

DINÁMICA “NO ESTOY SOLO/A”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Duración de la actividad: 50-60 minutos

Número de participantes: Grupo/clase (20-30 estudiantes)

Materiales:

- Presentación o ficha con el caso ficticio de grooming
- Tarjetas con frases sobre las barreras para pedir ayuda
- Ficha individual "Mi círculo de confianza"
- Cartulina o papel continuo para el mural colectivo
- Post-it o tarjetas adhesivas
- Rotuladores y bolígrafos
- Pizarra o proyector (opcional)

Espacio: Aula con posibilidad de organizar al alumnado en pequeños grupos

Preparación previa:

- Preparar e imprimir el caso ficticio
- Imprimir y recortar las tarjetas con las barreras para pedir ayuda
- Imprimir la ficha "Mi círculo de confianza" para cada alumno
- Preparar la cartulina o mural con los cuatro apartados: *¿A quién puedo acudir? / Señales de alerta / ¿Qué haría yo? / Mensaje para otros jóvenes*
- Organizar el aula para facilitar el trabajo cooperativo en grupos pequeños

OBJETIVO



El objetivo de la actividad es favorecer que el alumnado identifique personas y recursos de apoyo ante posibles situaciones de grooming, reforzando la importancia de pedir ayuda y reconocer señales de riesgo en las relaciones online. Se centra en romper el silencio y favorecer la petición de ayuda.



Esta actividad se desarrolla en 5 pasos:

PASO 1: PRESENTACIÓN DEL CASO

La actividad comienza con la lectura de una situación ficticia:

"Lucía tiene 13 años y juega todas las tardes a un videojuego online. Hace unas semanas empezó a hablar con un jugador que parecía tener su misma edad. Hablan casi todos los días, se ríen juntos y él parece entenderla muy bien. Un día le propone seguir hablando por una aplicación privada y le pide que no se lo cuente a nadie porque 'es un secreto entre los dos'."

A partir de esta situación se realiza una breve discusión grupal sobre:

- ¿Cómo creéis que se siente Lucía?
- ¿Qué emociones puede estar viviendo?
- ¿Qué aspectos llaman la atención?
- ¿Qué señales pueden resultar preocupantes?
- ¿Qué podría hacer Lucía?
- ¿A quién podría acudir para pedir ayuda?

PASO 2: BARRERAS PARA PEDIR AYUDA

En pequeños grupos, el alumnado reflexiona sobre posibles motivos por los que una víctima podría no comunicar una situación de riesgo.

Cada grupo recibe una tarjeta con una frase como:

- "Me van a castigar."
- "Me van a quitar el móvil."
- "Me da vergüenza."
- "No quiero preocupar a mis padres."
- "Pensarán que es culpa mía."

Posteriormente, los grupos comparten sus reflexiones con el resto de la clase y se analizan estrategias para superar estas barreras.

PASO 3: CONSTRUCCIÓN DE LA RED DE APOYO

Cada estudiante completa una ficha individual denominada **"Mi círculo de confianza"**, identificando:

- Personas adultas de confianza.
- Profesionales del centro educativo.
- Familiares.
- Amigos que puedan ofrecer apoyo.
- Recursos externos de ayuda.



PASO 4: CREACIÓN DEL MURAL

Se construye un mural titulado:
"No estoy solo/a"

El alumnado coloca respuestas en cuatro espacios:

¿A quién puedo acudir?

Personas referentes que sí puedan ayudar.

- Ejemplo: Personas de confianza como un profesor

Señales de alerta:

Conductas que les generarían preocupación.

- Ejemplo: Piden por chat mi dirección o agenda

¿Qué haría yo?

Acciones de protección y respuesta.

- Ejemplo: no hablar con el desconocido

Mensaje para otros jóvenes

Consejos y mensajes de apoyo.

- Ejemplo: no responder a mensajes de gente que no conocen en la vida real



PASO 5: CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL

El grupo, acompañado por el docente, realiza una puesta en común de las principales conclusiones extraídas durante la actividad.

A modo de cierre, recordarles:

- Pedir ayuda no es delatar. Es protegerte y proteger a otros.

Esto contribuye a eliminar la idea de que muchos adolescentes que tienen que pedir ayuda es "chivarse".

SI SOSPECHAS DE UNA SITUACIÓN DE GROOMING O QUIERES ORIENTACIÓN, LLAMA E INFÓRMATE EN LOS TELÉFONOS DE GUARDIA CIVIL (062) O POLICÍA NACIONAL (091).

NO ES NECESARIO QUE EL DAÑO YA SE HAYA PRODUCIDO PARA ACTUAR.

Para mayor información sobre Grooming consultar el Informe **“Percepciones de la infancia y la adolescencia sobre los riesgos del Grooming”** realizado por fundaciónSOL 2026 con la colaboración de la Guardia Civil



DINÁMICA “INTERPRETANDO EL GROOMING”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Duración de la actividad: 15 minutos (más 30 minutos de reflexión y debate)

Tamaño del grupo: Se puede trabajar con grupos pequeños (5) o con audiencias grandes (+100)

Materiales

- Dos sillas.
- Un espacio amplio (aula, salón de actos o gimnasio).
- Un adulto voluntario que represente al groomer.
- 2 micrófonos (opcional)
- Guión con preguntas de conversación /Video de concienciación [fundaciónSOL](#) “Juego de Niños” (opcional)

OBJETIVO



- Esta dinámica busca que los niños y niñas tomen conciencia de la cantidad de información que comparten en redes sociales/videojuegos y del riesgo que implica el uso indebido de esa información, ***sin saber realmente quién se encuentra al otro lado de la pantalla.***
- A través de una experiencia vivencial y participativa, comprenden de forma clara qué es el grooming y cuál es su peligro, más allá de cualquier explicación teórica.

DESARROLLO

- En la sala o el aula, preparar dos sillas dándose la espalda.
- Se eligen dos niños o niñas del grupo (siempre mejor si ellos se ofrecen).
- Se los separa del resto de los alumnos y se les dice que van a estar sentados de espaldas simulando una conversación por chat (no más información).

Si no se les ocurre una pregunta inicial, se les da una para romper el hielo (por ejemplo, “¿De dónde eres?”) y que empiecen a hablar. Previamente, se habrá seleccionado a un hombre mayor de edad que representará al groomer. Este adulto permanecerá atento a que le avisemos cuándo sentarse en el lugar del niño.



- El chat comienza a fluir. En un momento determinado, se les pide a ambos niños que cierren los ojos (pueden seguir hablando como si continuasen la conversación). Al cabo de unos segundos, se levanta a cualquiera de los dos de su lugar sin que el otro lo note y a continuación, el adulto se sentará en el sitio que ha quedado vacío. Todo esto lo ve el público pero no los que están interpretando el chat.
- Una vez que el adulto se sienta, se le pide al niño/niña que aún está ubicado en la silla, que continúe con los ojos cerrados; seguidamente se les indica a ambos que se levanten y se sitúen frente a frente.
- Finalmente, se les pide que abran los ojos. En ese momento, el niño/niña **descubre que no estaba hablando con la persona que creía, sino con un adulto desconocido.**



Este ejercicio interpretativo permite hablar del grooming de manera tal que toda la audiencia (se encuentre en un aula o en un salón de actos) entienda la primera parte del proceso del grooming y comprenda quién realmente puede estar del otro lado de la pantalla.

Abre al debate permitiendo profundizar en las distintas etapas del grooming para aprender a construir mecanismos de protección, trabajando desde el aula en la prevención de este delito.

SUGERENCIA DE PREGUNTAS

- ¿Qué acaba de pasar en la situación que vimos?
- ¿Qué resulta sospechoso?
- ¿Qué no deberíais decir en un chat?
- ¿Qué señales pueden ser sospechosas en este tipo de situaciones?
- Si os dais cuenta que estáis hablando con otra persona que no es la que os decía que era, ¿Qué haríais?
- ¿Quién los podría ayudar en una situación así?
- ¿Qué riesgos podéis reconocer chateando con una persona de mayor edad?
- ¿Qué consecuencias pueden tener después de un tiempo de hablar con una persona mayor?
- ¿Por qué creéis que algunos adolescentes siguen hablando con personas desconocidas aunque sepan que puede ser peligroso? Esta pregunta permite hablar de necesidad de aceptación, curiosidad, sentirse comprendido, baja autoestima y soledad.

Es aconsejable cerrar la dinámica con las siguientes recomendaciones:

- Si algo te hace sentir incómodo, confía en esa sensación.
- No tienes que resolverlo solo.
- Pedir ayuda nunca es exagerar.
- Bloquear a esa persona está bien.
- No borres conversaciones e información, puede necesitarte en una investigación.
- Nunca será culpa tuya si un adulto intenta manipularte.
- **Buscar hablar con adultos de confianza si están viviendo situaciones similares.**

SI SOSPECHAS DE UNA SITUACIÓN DE GROOMING O QUIERES ORIENTACIÓN, LLAMA E INFÓRMATE EN LOS TELÉFONOS DE GUARDIA CIVIL (062) O POLICÍA NACIONAL (091).

NO ES NECESARIO QUE EL DAÑO YA SE HAYA PRODUCIDO PARA ACTUAR.

Para mayor información sobre Grooming consultar el Informe **“Percepciones de la infancia y la adolescencia sobre los riesgos del Grooming”** realizado por fundaciónSOL 2026 con la colaboración de la Guardia Civil



DINÁMICA “EXPERTOS EN RIESGOS ONLINE”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)

Tiempo de preparación: 20 - 30 minutos

Duración de la actividad: 45 - 50 minutos

Tamaño del grupo: 15 - 30 alumnos

Materiales:

- Tarjetas de situaciones online (impresas o recortadas)
- Tarjetas de respuesta (impresas o recortadas)
- 1 tarjeta en blanco por grupo

Espacio: Aula

Preparación previa: Imprimir y recortar las tarjetas



OBJETIVO



- **Aprender a identificar señales de riesgo.** Los estudiantes aprenden reconociendo comportamientos que pueden indicar una situación insegura, como: solicitudes de información personal, la petición de fotografías, los intentos de mantener secretos, la presión para trasladar la conversación a espacios privados.
- **Desarrollar habilidades de toma de decisiones.** No basta con reconocer el riesgo; también es importante saber cómo actuar. La actividad ayuda a asociar cada situación con una respuesta segura y concreta.
- **Fomentar el pensamiento crítico.** Los alumnos analizan escenarios reales y reflexionan sobre las intenciones que pueden existir detrás de ciertos comportamientos online.
- **Reforzar la búsqueda de ayuda.** Uno de los mensajes centrales es que ante cualquier situación incómoda o sospechosa deben acudir a un adulto de confianza. La actividad normaliza pedir ayuda y elimina la idea de que deben resolver estos problemas solos.
- **Promover hábitos de ciudadanía digital.** La dinámica contribuye a crear una cultura de seguridad, respeto y responsabilidad progresiva en el uso de internet y las redes sociales.

DESAROLLO

Es recomendable que antes de empezar la actividad, el profesor le explique a los alumnos qué es el grooming, con sus palabras o simplemente leyéndolo. Dejamos aquí la definición:

«El grooming es el acto por medio del cual un adulto se comunica con niñas, niños o adolescentes a través de entornos digitales (redes sociales, videojuegos, aplicaciones de mensajería u otras) para cometer un delito de índole sexual.» fundSOL, 2026

Es importante recordar que no suele empezar con amenazas, sino con amabilidad, interés, regarlos o falsas muestras de cariño como estrategia de crear sensación de amistad.

Esta actividad se desarrolla en 5 pasos:

PASO 1: FORMAR EQUIPOS DE 3 O 4 ALUMNOS

PASO 2: REPARTIR TARJETAS

Cada grupo recibe dos conjuntos de tarjetas:

Tarjetas de situaciones online

- Un desconocido te pide tu dirección.
- Alguien te pide guardar un secreto sobre vuestra conversación.
- Un contacto adulto conocido te pide una foto tuya.
- Un usuario te hace preguntas sobre tu colegio o tus horarios.
- Un desconocido te ofrece regalos dentro de un videojuego.
- Alguien te pide cambiar la conversación a una aplicación privada.

Tarjetas de respuesta

- Terminar inmediatamente el contacto con el adulto
- No compartir información personal.
- No enviar fotografías.
- Bloquear al usuario.
- Pedir ayuda a un adulto de confianza.
- No aceptar regalos de desconocidos.
- Terminar la conversación.
- Contactar al Guardia Civil, Policía u otra fuerza de seguridad.
- x2 Tarjetas blancas: rellenar vuestra propia respuesta.





fundaciónSOL
SAFE ON LINE

TIPOS DE TARJETAS

Tarjetas de situaciones online

Un desconocido te pide tu dirección.

Alguien te pide guardar un secreto sobre vuestra conversación.

Un contacto adulto conocido te pide una foto tuya.

Un usuario te hace preguntas sobre tu colegio o tus horarios.

Un desconocido te ofrece regalos dentro de un videojuego.

Alguien te pide cambiar la conversación a una aplicación privada.



fundaciónSOL
SAFE ON LINE

TIPOS DE TARJETAS

Tarjetas de repuesta

*Terminar
inmediatamente el
contacto con el
adulto.*

*No compartir
información
personal.*

*No enviar
fotografías.*

Bloquear al usuario.

*Pedir ayuda a un
adulto de
confianza.*

*No aceptar regalos
de desconocidos.*



fundaciónSOL
SAFE ON LINE

TIPOS DE TARJETAS

Tarjetas de repuesta

*Terminar la
conversación.*

*Contactar el
Guardia Civil,
Policía o una otra
fuerza de
seguridad.*

*Tarjeta blanca:
rellenar vuestra
propia respuesta*

*Tarjeta blanca:
rellenar vuestra
propia respuesta*

PASO 3: EMPAREJANDO LAS SITUACIONES CON REACCIONES

Los grupos deben discutir, relacionar y emparejar cada situación con la respuesta que consideren más adecuada (hay más respuestas que situaciones online)

PASO 4: EXPLICA UNA DE SUS ELECCIONES

Cada grupo explica una de sus elecciones ante la clase, el resto de la clase puede discutir y añadir sus perspectivas con respeto.

La profesora puede plantear preguntas como:

- ¿Qué os hizo pensar que era una situación de riesgo?
- ¿Había más de una respuesta posible?
- ¿Qué haríais si le ocurriera a un amigo?



PASO 5: CIERRE Y CONCLUSIÓN

La profesora revisa las respuestas y destaca los elementos clave de seguridad digital, celebrando la participación y sacando conclusiones con el grupo.

Terminar la actividad comunicando que nunca es culpa del menor, aunque haya mandado fotos o contestado mensajes.

SI SOSPECHAS DE UNA SITUACIÓN DE GROOMING O QUIERES ORIENTACIÓN, LLAMA E INFÓRMATE EN LOS TELÉFONOS DE GUARDIA CIVIL (062) O POLICÍA NACIONAL (091).

NO ES NECESARIO QUE EL DAÑO YA SE HAYA PRODUCIDO PARA ACTUAR.

Para mayor información sobre Grooming consultar el Informe **“Percepciones de la infancia y la adolescencia sobre los riesgos del Grooming”** realizado por fundaciónSOL 2026 con la colaboración de la Guardia Civil

