

Plantilla lección – Grupos de WhatsApp y convivencia digital

Los grupos de mensajería, como los de WhatsApp, forman parte de la vida social de niños y adolescentes. Aunque pueden ser útiles para comunicarse, también pueden derivar en dinámicas poco sanas si no se gestionan bien.

1. Habla con tu hijo/a

Tómate un momento para conversar abiertamente sobre cómo funcionan los grupos de WhatsApp en los que participa. Hazle preguntas para reflexionar juntos:

- ¿En cuántos grupos estás?
- ¿Te sientes cómodo en todos ellos?
- ¿Qué tipo de cosas se comparten?
- ¿Hay mensajes que te hagan sentir mal o incómodo?
- ¿Te has sentido alguna vez presionado a responder o a estar pendiente?

 Lo que me cuenta mi hijo/a sobre sus grupos:

.....
.....

2. Responsabilidad digital

Explícale que ser parte de un grupo implica una responsabilidad:

- ✓ No compartir contenido ofensivo, violento o privado
- ✓ No participar en burlas, exclusiones o rumores
- ✓ Respetar horarios y no saturar con mensajes innecesarios
- ✓ No reenviar mensajes sin pensar en las consecuencias
- ✓ Saber cuándo callar o salir del grupo si no se siente cómodo

Frase clave para compartir con tu hijo/a:

"Si un grupo no te hace sentir bien o va contra tus valores, tienes todo el derecho a salirte."

3. La opción de salirse

Invítale a identificar si hay algún grupo en el que:

- No se respeta a los demás
- Se comparte contenido que no le gusta o le incomoda
- Hay presión por participar constantemente

Propuesta:

Anímale a dar el paso de salirse de un grupo si siente que no le aporta nada positivo. Acompáñale en el proceso y valora su valentía al hacerlo.

4. Refuerza su autoestima

Recuérdale que no tiene que estar en un grupo “por obligación” ni para encajar. Es más importante ser fiel a uno mismo y rodearse de personas que respeten y aporten cosas buenas.

Puedes preguntarle:

- ¿Cómo te gustaría que fuera un grupo de WhatsApp ideal?
- ¿Qué tipo de personas querrías tener ahí?

Conclusión

Esta es una oportunidad para educar en el respeto digital y en la importancia de poner límites. Estás sembrando en tu hijo/a la capacidad de tomar decisiones conscientes y proteger su bienestar emocional también en el entorno digital.