## **El Programa de PTA Connected: Crear y Pertenecer**

## **La hoja de consejos**

**Consejo Nro. 1 - Escoger las comunidades con cuidado**

* Cuando entren en una comunidad nueva, primero “estudien el terreno”. Pueden leer las reglas y observar el comportamiento de los demás miembros.
* Pregúntense: ¿Esta comunidad se alinea con mis valores?
* Si la respuesta es “no”, puede que esta comunidad no sea para ustedes, ¡y ESTÁ BIEN!
* ¡USTEDES tienen el derecho de unirse a comunidades en las que se sientan a gusto!

**Consejo Nro. 2 - Tomar el control de la experiencia en la comunidad**

* Conocer las configuraciones de la plataforma que pueden ayudar a controlar la experiencia.
  + Averiguar si la plataforma permite “silenciar” a las personas sin bloquearlas.
  + Saber cómo bloquear a las personas (y que está bien hacerlo).
  + Aprender a denunciar a los usuarios que violan las reglas de la comunidad.
* Darse permiso para tomarse descansos de una comunidad.
* Saber cuándo una comunidad ya no nos sirve y cuándo es mejor salirse.

**Consejo Nro. 3 - Dar el ejemplo**

* Proporcionar entornos positivos a otros - Crear una “mesa de bienvenida” para el resto.
  + Estar abiertos a aprender de nuevas culturas, estilos de vida y experiencias.
  + No usar términos racistas o capacitistas, insultos de LQBTQ+ o estereotipos comunes.
  + Educar a los otros miembros de la comunidad sobre la inclusión.
  + Compartir el tipo de contenidos que les gustaría que compartieran otras personas en la comunidad.
* Celebrar la participación comunitaria positiva.
  + Agradecer las colaboraciones positivas.
  + Poner “Like”, “Favorite” y “Upvote” a los contenidos que son un ejemplo de las metas de la comunidad.
  + Respaldar a los moderadores de la comunidad y decirles cuando están haciendo un buen trabajo.
  + Ignorar la negatividad: cuando más se alimenta a un *troll*, más a menudo los algoritmos muestran sus comentarios.

**Consejo Nro. 4 - Poner a la tecnología y las redes sociales en su sitio**

Esto nos sirve para recordar que:

* Las redes sociales no son reales, son un *reel* destacado de los fragmentos más atractivos de la vida de la gente, a menudo, editados.
* No todo lo que vemos en Internet es real o intenta ser útil. A veces, se publican contenidos para generar clics e ingresos por publicidad, para persuadirnos de sentir o actuar de un modo en particular o para vendernos algo.
* No todo lo que vemos en Internet está “destinado” a nosotros.

**Consejo Nro. 5 - Conocer nuestros límites y pedir ayuda**

* Presten atención a las “señales de alerta de la intuición” con relación a los miembros de la comunidad y sus interacciones con ellos.
* Confíen en su intuición.
* No están solos. Contacten a sus amigos, familiares o personas de confianza.
* Decidan qué tipo de apoyo les será más útil; cuando pidan ayuda, dejen en claro lo que necesitan.
  + ¿Solo necesitan a alguien que los escuche?
  + ¿Necesitan un consejo?
  + ¿Necesitan la intervención de un adulto?
* Cuando su seguridad o la de alguien más esté en riesgo, hablen con un adulto de confianza enseguida.