## **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.