gustos similares.
- Interactúan en espacios que no siempre son visibles para las personas adultas (madres, padres, cuidadoras y cuidadores).

1.4. ¿Por qué entender el mundo digital?



Lo que las y los adolescentes hacen en Internet no siempre es visible para las personas adultas.

Más allá de las redes sociales, participan en grupos, comunidades y espacios digitales en los que interactúan, comparten intereses y construyen identidad.



Cantidad de usuarios de redes sociales en Bolivia a noviembre de 2025

Tik Tok	9 430 000
Facebook	7 550 000
YouTube	6 960 000
Instagram	2 550 000

(Data Reportal, 2026)

Una o un adolescente puede pasar más tiempo interactuando con su comunidad digital que con su entorno cercano.

Comunidades: algunos ejemplos

- No todo ocurre en las redes sociales.
- Muchas y muchos adolescentes también interactúan en videojuegos, aplicaciones específicas y plataformas en las que comparten intereses, como la música o una afición.
- En estos espacios, además de consumir contenido, conversan, se organizan y forman comunidades.

Videjuegos  En los juegos en línea interactúan con otras personas (Free Fire, Roblox, etc.).	Creadores de contenido  Siguen a personas en YouTube, TikTok o Instagram.	Anime  Fans de series, cosplay y cultura anime.
Música y artistas  Siguen a cantantes o grupos musicales.	Comunidades digitales activas  Interactúan y comparten contenidos como Discord.	Temas sociales  Intereses como medio ambiente, derechos o causas sociales.
Hobbies e intereses  Fotografía, lectura, deportes, manualidades.	Opiniones y debates  Comparten ideas, opiniones o discusiones.	Espacios de riesgo  Apps de citas o lugares con contenido 'para adultos'.

El **34 %** de la población boliviana jugó algún videojuego en el último año, según la “Encuesta de Consumo Cultural” de 2024.

El mundo digital es un conjunto de espacios conectados en los que jóvenes construyen relaciones e identidad.

2 Navegación digital y riesgos en Internet

2.1. En Internet no todo es seguro



Internet ofrece muchas oportunidades para aprender, comunicar y entretenerse. Sin embargo, no todos los espacios son seguros. Muchas veces, los riesgos no son evidentes y pueden aparecer en forma de mensajes, enlaces, aplicaciones o contenidos, aparentemente, inofensivos.



Mensajes y enlaces

WhatsApp / Messenger

Mensajes con links (enlaces), urgencias o premios.



Sitios web y descargas

Páginas de películas / aplicaciones (app)

Ventanas emergentes o descargas engañosas.



Juegos y chats

Roblox / Free Fire

Personas desconocidas que envían mensajes.



Redes sociales

TikTok / Facebook

Anuncios o promesas falsas.



Dispositivos compartidos

Cibercafé / USB

Equipos o archivos que pueden tener riesgos.



Conexiones (adaptado a Bolivia)

WiFi prestado / redes abiertas

Conexiones no seguras.

Nota: Existen páginas que, aunque son difíciles de acceder, albergan actividades ilícitas que implican riesgos. Se debe evitar enlaces o invitaciones a espacios desconocidos.

2.2. Enlaces falsos y estafas: ¿qué hacer?



Si te apuran, te asustan o te prometen algo increíble, probablemente es una estafa.

Mensajes o enlaces que:

- Prometen premios o dinero.
- Generan urgencia.
- Piden datos.
- Vienen de contactos extraños o 'raros'.

¡POSIBLE ESTAFA DIGITAL!

Las **estafas digitales** no parecen peligrosas al inicio.

Parecen oportunidades o urgencias. En algunos casos, utilizan datos personales (como el nombre de un familiar) o mensajes desde cuentas conocidas para generar confianza y presión.

No hacer esto:

- No hacer clic.
- No responder.
- No compartir datos.
- No descargar archivos.
- No enviar dinero.

Hacer esto:

- Mirar bien quién escribió.
- Si es alguien conocido, preguntar por otro medio. No abrir enlaces desconocidos.
- Si algo parece extraño, no entrar.
- Tomarse un momento antes de reaccionar.

Si ya pasó:

- Cambiar contraseñas.
- Activar verificación en dos pasos.
- Cerrar sesión.
- Eliminar la app sospechosa.

¿A quién pedir ayuda?:

- Alguien que te oriente en aspectos tecnológicos.
- FELCC - División Cibercrimen (WhatsApp: 67006646).
- Apoyo y orientación especializada con el Observatorio de delitos informáticos (Cel.: 69899146).

3 Seguridad de tu correo electrónico

3.1. El correo: la llave a tu vida digital

El correo electrónico no es solo para enviar mensajes.

Junto al número de teléfono, es la principal forma en que se crean y conectan la mayoría de las cuentas digitales.

Hoy no se crean usuarios nuevos para cada plataforma: se usa el correo para ingresar, recuperar accesos y vincular a redes sociales, juegos y aplicaciones.

Si alguien accede a tu correo, puede entrar a todo lo demás.

Por eso, cuidarlo es resguardar toda la vida digital. De este cuidado también deben tener información niñas, niños y adolescentes.



¿Por qué es tan importante?:

- Es la cuenta que abre todas las demás.
- Permite recuperar accesos.
- Centraliza la información personal.
- Si se pierde, se pierde mucha información importante.



Errores más comunes:

- Usar el mismo correo para todo.
- Usar la misma contraseña en varias cuentas.
- Compartir el correo y contraseña con amistades, pareja o por redes de mensajería.
- No activar verificación en dos pasos.
- Olvidar el correo o no tener acceso actualizado.
- Dejar sesiones abiertas en celulares o computadoras ajenas.
- Crear cuentas sin pensar en la seguridad.

3.2. Cómo proteger tu correo



El correo es la puerta a todas las cuentas y al entorno digital. Protegerlo no es complicado, pero sí necesario.

Usa una contraseña segura y fácil de recordar:

- No repitas contraseñas.
- Evita nombres o fechas.
- Mezcla letras, números y símbolos.

Y si la olvidas:

- Guardarla en un cuaderno o archivo.
- Usar la función "guardar" del celular o navegador.
- Usar una app de contraseñas.

Activa la verificación en dos pasos:

- Ve a la configuración de tu cuenta
- Busca la opción "Verificación en dos pasos".
- Ingresa tu contraseña.
- Sigue los pasos que te indica la plataforma.
- Confirma tu acceso con un código o una notificación en tu celular.

Agregar recuperación:

- Número de celular.
- Correo alternativo.



Aunque alguien tenga tu contraseña, no podrá entrar.

No compartir tu cuenta:

- Con amistades
- Con la pareja
- Ni por "solo un momento"

Cerrar sesión:

- En computadoras ajenas
- En celulares prestados

3.3. Si pierdes tu correo



A veces pasa que no se puede entrar al correo o alguien toma el control de él. Entonces, se recomienda lo siguiente:

OLVIDASTE LA CONTRASEÑA

- Usa “¿Olvidaste tu contraseña?”.
- Recibe código (SMS o correo alternativo).
- Crea una nueva contraseña.

Si no se recuerda nada en absoluto, revisa contraseñas guardadas en:

- Navegador (Chrome, Edge, Fire Fox)
- Tu celular

Si no puedes recuperar tu cuenta:

- Intenta varias veces el proceso de recuperación oficial.
- Usa el enlace de ayuda de la plataforma (Gmail, Outlook, etc.).
- Completa la verificación con toda la información que recuerdes.

TE CAMBIARON LA CONTRASEÑA

- Intenta la recuperación inmediata.
- Usa dispositivos en los que tienes iniciada la sesión.

Inicia el proceso oficial de recuperación y responde:

- Contraseñas anteriores
- Preguntas de seguridad
- Dispositivo habitual

Si crees que te robaron la cuenta:

- Cambia contraseñas de TODAS tus otras cuentas.
- Cierra las sesiones activas.
- Protege redes sociales y aplicaciones.

PERDISTE EL CELULAR

Accede a tu cuenta desde otro dispositivo (computadora o celular) en el que ya tengas la conexión abierta para ingresar de forma más rápida.

Si usabas Google:

- Usa “Encontrar mi dispositivo”.
- Ubica tu celular.
- Bloquea o borra remotamente.

Si no tienes acceso:

- Usa correo alternativo.
- Usa recuperación manual.

Si no tienes respaldos:

- La recuperación puede no ser posible.
- Algunas cuentas pueden perderse.

4 Canales digitales en la unidad educativa

4.1. El ambiente educativo en el mundo digital



VIRALIZACIÓN:

Un mensaje o comentario en un grupo puede salir de ese espacio, circular en capturas o historias, y llegar a muchas personas en poco tiempo: se ‘viraliza’.

Si el tema es sensible o delicado, hablar con la persona adulta responsable (directora/director, maestra/maestro, etc.), de forma presencial o por un canal privado. Evitar hacerlo en grupos.

¿Qué sucede?

La actividad de la unidad educativa, también ocurre en chats, grupos de WhatsApp y cuentas en redes sociales en las que estudiantes interactúan constantemente.

¿Por qué importa?

En estos espacios se comparte información, se forma opinión, se difunden rumores (especulación, información no confirmada o falsa) y todo puede expandirse muy rápido, incluso, fuera del control de las personas adultas.

¿Qué hacer?

- Reconocer que lo digital también es parte de la vida escolar.
- Hablar con niñas, niños y adolescentes sobre lo que ocurre en estos espacios.
- No minimizar lo que pasa “solo en el chat”.

4.2. Canales informales y formales



En el entorno escolar existen distintos canales de comunicación digital: algunos son organizados y visibles, y otros funcionan de manera paralela. Ambos influyen en la convivencia.

A. Canales formales

¿Qué son?

Son espacios organizados para la comunicación en la unidad educativa:

- Grupos de madres y padres.
- Grupos con maestras y maestros.
- Grupos por materia.
- Comunicación institucional.

¿Cómo funcionan?

Se utilizan para:

- Coordinar tareas y actividades.
- Compartir información.
- Organizar acciones del curso.

Tienen cierta estructura.

¿Qué problemas pueden ocasionar?

- Exposición de estudiantes (rendimiento, comportamiento).
- Presión entre madres y padres (cuotas, participación, cumplimiento).
- Conflictos entre madres y padres de familias.
- Uso para mensajes no relacionados con el curso.
- Juicios o comentarios que afectan a estudiantes.



B. Canales informales

¿Qué son?

Son espacios creados por estudiantes sin supervisión:

- Grupos de WhatsApp paralelos.
- Grupos del curso no oficiales.
- Cuentas anónimas dedicadas a temáticas relacionadas con la unidad educativa (colegio).

¿Cómo funcionan?

- Comunicación constante.
- Intercambio de memes, mensajes y opiniones.
- Formación de subgrupos.
- Circulación rápida de información.
- Pueden existir varios grupos dentro de un mismo curso.

¿Qué problemas pueden ocasionar?

- Rumores (especulación, información no confirmada o falsa) y desinformación.
- Burlas o exclusión de estudiantes (bullying e intimidación).
- Difusión de contenido sensible sin consentimiento.
- Presión social entre estudiantes.
- Anonimato que facilita ataques y ejercicio de violencia.
- Amplificación de conflictos al hacerlos públicos.

En estos espacios,
lo que se dice puede salir
del grupo rápidamente.



4.3. Confesionario y cuentas anónimas



Hace algunos años surgieron páginas en Facebook en los que estudiantes, de forma anónima, compartían denuncias y experiencias dentro de su universidad.

Estas dinámicas se trasladaron a Instagram, pero dirigido a unidades educativas (colegios). Cuentas conocidas como “confesionarios”.



¿Qué son?

- Son cuentas anónimas en las que estudiantes envían mensajes para su publicación: opiniones, experiencias, denuncias, difamaciones, etc.
- Se publican, mayormente, en historias (contenido temporal) o se borran tiempo después.

¿Por qué importan?

- Porque se dice lo que no se puede en espacios formales.
- Hacen circular información rápidamente.
- Influyen en la percepción de otras personas.

Riesgos:

- Información sin verificación (fake news).
- Daño a la reputación.
- Exposición de estudiantes.
- Difusión de contenido sensible.

¿Cómo situarse frente a estos entornos?

- Entender que no todo lo que se publica es verdad.
- Reconocer que lo que parece “broma” puede afectar a alguien.
- Pensar antes de interactuar o reaccionar.
- Buscar información al respecto (tipos de violencia digital).

¿Cuándo el contenido cruza límites?

- Si hay exposición o daño → no amplificar.
- Si hay una situación grave → buscar apoyo en una persona adulta y seguir el canal adecuado de denuncia.
- Si te involucran, evitar responder impulsivamente y evaluar la situación con apoyo.



5 | Violencia digital

5.1. ¿Qué es la violencia digital?



La violencia digital es cualquier forma de agresión, acoso o daño que se realiza a través de Internet, redes sociales o dispositivos electrónicos, afectando la dignidad, la seguridad o el bienestar de una persona.



¿Por qué importa?

Porque lo que pasa en el celular (u otro dispositivo) no se queda ahí:

- Afecta la autoestima.
- Generar miedo, vergüenza o aislamiento.
- La violencia puede continuar fuera de línea; es decir, en la realidad.
- Afecta la vida en la unidad educativa (colegio).

Persiste, es visible y difícil de controlar porque:

- Es anónima.
- Se difunde rápidamente.
- Se queda en el tiempo.

Ejemplo:

- En una cuenta de confesiones anónima se publica contenido relacionado a la vida personal de una estudiante.
- Alguien comparte el enlace en el grupo de WhatsApp del curso, como parte de una 'broma'.
- Al inicio, el contenido circula sin mayor reacción.
- Con el tiempo, aparecen más comentarios, suposiciones y mensajes falsos.
- Otras cuentas anónimas se suman, agregando más contenido y rumores.
- Como muchos estudiantes siguen esa cuenta, la publicación se difunde rápidamente.
- El contenido empieza a circular en otros grupos y conversaciones.
- La situación escala, se vuelve más agresiva y difícil de controlar.
- La estudiante queda expuesta frente a muchas personas en la unidad educativa.
- Lo que empezó como una broma en el ámbito digital, termina violentando a una persona en la realidad.

La violencia digital es real, no depende solo del medio, sino del efecto.
Cuando existe daño, exposición y afectación: es violencia.

5.2. Tipos de violencia digital



¿Qué formas toma la violencia digital?

La violencia digital no se manifiesta de una sola forma, puede presentarse en diversos espacios y contextos, muchas veces, combinándose entre sí. Estas situaciones ocurren tanto dentro del entorno escolar como fuera de él.

A. En el entorno escolar

Son situaciones que ocurren entre estudiantes, grupos o comunidades en la unidad educativa.

1. Burlas y ataques directos

Mensajes o comentarios que buscan ridiculizar o humillar:

- Insultos en grupos
- Apodosos ofensivos
- Comentarios sobre apariencia o comportamiento

4. Exclusión digital

Dejar a alguien fuera de las dinámicas digitales:

- No incluir en grupos y aislar del entorno digital.
- Ignorar de forma intencional.

2. Difusión de rumores

Información no verificada o falsa y especulaciones que se comparten como si fueran reales:

- “Dicen que...”
- Historias inventadas
- Comentarios que se propagan en cadena

5. Uso de cuentas anónimas

Publicaciones sin identidad visible:

- Confesionarios
- Cuentas falsas
- Perfiles clonados

3. Exposición de información personal

Compartir contenido privado sin consentimiento:

- Fotos o capturas
- Conversaciones
- Situaciones personales

6. Escalamiento colectivo

Cuando varias personas amplifican la situación:

- Compartir contenido
- Comentar
- Reaccionar

Esto provoca que el daño se amplifique con rapidez.

B. Fuera del entorno escolar

Son situaciones que proceden de personas o espacios que no se conocen directamente.

Aquí el riesgo, además de emocional, también puede ser de seguridad personal.

1. Contacto con personas desconocidas (grooming)

Personas adultas que inician conversación en redes, juegos o plataformas para ganarse la confianza de niñas, niños o adolescentes:

- Aparentan cercanía o confianza.
- Buscan establecer un vínculo inmediato.
- Pueden ocultar su verdadera identidad.

2. Acoso o insinuaciones (a veces forma parte del grooming)

Mensajes insistentes o incómodos, muchas veces, con contenido personal o sexual:

- Comentarios sobre el cuerpo.
- Solicitud de fotos.
- Presión para responder.

3. Engaños o falsas ofertas

Situaciones que parecen buenas oportunidades pero no lo son:

- Ofertas de trabajo poco claras.
- Premios o beneficios falsos.
- Solicitud de datos personales.

4. Extorsión digital (sextorsión)

Cuando alguien amenaza con difundir imágenes, videos o información íntima para presionar a la víctima:

- Amenazas de publicar contenido sensible y personal.
- Exigencias a cambio de 'no difundir' contenidos.
- Eventualmente, involucra dinero, más contenido o 'favores'.

5. Espacios digitales de riesgo

Interacciones en comunidades abiertas sin control claro.

- Chats de personas desconocidas.
- Grupos abiertos de WhatsApp, Telegram y Facebook.
- Comunidades en las que circula contenido sensible y riesgoso.
- Dark web (web oscura), pequeña parte de la Deep Web (Internet profunda) que, generalmente, se asocia con actividades ilegales.

VIOLENCIA DIGITAL HACIA MUJERES EN BOLIVIA (Encuesta Nacional Conectando Bolivia, 2024)

27 % de mujeres ha experimentado violencia digital relacionada con tecnologías.

¿Cómo ocurre?

- 48 % de los casos ocurre en redes sociales.
- 48 % ocurre a través de mensajería (WhatsApp u otras).
- En el 23 % de los casos no se identifica a la persona agresora.

Tipos más frecuentes

- 42 % insultos reiterados
- 34 % ciberacoso

Frecuencia

- 51 % de los casos ocurre más de una vez.

5.3. Señales de alerta



¿Qué observar?

La violencia digital no siempre se manifiesta de manera directa. Con frecuencia se refleja en cambios de comportamiento o en la forma de relacionarse con el entorno, tanto digital como físico.”

Señales en el comportamiento:

- Cambios en el estado de ánimo, después de usar el celular.
- Evita hablar sobre lo que hace en redes o grupos.
- Muestra irritabilidad, tristeza o ansiedad.
- Pierde interés en las actividades que antes disfrutaba.



Señales en el uso del celular:

- Revisa constantemente el celular con preocupación.
- Se altera o incomoda al recibir notificaciones.
- Borra conversaciones o cambia de cuentas con frecuencia.
- Evita usar el celular en presencia de otras personas.

Señales en el entorno social:

- Se aísla de sus compañeras y compañeros o cambia de grupo.
- Muestra preocupación por “lo que dicen otras personas”.
- Evita asistir a la unidad educativa o a otras actividades sociales.

No se trata de una sola señal, sino de cambios que aparecen y se mantienen en el tiempo.

5.4. Violencia digital en el entorno escolar

En Bolivia, la Ley N° 1636 protege a niñas, niños y adolescentes frente a la violencia en entornos digitales, incluyendo lo que ocurre en el ámbito escolar.

¿Qué hacer?

- Compartir la información solo con quienes corresponda y no exponer, innecesariamente, a la o al estudiante.
- Escuchar sin juzgar y sin minimizar lo que pasó.
- Mantener la calma.
- Guardar evidencias: capturas, enlaces, mensajes, perfiles.
- No exponer más a estudiantes en grupos o chats.
- Hablar con la autoridad de la unidad educativa y activar los canales formales.
- Buscar apoyo psicosocial.

¿Qué no hacer?

- Decir “no es para tanto”.
- Culpar a la persona que enfrenta violencia digital.
- Responder impulsivamente en grupos.
- Hacer pública la situación para “aclararla”.



¿Cuándo pedir ayuda fuera de la unidad educativa?

- Si hay exposición grave, amenazas, agresión y daño reiterado, ya no debe quedarse solo en el entorno escolar, se debe activar la ruta institucional.
- El acoso digital puede denunciarse en la Defensoría de la Niñez y Adolescencia y, si se identifica el delito, esta lo remitirá a las instancias competentes.

5.5. Violencia digital fuera del entorno escolar o con personas desconocidas

La violencia digital fuera del entorno escolar, especialmente cuando involucra a personas desconocidas, representa un riesgo significativo para la seguridad y el bienestar de las y los estudiantes, pues les expone a situaciones de acoso, manipulación o amenazas que trascienden los límites de la comunidad educativa.

¿Qué hacer de inmediato?

- Escuchar y contener.
- Guardar todas las pruebas posibles.
- No eliminar mensajes, perfiles ni publicaciones.
- No confrontar directamente a la persona agresora.
- Cambiar contraseñas, si hubo acceso o vulneración.
- Valorar el nivel de riesgo físico, emocional o de otras violencias.

Si no hay peligro inmediato, primero guardar evidencias y luego bloquear o reportar.

Si hay amenaza inminente, presión sexual, extorsión o riesgo físico, se prioriza la protección inmediata y se activa la ruta institucional.

5.6. ¿Dónde acudir?

A. Ruta formal de ayuda

Primer nivel:

- Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA): es la puerta principal de entrada. Brinda apoyo psicológico, social y legal, y explica a la familia los pasos siguientes.
- Centro S.O.S. Digital: orientación por WhatsApp, Telegram o Signal al 62342430.
- Línea gratuita Familia Segura de UNICEF Bolivia, al 800 11 3040 o WhatsApp al 77797667.

Cuando existe delito o gravedad:

- FELCV (Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia)
- FELCC (Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen)
- División de Trata y Tráfico
- Ministerio Público

B. Casos que requieren acción urgente

Buscar ayuda de inmediato si:

Existe amenazas, extorsión, grooming, captación, trata o tráfico, material de abuso sexual infantil o riesgo de encuentro físico con la persona agresora (conocida o desconocida).

La violencia digital no siempre se aborda de la misma manera. Algunas situaciones requieren trabajo conjunto con la unidad educativa, mientras que otras demandan protección inmediata y denuncia formal.

6 Efectos del uso excesivo del celular



El uso excesivo o constante del celular y las redes sociales puede generar efectos adversos en el bienestar de niñas, niños y adolescentes.



Situaciones a observar:

- Uso prolongado del celular.
- Dificultad para dejar de usarlo.
- Revisión constante de notificaciones.
- Preocupación por lo que ocurre en redes.

Validación:

- Necesidad de recibir “likes” o respuestas.
- Estar pendiente de reacciones a publicaciones.
- Compararse con otras personas.
- Sentirse mejor o peor, según la opinión de otras personas.

Posibles efectos:

- Ansiedad o inquietud.
- Dependencia del celular.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Físicos (fatiga ocular, dolor en la columna y/o muñeca, trastornos del sueño, etc.).

El problema no es el celular, sino cuando su uso empieza a afectar el bienestar físico y mental.

7 Acuerdos familiares sobre el uso del celular



Es importante hablar en familia sobre los entornos digitales para llegar a acuerdos que promuevan el cuidado y autocuidado frente al uso de Internet, dispositivos y redes sociales.



¿Qué son los acuerdos?

Son reglas conversadas en familia sobre el uso del celular y las redes sociales.

No se imponen, se construyen.

Ejemplos de acuerdos:

- Definir horarios de uso.
- No usar el celular en ciertos momentos (comidas, descanso).
- No compartir información personal.
- Avisar si algo incomoda, preocupa o lastima.
- Respetar a otras personas en los espacios digitales.

8 Acompañamiento digital para la seguridad



Saber dónde están puede ayudar a actuar a tiempo.

El uso de herramientas digitales también puede ayudar a cuidar.

Cuando la mamá y el papá trabajan o no pueden estar cerca todo el tiempo, algunas funciones del celular permiten saber dónde están sus hijas e hijos.

Este tipo de acompañamiento sirve para brindar seguridad en situaciones de riesgo.

Lo importante es que estas herramientas se utilicen con conocimiento y acuerdo, manteniendo siempre la confianza y la comunicación.

Para que esto funcione, es importante que la ubicación del celular esté activada y compartida de manera consciente.

Estas herramientas dependen de la conexión del dispositivo, por lo que no reemplazan la comunicación, sino la complementan.

Compartir ubicación

En el celular de la hija o hijo:

- Abrir Google Maps.
- Ir a “Compartir ubicación”.
- Elegir contacto (mamá/papá)
- Activar (o desactivar) cuando sea necesario.

En el celular de la madre, del padre o de otra persona cuidadora:

- Ver ubicación en tiempo real.
- No necesita WhatsApp.
- Es continuo.
- Es transparente.

Puede usarse en situaciones específicas, con conocimiento y acuerdo, no como forma de control permanente.

Por ejemplo: para saber si llegó bien a casa, si está en camino o si se retrasó.

El mundo digital forma parte de la vida cotidiana, entenderlo ayuda a reducir riesgos y aprovechar sus oportunidades.

Los espacios digitales también son espacios de convivencia.

Cuando existe comunicación, orientación y respeto es posible prevenir la violencia digital y cuidar el bienestar integral.

Acompañar implica estar presentes, escuchar y generar confianza.

Más que controlar, se trata de construir acuerdos, conversar y mantenerse disponibles frente a lo que niñas, niños y adolescentes viven en el entorno digital.

El problema no solo está en la tecnología, sino en cómo se la usa.

9 | Glosario

Aplicación (App): programa que se instala en el celular con distintas funciones.

Cerrar sesión: salir de una cuenta para evitar que otra persona acceda.

Compartir internet (zona WiFi): función que permite usar el internet de un celular en otros dispositivos.

Comunidades digitales: grupos de personas que interactúan en Internet por intereses comunes.

Confesionarios: cuentas o espacios anónimos en los que se publican mensajes, opiniones o denuncias sobre otras personas, generalmente sin verificación.

Contenido digital: información que circula en Internet como mensajes, fotos, videos y otros.

Contraseña: clave personal que protege el acceso a una cuenta digital.

Correo electrónico: cuenta digital que permite enviar y recibir mensajes y acceder a otras plataformas.

Cuentas anónimas: perfiles en Internet que no muestran la identidad real de las personas.

Datos móviles: internet que funciona a través del operador telefónico del celular.

Datos personales: información privada de una persona como nombre, teléfono o imágenes.

Enlace: dirección que lleva a una página web o contenido en Internet.

Internet con mayúscula (Internet): cuando se refiere a la red informática mundial, como nombre propio.

Internet con minúscula (internet): cuando se refiere al servicio o al medio en sí, como un nombre común.

Loguearse (iniciar sesión): ingresar a una aplicación o plataforma usando una cuenta existente, como correo electrónico o red social.

Navegador: aplicación que permite acceder a Internet (por ejemplo: Chrome, Edge o Firefox).

Phishing: intento de engaño mediante correos o mensajes falsos que buscan obtener información personal o contraseñas.

Ubicación en tiempo real: función que permite ver dónde está un celular en ese momento.

Sesión: estado en el que una cuenta está abierta en un dispositivo.

Verificación en dos pasos: medida de seguridad que pide un segundo código, además de la contraseña para ingresar a una cuenta.

WiFi: conexión a internet inalámbrica disponible en domicilios o espacios públicos.

Referencias bibliográficas

Autoridad de Regulación y Fiscalización de Telecomunicaciones y Transportes (ATT). (2024). *Estado y situación de las telecomunicaciones en Bolivia 2024*. https://www.att.gob.bo/sites/default/files/archivos_listados_pdf/2025-10-28/Estado%20de%20situacion%20de%20las%20telecomunicaciones%20en%20Bolivia%202024.pdf

CIESMORI. (2023). *Estudio de opinión y hábitos digitales*. <https://ipsosciesmori.com/mds/>

Centro de Estudios de la Realidad Económica y Social (CERES). (2024). *Encuesta de Consumo Cultural 2024*. <https://drive.google.com/file/d/1NK5caCxSyGt9KRcZvETG7YDimh7wyx19/view>

DataReportal. (2026). *Digital 2026: Bolivia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-bolivia>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2021). *Encuesta de Hogares 2021 (MECOVI)*. <https://www.ine.gob.bo/index.php/encuesta-de-hogares-tics/>

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Censo de Población y Vivienda 2024*. <https://cpv2024.ine.gob.bo/index.php/resultados/vivienda-hogar-y-servicios/vivienda-hogar-servicios-resultados-tic/>

ONU Mujeres y AGETIC. (2025). *Encuesta Nacional Conectando Bolivia: Radiografía de las mujeres en el mundo digital*. ONU Mujeres y AGETIC. <https://bolivia.un.org/sites/default/files/2025-05/Informe%20de%20Resultados%20Encuesta%20Nacional%20UNW.pdf>



Fundación
Machaqa
Amawta

Av. Arce N° 2433
Edificio Torre de Las Américas - Of. 21
La Paz - Bolivia
Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787

-  amawta@fmachaqa.org
-  www.fmachaqa.org
-  Fundación Machaqa Amawta
-  Protege sin diferencias
-  Fundación Machaqa Amawta
-  [fmachaqa_org](https://www.instagram.com/fmachaqa_org)
-  Fundación Machaqa Amawta

Financiado por:



AEXCID
cooperación *extremeña*
JUNTA DE EXTREMADURA



**BOSCO
GLOBAL**
ONGD SALESIANA