

Sabemos que en la red es posible encontrar a personas que quieren abusar de ti a través del miedo y otras formas de intimidación. Si ya estás en una de estas situaciones o conoces a alguien que lo esté viviendo. Puedes llamar al número telefónico 0-8-8 de la dirección general científica de la Guardia Nacional, que opera las 24 horas del día los 365 días del año, al 9-1-1 o a la policía cibernética de tu estado.

#TUSINMIEDOADENUNCIAR.

¡QUE SE ESCUCHETUVOZI!

PLAYLIST



Los malos Tiempos no son Para deprimirme Son para Crecer Como persona

"Luis", 17 años, Tlaquepaque, Jalisco

DESDE EL OASIS

EN MI CASA



#2 BICHE
 *CARNAL EN ZAPOTECO

¿QUÉ SALEN?

Tu celular puede ser un importante factor de contagio. Las manos tocan muchas superficies y pueden llevar el virus a los ojos, la nariz o la boca.

Recomendaciones:

- No compartirlas
- No llevarlos al baño
- No colocarlos sobre mesas o áreas comunes
- Lava tus manos con agua y jabón.

Para desinfectarlos:

Utiliza un paño suave y sin pelusa húmedo.
 No apliques desinfectantes directamente.
 Procura no humedecerlo demasiado y no uses aerosoles o cloro.
 Evita la limpieza excesiva, que podría causar daños.

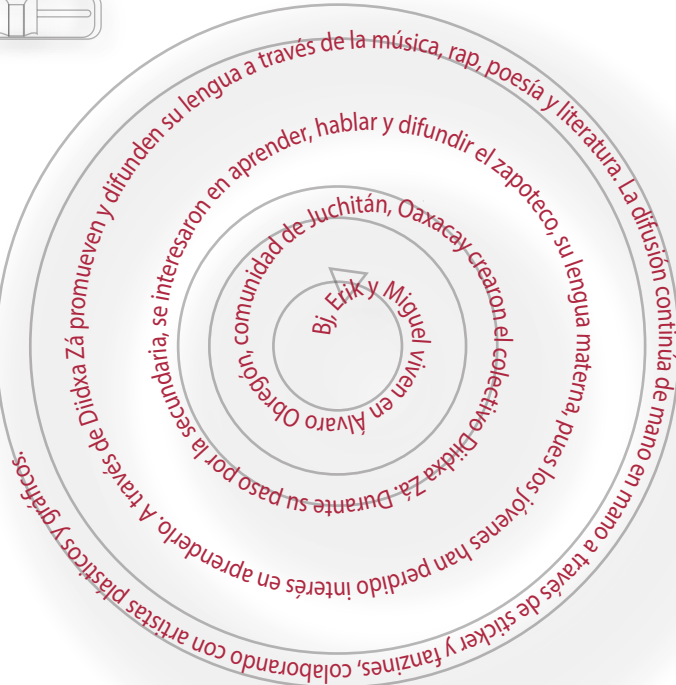
Si en tu casa comparten dispositivos electrónicos como computadoras, tablets o videojuegos, procura seguir estas mismas recomendaciones.



DEL BARRIO

2

PARA EL MUNDO



Grooming es una práctica de ACOSO en contra de niñas, niños y adolescentes que, en la mayoría de los casos, sucede a través de las redes sociales.

¿Quiénes lo hacen? Los groomers son personas que pueden ser hombres o mujeres de cualquier edad y de cualquier nivel económico o social.

¿Por qué lo hacen? Para abusar sexualmente a través del chantaje o la amenaza. ¿Cómo lo hacen? Fingen ser alguien que no son, para ganar tu confianza y crear lazos emocionales, ofreciendo comprensión y consejos, obsequiando regalos, etc.

Al obtener tus datos personales y contacto intentan saber tus "secretos" para poder tener el control y asustarte, intentar que te sientas culpable o con vergüenza y no denuncies el abuso.

Consejos para prevenirlo...
 - No proporciones imágenes o información personal a extraños.
 Aunque se vea muy guapa(o) o súper cool

- No cedas ante el chantaje bajo ninguna circunstancia, esto aumenta la posición de fuerza del groomer.

- No dudes en pedir ayuda si te encuentras ante una situación como ésta, te puede llevar a un estrés horrible. Contar con el apoyo de una persona adulta de confianza es fundamental.



Trata de identificar el ritmo de la música. Casi todos los ritmos se dividen en cuatro tiempos contando: del uno al cuatro. Una vez que hayas sentido ese ritmo, intenta identificar el tiempo fuerte. La música se suele contar: UNO, dos, tres, cuatro.

Elige de 5 a 10 palabras al azar. Improvisa a partir de las palabras elegidas. Intenta que encajen en el ritmo que escuchas, tomando como referencia el tiempo fuerte para cada frase. No necesitas hacer que rimen a la perfección ¡Intenta!



¿QUÉ ES EL FREESTYLE?



4 DUMENTES RIFADAS

¿CÓMO?