

**Segunda  
Oportunidad**

**Sesión 1: Empoderamiento Digital:  
Descubriendo la Tecnología**

**Alfabetización Digital para Mujeres**

# Segunda Oportunidad


## Temario

1. Bienvenidas y objetivos del curso
2. Presentación de participantes y compartir experiencias con la tecnología
3. Co-creación de acuerdos de convivencia
4. Reflexión sobre la tecnología
5. Identificación de obstáculos y recursos

# Segunda Oportunidad

## Temario

6. Estereotipos de género y la inclusión de mujeres en el mundo digital
7. Primeros pasos en dispositivos
8. Conociendo tu dispositivo
9. Introducción al Internet
10. Conclusiones



# 1 Bienvenidas y objetivos del curso



## Objetivo general del curso

Las participantes, al finalizar el curso, darán sus **primeros pasos en el uso de computadoras y tabletas**, realizarán **búsquedas en internet** y **evaluarán información**, se **comunicarán** en línea de manera segura, crearán **contenido digital**, usarán **redes sociales**, participarán en la **ciudadanía digital** y se sentirán **incluidas** en el mundo digital.




# ¿Qué aprenderás en el curso?

1. Dar los primeros pasos en **Computadora y Tableta**
2. Realizar **Búsquedas en Internet** y Evaluar Información
3. **Comunicarse en Línea** de Manera Segura
4. Crear **Contenido Digital**
5. Gestionar su **Identidad Digital** y Uso de **Redes Sociales**
6. Participar Activamente en la **Ciudadanía Digital**
7. Sentirse Incluidas en el **Mundo Digital**



## Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, las participantes podrán **manejar los dispositivos básicos**, comprender los **usos fundamentales de Internet** y reflexionar sobre los **estereotipos de género en la tecnología**.



# ¿Qué aprenderás en esta sesión?

1. Entender los **objetivos** y lo que se espera del curso.
2. Crear un **ambiente de confianza y colaboración** entre todas.
3. Establecer **acuerdos para una buena convivencia** durante el curso.
4. Reflexionar sobre cómo **usamos la tecnología** en nuestra vida.
5. Identificar **obstáculos y recursos** para superar problemas tecnológicos.
6. Aprender a usar **dispositivos digitales e internet**.
7. Promover la **inclusión y el empoderamiento** de las **mujeres** en el **ámbito digital**, superando **estereotipos de género**.



## 2 Presentación y experiencias con la tecnología

### 3. Co-creación de acuerdos de convivencia





## Acuerdos de convivencia

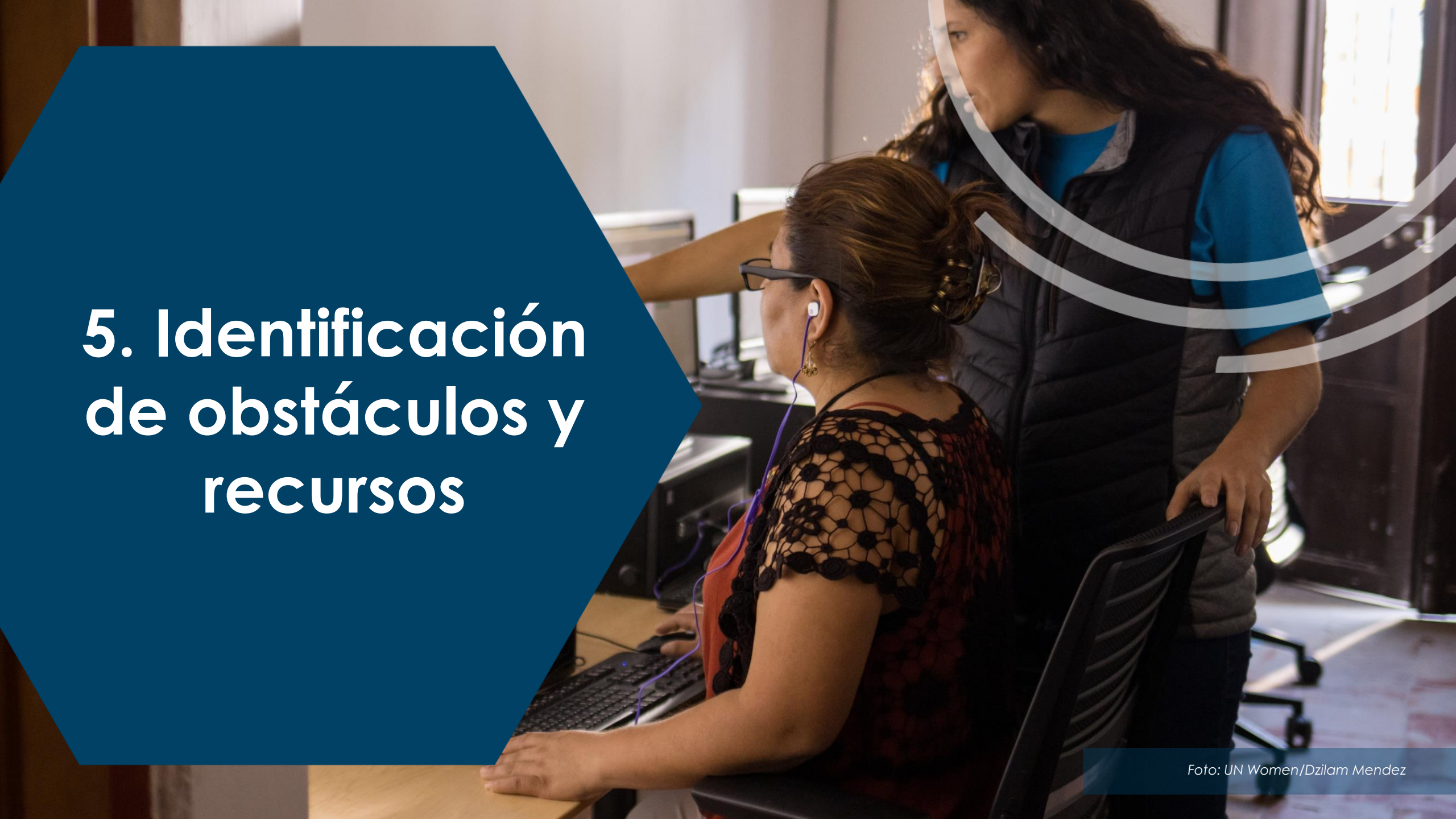
- ¿Qué acuerdos consideran que necesitamos para construir un ambiente seguro y divertido para aprender?
- ¿A qué nos tenemos que comprometer todas las que estamos aquí?

## 4. Reflexión sobre la tecnología



Foto: UN Women/Dzilam Mendez

# 5. Identificación de obstáculos y recursos

The image shows two women in an office environment. One woman is seated at a desk, wearing glasses and earbuds, looking at a computer monitor. The other woman stands behind her, leaning over the desk, appearing to be assisting or teaching. The background shows other computer workstations and a window with natural light. A large blue hexagonal graphic is overlaid on the left side of the image, containing the text.



## **Obstáculo:**

Cualquier barrera individual que dificulta el uso y aprovechamiento pleno de herramientas tecnológicas.



## **Recurso para superar obstáculos:**

Herramientas, apoyos y estrategias que facilitan la adquisición y el uso efectivo de habilidades tecnológicas

# 6. Estereotipos de género y la inclusión de mujeres en el mundo digital







## Normas de género

Reglas informales que nos dicen cómo debemos pensar y actuar según las expectativas de la sociedad.


Internalizamos y aprendemos estas reglas desde temprana edad. Pueden determinar los juguetes que se les dan a los niños y niñas para jugar, su comportamiento como niños, el color y la forma de su ropa, y los roles a los que aspiran.



## Estereotipos de género

Cuando las normas de género llevan a generalizaciones simplistas y usualmente incorrectas sobre lo que hombres y mujeres pueden hacer.

Son creencias o generalizaciones ampliamente sostenidas sobre cómo son las mujeres y los hombres y de qué son capaces.



## Roles de género

Funciones y comportamientos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres.

Estos roles están influenciados por las normas de género y pueden determinar, por ejemplo, quién se encarga del cuidado de los hijos o quién trabaja fuera de casa.



Foto: UN Women/Dzilam Mendez

**Platiquemos sobre  
estereotipos, normas y  
roles de género**



*Foto: UN Women/Dzilam Mendez*

**Platiquemos sobre la  
inclusión de mujeres en el  
mundo digital**

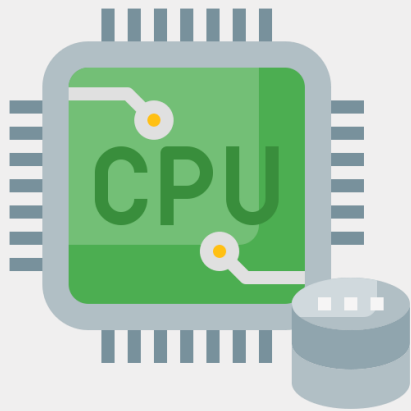
## 7. Primeros pasos en dispositivos





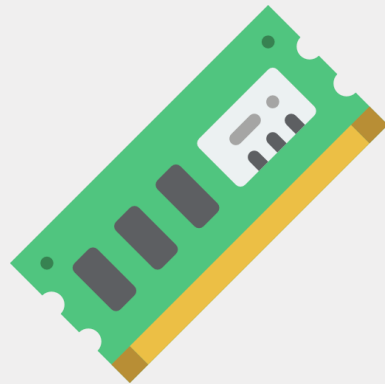
## 8. Conociendo tu dispositivo

# Partes internas de la computadora



**CPU**  
Unidad central de procesamiento

“El cerebro de la computadora”



**Memoria RAM**  
Memoria de acceso aleatorio

“Memoria que carga las aplicaciones”



**Disco Duro**  
Unidad de Almacenamiento

“Almacén dónde se guardan datos, fotos, videos, documentos, etc.”



# Partes externas de la computadora



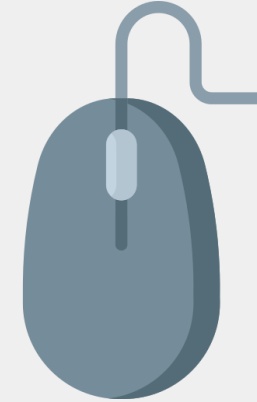
**Monitor**  
**Muestra información visual**

“La pantalla de la computadora”



**Teclado**  
**Dispositivo de entrada de texto**

“Escribir textos”



**Mouse o ratón**  
**Dispositivo de entrada**

“Controlar la computadora”

¿Cuáles son las partes de la computadora?



# Partes de una tablet



A photograph of two women in a computer lab. One woman is seated at a desk with multiple monitors, wearing glasses and earbuds. Another woman stands behind her, pointing at one of the monitors. The scene is lit with soft, indoor lighting. A large red hexagonal graphic is overlaid on the left side of the image, containing the title text. In the top right corner, there are three white, curved, concentric lines. In the bottom right corner, there is a small teal box containing a photo credit.

## 9. Introducción al internet

Foto: UN Women/Dzilam Mendez

# 10. Conclusiones

Segunda  
Oportunidad

¡Muchas gracias!

---



**Segunda  
Oportunidad**

**Sesión 2 - Mujeres Informadas  
Evaluando y Gestionando Contenido  
Digital**

**Alfabetización Digital para Mujeres**

# Segunda Oportunidad

## Temario

1. Bienvenidas
2. Introducción a la conexión y navegación en internet
3. Uso de Google Chrome para navegar en internet
4. Cómo buscar en Google
5. Conclusiones



# 1 Bienvenidas

A woman with dark hair, wearing a colorful, textured shawl, is seated at a desk in a classroom or office setting. She is looking towards the right, focused on her work. In front of her is a white keyboard. Other people are visible in the background, some looking towards the front of the room. The scene is lit with soft, natural light. A large red hexagonal graphic is overlaid on the left side of the image, containing the text '1 Bienvenidas'. There are also several white curved lines in the upper right corner of the image.



## ¿Qué vimos la sesión anterior?


- Experiencias con la tecnología
- Reflexión sobre la Tecnología
- Identificación de Obstáculos y Recursos
- Estereotipos de Género y la Inclusión de Mujeres en el Mundo Digital
- Conociendo tu dispositivo
- Introducción al internet



## Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión serás capaz de:

- Conectar de manera autónoma una **computadora** y una **tablet** a la red **Wi-Fi**.
- Utilizar **Google Chrome** para **navegar** por **internet**.
- Aprender a **buscar** en **Google** para encontrar información.



# ¿Qué aprenderás en esta sesión?

- Introducción a la **conexión** y **navegación en internet**
- Uso de Google **Chrome** para **navegar en internet**
- Cómo **Buscar** en Google

## 2 Introducción a la conexión y navegación en internet



# Internet

- Muchas computadoras conectadas alrededor del mundo.
- Permite el intercambio de información y datos en todo el mundo.
- Es la base de la comunicación digital y proporciona acceso a muchas herramientas muy útiles.



## Conectarse a Internet

- Establecer una conexión desde un dispositivo, como una computadora o una tableta, a la red global.
- Se puede lograr a través de conexiones por cable o inalámbricas




## Wi-Fi

- Tecnología inalámbrica que permite la conexión a Internet sin cables físicos.
- Es ampliamente utilizado en hogares y lugares públicos para proporcionar acceso a Internet a dispositivos móviles

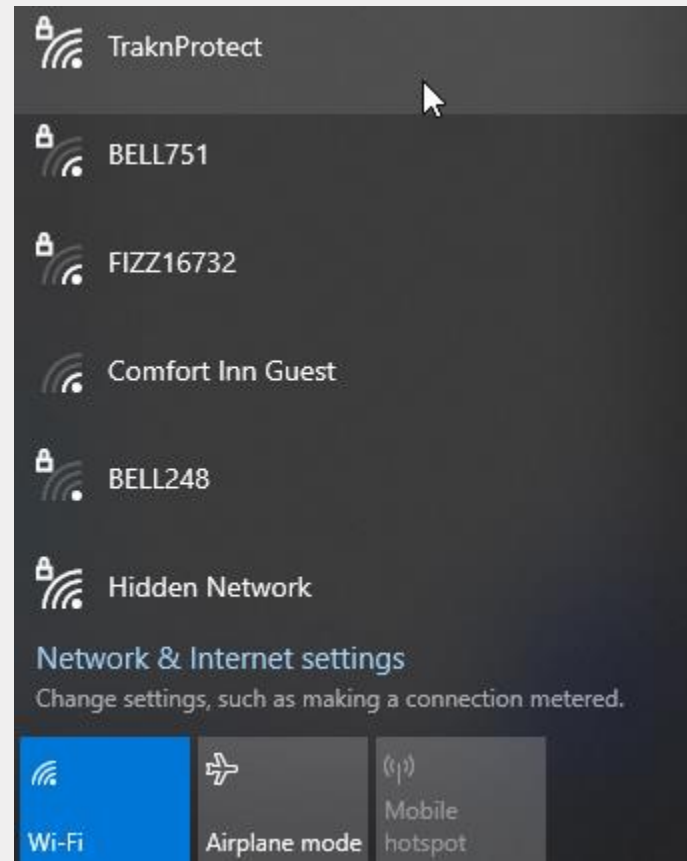




# Práctica: Cómo conectarse a una red Wi-Fi



# Conexiones en una computadora



# Conexiones en una tablet

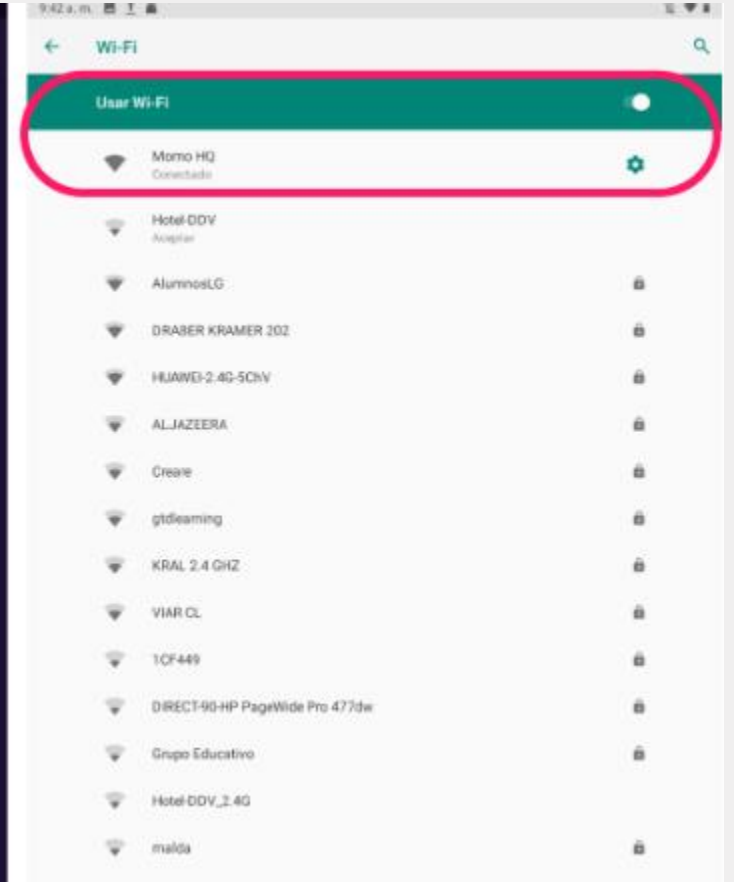
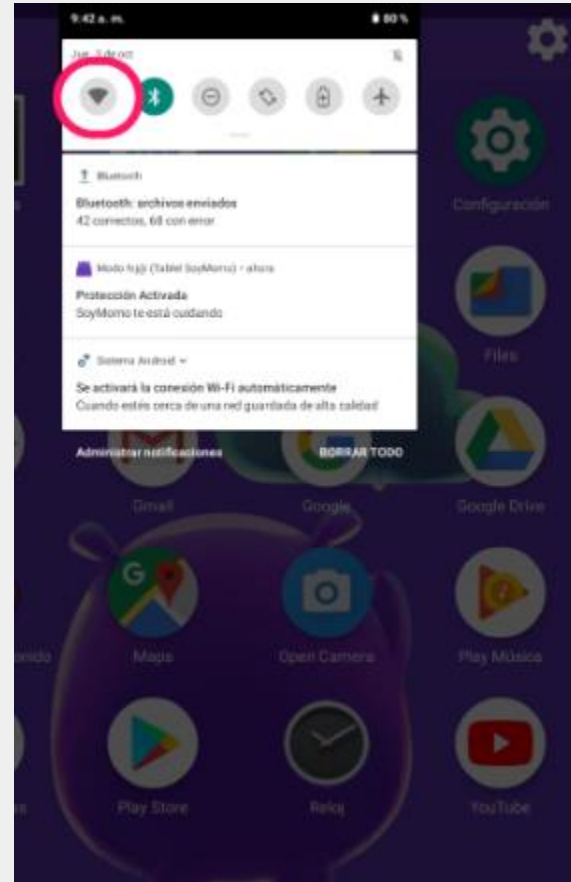


Foto: Zendesk

# Conexiones en un teléfono



Foto: Samsung



# Navegando en la Web

- Explorar y visualizar páginas web en un navegador de Internet.
- Los navegadores, como Chrome o Firefox, son programas que permiten acceder a sitios web y navegar por su contenido.



# Direcciones web

- Identificadores únicos que se utilizan para acceder a sitios web específicos.
- Formados por un nombre de dominio y una extensión, como ".com" o ".org".
  - Ejemplo: Google.com, unwomen.org o inegi.org.mx



## Tipos de direcciones web


- **.com**: Comercial
- **.org**: Organizaciones
- **.net**: Empresas de tecnología
- **.gob**: Gobierno
- Países: **.mx** (México), **.co** (Colombia), **.es** (España), **.au** (Australia)



# Motores de búsqueda

- Los **motores de búsqueda** son herramientas en línea que permiten a los usuarios buscar información en la web.
- **Google y Bing** son los más populares ofrecen funciones como mapas, noticias y clima.
- Las **palabras clave** son palabras o frases que escribes para encontrar lo que necesitas.





# Diferencia entre página web, navegador y motor de búsqueda

- **Página Web:** Un documento en internet que puede contener texto, imágenes, videos, y enlaces a otras páginas.
- **Navegador:** Un programa que permite a los usuarios visualizar páginas web (por ejemplo, Chrome, Firefox).
- **Motor de Búsqueda:** Una herramienta en línea que ayuda a los usuarios a encontrar páginas web específicas (por ejemplo, Google, Bing).



## Recomendaciones para la navegación segura

### Wi-Fi Público:

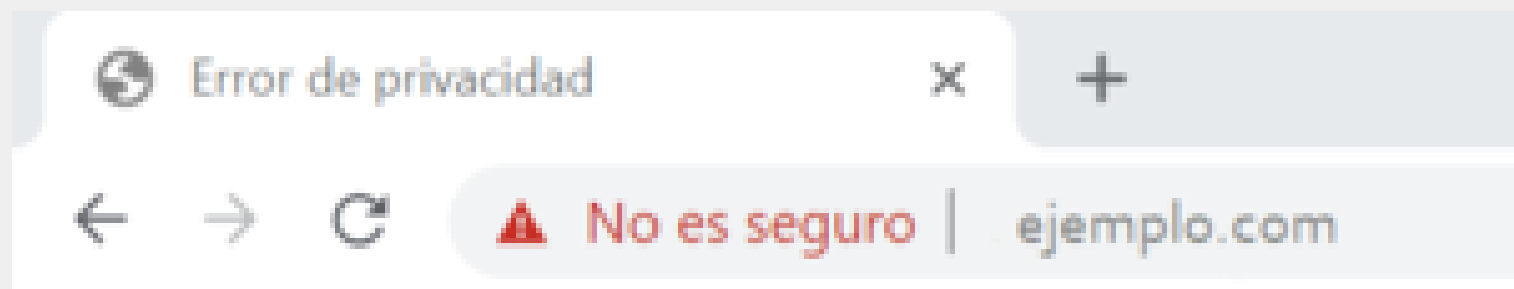
- Evita usar Wi-Fi público a menos que confíes en la organización que lo proporciona. Los Wi-Fi públicos pueden ser un riesgo de que otras personas maliciosas vean tu información privada por eso es muy importante que sea de confianza la organización.
- Si necesitas usar Wi-Fi público, evita realizar operaciones sensibles como banca en línea.




## Recomendaciones para la navegación segura

### Direcciones web

- Si la barra de direcciones indica “No es seguro”, evita esa conexión o pide ayuda..





## Recomendaciones para la navegación segura

### Motores de búsqueda

- Usa buscadores como Google o Bing para encontrar información. Los dos son navegadores seguros, solo hay que tomar en cuenta los resultados. En siguientes actividades veremos como analizar los resultados.


### 3. Uso de Google Chrome para navegar en internet



# 4. Cómo buscar en Google



Foto: UN Women/Dzilam Mendez



# Estrategias para evaluar la calidad y veracidad de la información

1. Revisa la fecha de publicación para asegurarte de que la información esté actualizada.
2. Busca al autor o la empresa del artículo para ver si es una fuente confiable o tiene experiencia en el tema.
3. Compara la información con otros sitios.

# 10. Conclusiones





# ¿Qué vimos en la clase?

- Conexión y navegación en Internet
- Uso de Google Chrome para navegar en Internet.
- Cómo Buscar en Google

Segunda  
Oportunidad

¡Muchas gracias!

---



**Segunda  
Oportunidad**

**Sesión 3 - Mujeres Digitales:  
Comunicación y Seguridad en la Red**

**Alfabetización Digital para Mujeres**

# Segunda Oportunidad

## Temario

1. Bienvenidas
2. ¿Qué es una contraseña y cómo crear una segura?
3. Introducción a la comunicación en línea + Crear una cuenta Google
4. Evaluación de datos, información y contenido digital
5. ¿Cómo enviar texto, fotos y videos?
6. Conclusiones

# 1 Bienvenidas

A woman with dark hair, wearing a colorful, textured shawl, is seated at a desk in a classroom or office setting. She is looking towards the right, focused on her work. In front of her is a white keyboard. Other people are visible in the background, some looking at their phones. The scene is lit with soft, natural light. A large red hexagonal graphic is overlaid on the left side of the image, containing the text '1 Bienvenidas'. There are also several white curved lines in the upper right corner of the image.



## ¿Qué vimos la sesión anterior?


- Introducción a la conexión y navegación en internet.
- Uso de Google Chrome para navegar en internet
- Cómo buscar en Google



## Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión aprenderás a:

- **Crear contraseñas seguras,**
- Dar los primeros pasos en la **comunicación en línea** mediante la creación de una **cuenta Google**
- **Evaluar datos, información y contenido digital,** y
- Enviar **textos, fotos y videos** de manera efectiva.



# ¿Qué aprenderás en esta sesión?

1. Crear **contraseñas seguras** y fáciles de recordar.
2. Entender los primeros pasos en la **comunicación** en línea mediante la creación de una cuenta Google.
3. **Evaluar datos, información y contenido** digital.
4. Enviar **textos, fotos y videos** de manera efectiva.



## 2 ¿Qué es una contraseña y cómo crear una segura?

# Más vale prevenir que lamentar

- La comunicación digital nos permite conectarnos con amigos y familiares, pero también tiene riesgos de seguridad.



# Más vale prevenir que lamentar



- Es importante proteger nuestros dispositivos y datos con bloqueos de pantalla y contraseñas. Una contraseña es una serie de letras y números que sólo tú sabes y cualquier persona que no la sepa, no podrá acceder a tu teléfono, cuenta de Facebook, cuenta bancaria, etc.





# Más vale prevenir que lamentar

- Evita contraseñas comunes como "123456" y "contraseña". No uses tu nombre o palabras simples.




# Necesidad de contraseñas seguras



Foto: UN Women/Dzilam Mendez

- A veces, alguien puede intentar acceder a nuestra información sin permiso, incluso con la intención de robarla o causarnos daño. Las contraseñas seguras ayudan a mantener nuestra información segura. Una contraseña segura es aquella que es muy difícil de adivinar.






# Necesidad de contraseñas seguras

- Una contraseña fuerte protege cosas importantes, como tu correo electrónico y cuentas bancarias.






# Necesidad de contraseñas seguras

- Con una contraseña débil, alguien podría robar tu información o entrar a tus cuentas.





# Necesidad de contraseñas seguras



- Un **bloqueo de pantalla** es una medida de seguridad que requiere una contraseña cómo:
- **PIN o NIP** (Número de Identificación Personal): número corto, como una contraseña
- **Patrón** (Una figura hecha con líneas)



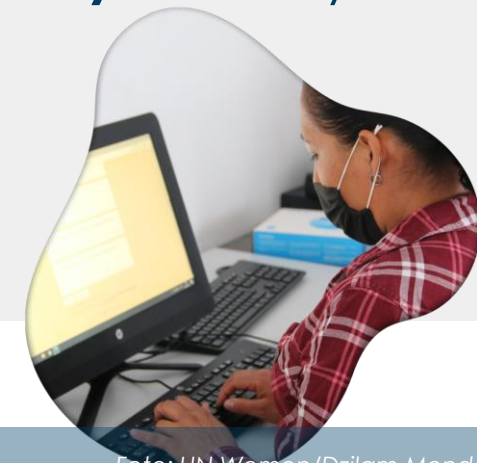
# ¿Cómo crear una contraseña segura?

## 1 de 6



- **Piensa en una frase divertida** que recuerdes. Puede ser la letra de tu canción favorita, el título de un libro, la frase de una película, etc.
- **Elige la primera letra** o las primeras dos letras de cada palabra en la frase.
- **Reemplaza** algunas letras por símbolos o números.
- Escribe algunas **letras en mayúscula** y otras en minúscula.

Veamos un ejemplo:





# ¿Cómo crear una contraseña segura? 2 de 6


- Piensa en una frase divertida:
- “bésame mucho como si fuera esta noche la última vez”



# ¿Cómo crear una contraseña segura? 3 de 6

- Elige la primera letra o las primeras dos letras de cada palabra en la frase.
- “**b**ésame **m**ucho **c**omo **s**i fuera esta **n**oche la **ú**ltima **v**ez”

**=bmcsfenluy**



# ¿Cómo crear una contraseña segura? 4 de 6



- Reemplaza algunas letras por símbolos o números.
- “**b**ésame **m**ucho **c**omo **5**i fuera **3**sta **n**oche la **ú**ltima **v**ez.”

**=bmc5f3nluv.**



# ¿Cómo crear una contraseña segura? 5 de 6

- Escribe algunas letras en mayúscula y otras en minúscula.
- “**B**ésame **m**ucho **c**omo **5**i fuera **3**sta **n**oche la **ú**ltima **v**ez.”

**=Bmc5f3nluv.**



# ¿Cómo crear una contraseña segura? 6 de 6

- La contraseña final es:

**Bmc5f3nluv**



## Ejemplos de contraseñas débiles

- 1. **Datos personales** (son fáciles de investigar).
- 2. **12345 o contraseña** (Son las contraseña más comunes y más adivinadas).
- 3. **Gato, o 2023**, son palabras muy comunes y fáciles de adivinar.

# Ejemplos de contraseñas seguras

- La!V1da!Es!Bella.
- MiP3rro\$Rex2022!
- Am0elR0ck&Roll!







# Ejercicio práctico



1. Formar grupos de 2 personas
2. Cada equipo debe tener papel y pluma
3. Tienen 60 segundos para crear una contraseña usando el método indicado
4. Al finalizar el contador un representante de cada equipo deberá anotar la nueva contraseña

### 3. Introducción a la comunicación en línea + Crear una cuenta Google






# Importancia de una cuenta Google

Te permite usar muchos servicios útiles con un solo nombre de usuario y contraseña, como Gmail, Drive y Calendario. Y no tiene costo.





# Crear una cuenta Google

Paso 1: Ingresa a:  
<https://accounts.google.com/signin> o escribe Iniciar sesión  
Google en el buscador




# Crear una cuenta Google

**Paso 1:** Ingresa a:

<https://accounts.google.com/signin>

o escribe Iniciar sesión Google en el buscador






Acceder

Usa tu Cuenta de Google

Correo electrónico o teléfono

[¿Olvidaste el correo electrónico?](#)

[¿Esta no es tu computadora? Usa el modo de invitado para navegar de forma privada. Más información para usar el modo de invitado](#)

 [Crear cuenta](#) [Siguiente](#)



## Paso 2: Toca en Crear cuenta

# Crear una cuenta Google



Acceder

Usa tu Cuenta de Google

Correo electrónico o teléfono

[¿Olvidaste el correo electrónico?](#)

¿Esta no es tu computadora? Usa el modo de invitado para navegar de forma privada.

[Más información para usar el modo de invitado](#)



Crear cuenta

Siguiente



## Paso 3: Toca en Para mi uso personal

# Crear una cuenta Google



## Inicia sesión

Utiliza tu cuenta de Google

Correo electrónico o teléfono

[¿Has olvidado tu correo electrónico?](#)

[¿No es tu ordenador? Usa el modo de acceso en forma privada.](#)

[Más información sobre cómo crear una cuenta](#)

Para mi uso personal

Para mi hijo/a

Para el trabajo o mi empresa

[Crear cuenta](#)

[Siguiente](#)



**Paso 4:** Ingresa Nombre y Apellidos  
y toca en siguiente

# Crear una cuenta Google



Crea una cuenta de  
Google

Introduce tu nombre

Siguiente





## Paso 5: Ingresa Nombre y Apellidos y toca en siguiente

# Crear una cuenta Google



### Información básica

Introduce tu fecha de nacimiento y tu sexo.

<input type="text" value="Día"/>	<input type="text" value="Mes"/>	<input type="text" value="Año"/>
<input type="text" value="Sexo"/>		

[Por qué pedimos la fecha de nacimiento y el género](#)

Siguiente

# Crear una cuenta Google

**Paso 6:** Crea tu nombre de usuario que será tu dirección de correo y toca siguiente. Si ya tienes correo toca en usa tu correo electrónico y agregar tu propia dirección.



## Cómo iniciarás sesión

Crea una dirección de Gmail para iniciar sesión en tu cuenta de Google

Nombre de usuario

rosylopezperez

@gmail.com

Puedes utilizar letras, números y puntos

Usar tu correo electrónico

Siguiente

# Crear una cuenta Google

**Paso 7:** Crear una contraseña usando la técnica vista y apúntala en un lugar seguro para que no se te olvide.



## Crea una contraseña segura

Crea una contraseña segura con una combinación de letras, números y símbolos


 Mostrar contraseña

Siguiente

# Crear una cuenta Google

**Paso 8:** Agrega un correo adicional para recuperar tu cuenta o presiona saltar.





## Añade un correo de recuperación

Dirección en la que Google puede ponerse en contacto contigo si detecta actividad inusual en tu cuenta o no puedes iniciar sesión.

Dirección de correo electrónico de recuperación

[Saltar](#) [Siguiente](#)



**Paso 9:** Revisa la información y presiona siguiente

# Crear una cuenta Google



Revisa la información de tu cuenta



Martha López  
rosylopezperez696@gmail.com

Puedes usar esta dirección de correo para iniciar sesión en otro momento

Siguiente



**Paso 10:** En privacidad y términos presiona Acepto.


# Crear una cuenta Google



Privacidad y Términos

Cancelar

Acepto



# Cambiar el idioma de tu cuenta

Muchas veces al crear la cuenta se pone en automático otro idioma como inglés o español de España.

Para cambiar el idioma, seguiremos los pasos:





# Cambiar el idioma de tu cuenta

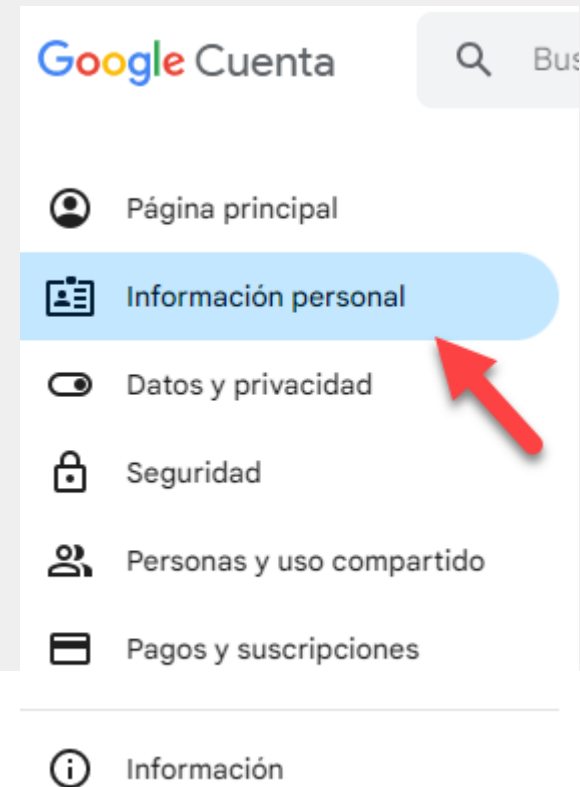
Paso 1: Abrir

<https://myaccount.google.com/>



# Cambiar el idioma de tu cuenta

## Paso 2: Seleccionar Información Personal





# Cambiar el idioma de tu cuenta

## Paso 3: Seleccionar Idioma

### Preferencias generales para la Web

Administra la configuración de los servicios de Google en la Web

Idioma



Español (México)

English (United Kingdom)



Herramientas de entrada de texto

Escribe en tu idioma de manera más fácil



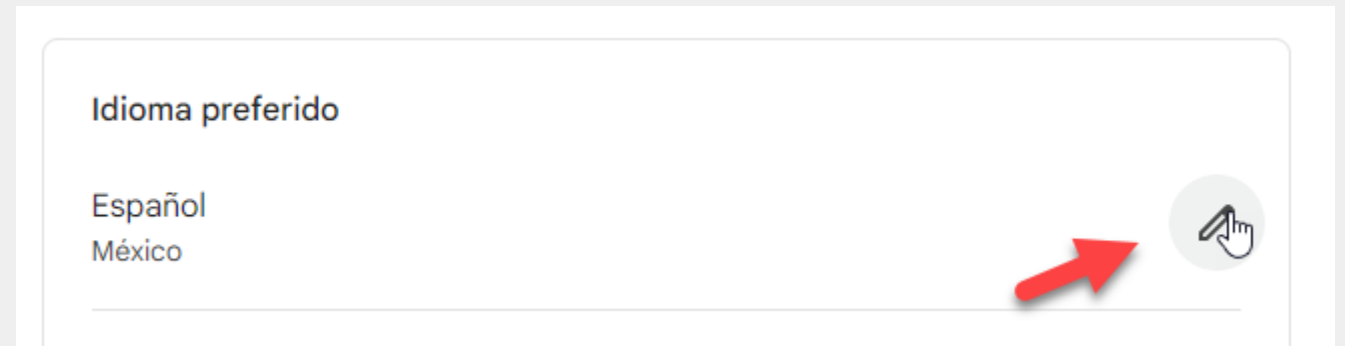
Accesibilidad

Colores de contraste alto DESACTIVADO



# Cambiar el idioma de tu cuenta

Paso 4: Si el Idioma preferido es distinto al tuyo, tocar el Lápiz






# Cambiar el idioma de tu cuenta

Paso 5: Buscar el idioma: Español y luego México.

Idioma preferido

Español

México





# Exploración de aplicaciones de Google

Una vez creada la cuenta,  
procedemos a demostrar cada  
aplicación de Google.



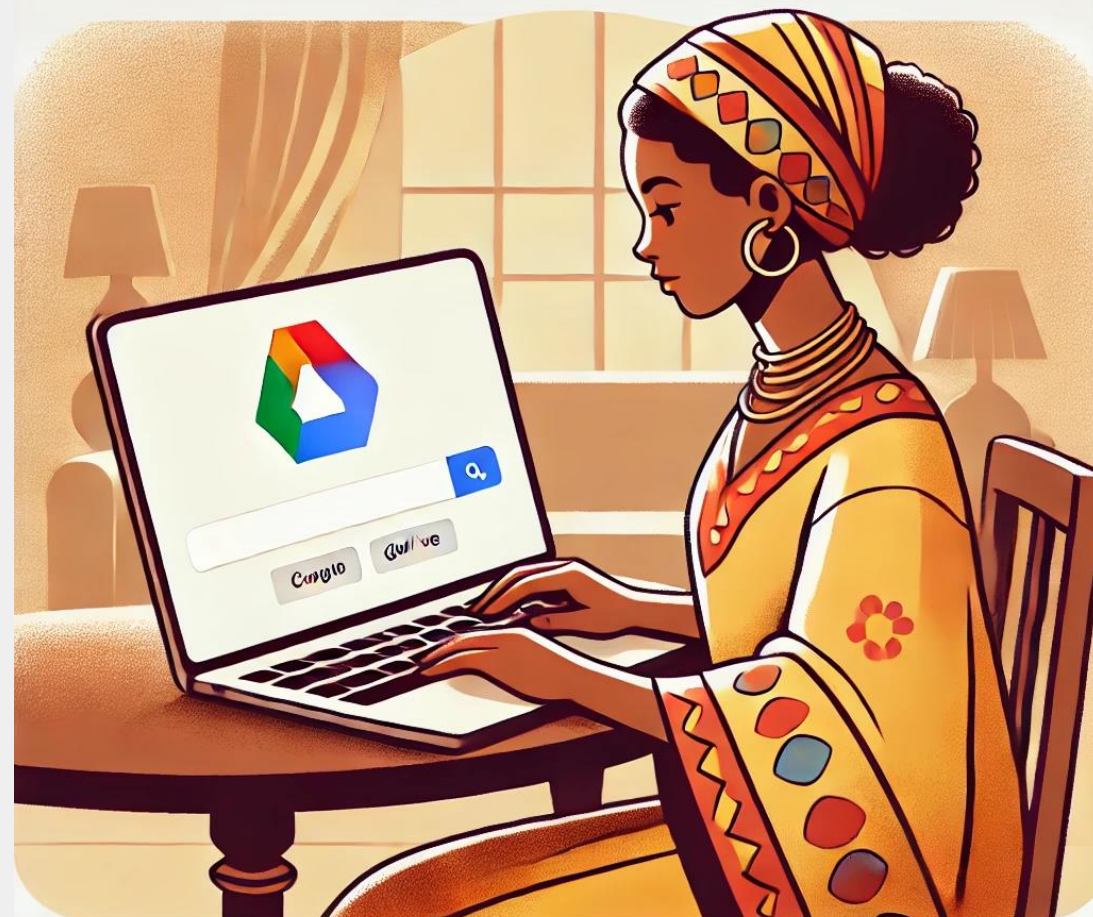


**Gmail**





**Drive**



Segunda  
**Oportunidad**

**Almacenamiento de documentos, imágenes y videos en internet.**

# Documentos





# Hoja de cálculo

Segunda  
Oportunidad



Herramienta para crear y editar hojas de cálculo. Una hoja de cálculo organiza la información en filas y columnas en forma de tabla y permite hacer cálculos como sumas, restas, porcentajes, etc.

# Presentaciones



# Calendario



# 4. Evaluación de datos, información y contenido digital



**Noticia falsa**

Periódimo NoForma

Jueves, Febrero 23, 2023

# **EL CHOCOLATE CURA TODAS LAS ENFERMEDADES**





# BOT

Programa que realiza tareas automáticas en internet. Algunos bots son buenos, como los asistentes virtuales, pero otros son malos y pueden difundir información falsa



## Suplantación de identidad (phishing):

- Es cuando alguien se hace pasar por otra persona o empresa para obtener tu información personal.
- Ejemplo de un correo de phishing: "Recibes un correo que dice 'Tu cuenta ha sido bloqueada. Haz clic aquí para verificar su identidad'."



# Catfishing (perfiles falsos)

- Cuando alguien crea un perfil falso en internet para engañar a otros.
- Ejemplo: "Alguien podría usar fotos falsas y detalles inventados para hacerse pasar por otra persona y pedirte dinero."





# Malicioso

En internet, malicioso se refiere a acciones o programas diseñados para causar daño.

Ejemplo: "Un virus puede borrar archivos de tu computadora o robar tu información personal."



# Confiable

- Confiable significa que puedes creer en la información porque proviene de una fuente segura.
- Ejemplo: "Las fuentes confiables incluyen sitios web de universidades, organizaciones de noticias reconocidas y agencias gubernamentales."



# Desinformación

- La desinformación es información falsa que se difunde para engañar a las personas.
- Una noticia falsa que dice que beber jugo de limón cura el cáncer, sin ninguna base científica.




# Información falsa

- Es información incorrecta o fabricada deliberadamente para engañar a las personas. Incluye noticias inventadas, rumores infundados y datos manipulados.
- La información falsa puede difundirse a través de redes sociales, sitios web y correos electrónicos, desinformando al público y afectando la opinión pública.



## Señales de advertencia

Son indicios que pueden indicar que la información no es confiable. Ejemplos incluyen títulos exagerados, faltas de ortografía y direcciones web incorrectas.



# Reflexión sobre normas y estereotipos de género en línea





Foto: Google for Education

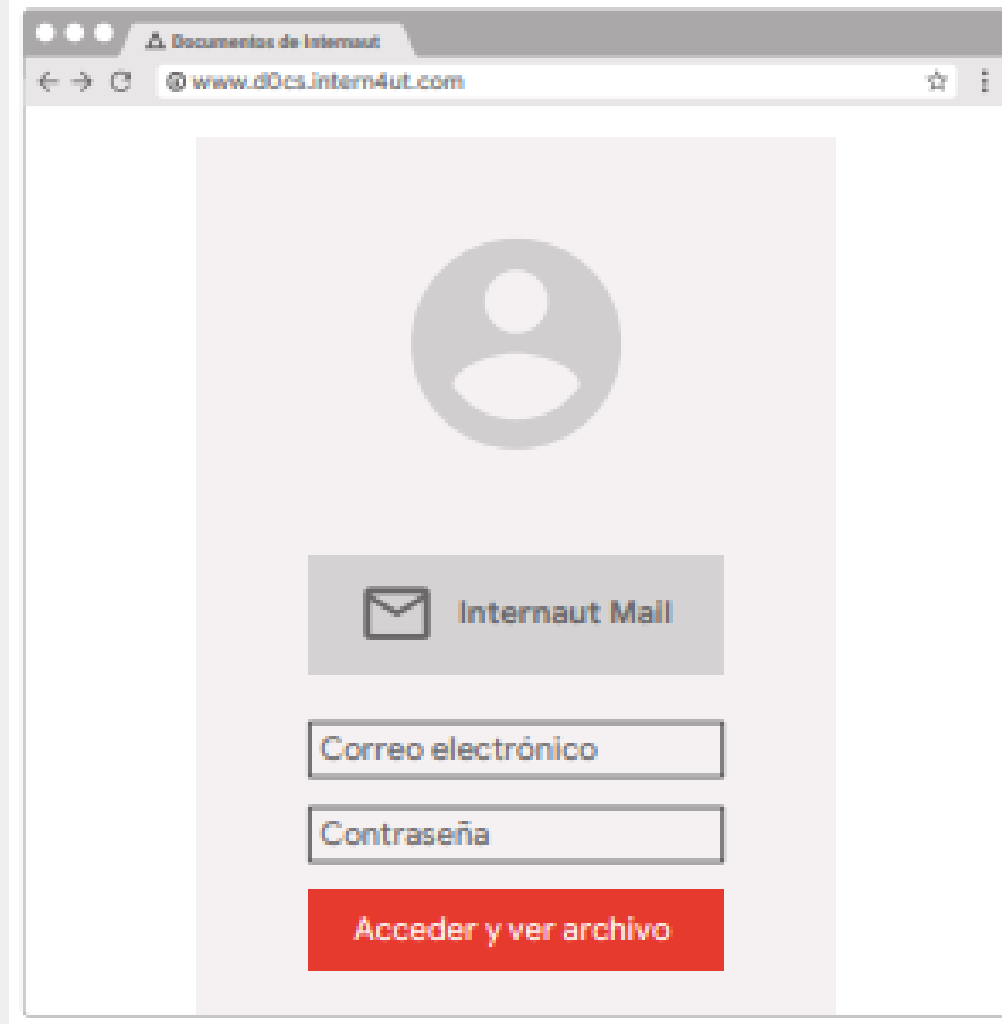


Foto: Google for Education

Segunda  
Oportunidad

Lo que ves aquí, ¿es real o falso?



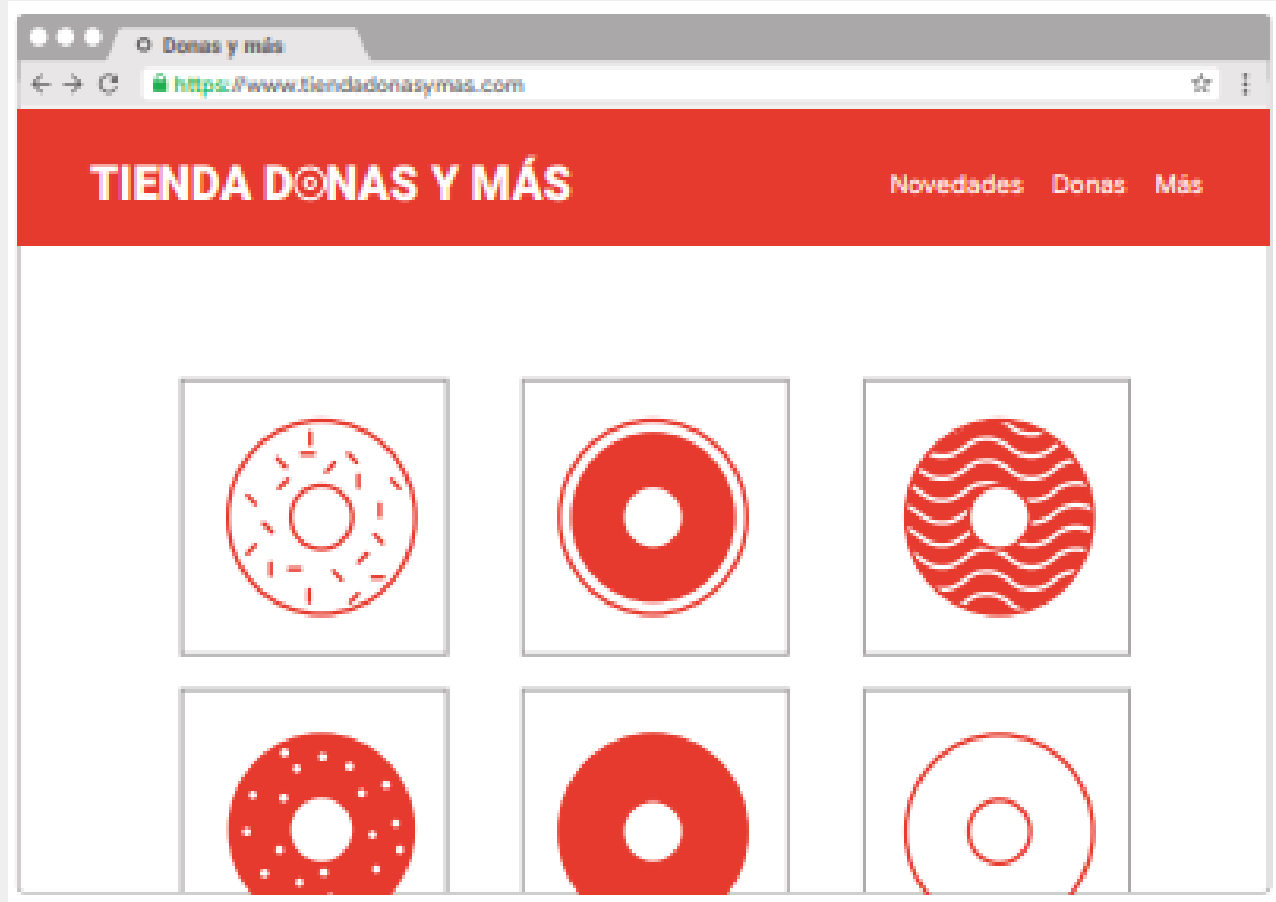



Foto: Google for Education

Segunda  
Oportunidad

Lo que ves aquí, ¿es real o falso?




WhatsApp, puede tenerlos en  
escucharlos. Pulsa para obtener más  
información.

Hola como estas 🙌 cariño 😊..  
te escribe alguien que siempre  
te recuerda con mucho cariño  
desde fuera del país...  
adivina quien soy???

6:13

Foto: El País



CORREOS [ servicio al cliente ]:

Su paquete esta listo para la entrega entre 12 y 24 horas, confirme el pago de aduanas (2,64€) en el siguiente enlace:

<https://tinyurl.com/4wn73pva>

Asegurese de que su teléfono movil cerca de usted para verificar su identidad a través de la verificacion de SMS

Foto: GenBeta

## Estoy esperando tu respuesta

Hola,

¿Cómo estás, confío que estés bien y saludable?

Sé que este correo te llegará como una sorpresa ya que no nos conocemos ni nos cruzamos. No te sorprendas, recibí tu contacto durante mi búsqueda de una persona confiable, honesta y confiable.

Mi nombre es Sra. Latissha Brown, trabajo en un banco de buena reputación en mi país, quiero que me ayude a recibir algunos fondos como inversionista extranjero. Quiero un socio confiable/honesto como usted para invertir el dinero en su país, si Si está interesado en asociarse conmigo, estoy esperando su respuesta inmediata para brindarle más detalles al respecto.


Responder a [latissahbrown@hotmail.com](mailto:latissahbrown@hotmail.com)

[www.standardchartered.com](http://www.standardchartered.com)

Atentamente,

Sra. Latissha Brown

Foto: InfoBAE



## 5. ¿Cómo enviar texto, fotos y videos?



**WhatsApp**



**Gmail**

# 10. Conclusiones



## ¿Qué vimos en esta sesión?

1. Crear **contraseñas seguras** y fáciles de recordar.
2. Entender los primeros pasos en la **comunicación** en línea mediante la creación de una cuenta Google.
3. **Evaluar datos, información y contenido** digital.
4. Enviar **textos, fotos y videos** de manera efectiva.



Segunda  
Oportunidad

¡Muchas gracias!

---



**Segunda  
Oportunidad**

**Sesión 4 - Mujeres Creadoras:  
Fundamentos del Contenido Digital**

**Alfabetización Digital para Mujeres**

# Segunda Oportunidad

## Temario

1. Bienvenidas
2. Introducción a los tipos de contenido digital
3. Creación de documentos en Google Docs
4. Organización de información con hojas de cálculo
5. Creación de contenido en Canva
6. Conclusiones


# 1 Bienvenidas



## Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, aprenderás a:

- Gestionar y crear **contenido digital**,
- Comprender la importancia de la **organización de la información**
- Utilizar **herramientas digitales** esenciales, incluyendo la **creación de documentos**, la gestión de **hojas de cálculo** y el diseño de **contenido visual**.



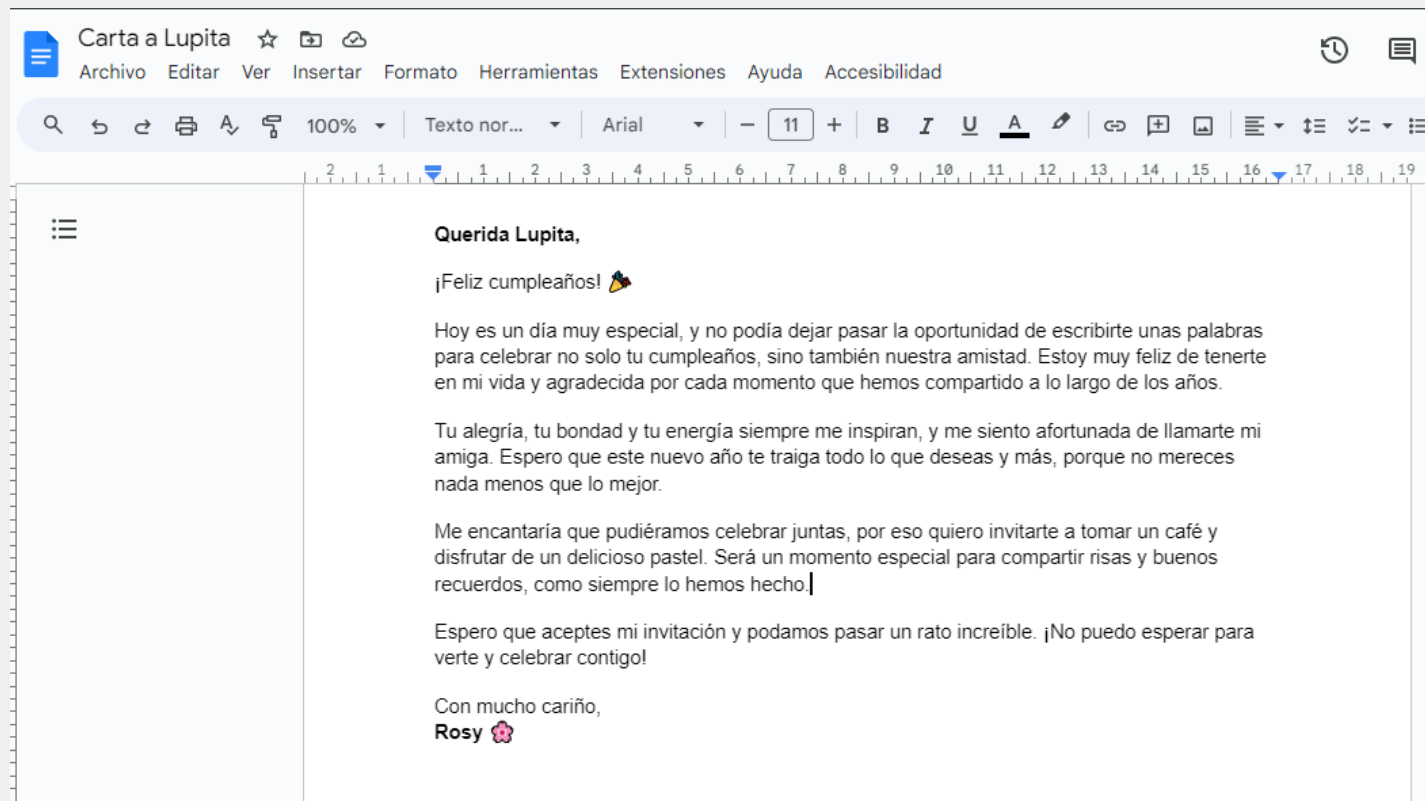
# ¿Qué aprenderás en esta sesión?

1. Comprender los diferentes tipos de **contenido digital**.
2. Crear **documentos** en Microsoft Word/Google Docs.
3. Organizar información en **hojas de cálculo**.
4. Creación de contenido en **Canva**.

## 2 Introducción a los tipos de contenido digital

# Documentos

## Ejemplos de texto digital



The image shows a screenshot of a Microsoft Word document titled "Carta a Lupita". The document is displayed in a window with a standard menu bar (Archivo, Editar, Ver, Insertar, Formato, Herramientas, Extensiones, Ayuda, Accesibilidad) and a ribbon with various editing tools. The document content is a letter addressed to Lupita, written in Spanish. The text is formatted with a serif font (Arial) and a size of 11. The letter includes a greeting, a birthday wish with a party hat emoji, a paragraph about the sender's happiness to befriend Lupita, a paragraph about being inspired by Lupita's personality, an invitation to celebrate together, and a closing signature "Rosy" with a flower emoji.

Carta a Lupita ☆ 📁 ☁  
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Extensiones Ayuda Accesibilidad

100% | Texto nor... | Arial | 11 | B I U A ✎ 🔗 📎 📄 ☰ ☵ ☶ ☷

Querida Lupita,

¡Feliz cumpleaños! 🎉

Hoy es un día muy especial, y no podía dejar pasar la oportunidad de escribirte unas palabras para celebrar no solo tu cumpleaños, sino también nuestra amistad. Estoy muy feliz de tenerte en mi vida y agradecida por cada momento que hemos compartido a lo largo de los años.

Tu alegría, tu bondad y tu energía siempre me inspiran, y me siento afortunada de llamarte mi amiga. Espero que este nuevo año te traiga todo lo que deseas y más, porque no mereces nada menos que lo mejor.

Me encantaría que pudiéramos celebrar juntas, por eso quiero invitarte a tomar un café y disfrutar de un delicioso pastel. Será un momento especial para compartir risas y buenos recuerdos, como siempre lo hemos hecho.

Espero que aceptes mi invitación y podamos pasar un rato increíble. ¡No puedo esperar para verte y celebrar contigo!

Con mucho cariño,  
**Rosy** 🌸



# Correos electrónicos

## Ejemplos de texto digital



# Blogs (Diarios de internet)

## Ejemplos de texto digital

tejerconlucila.com/blog/patron-chaqueta-punto-bebe/#more-63544

Consigue el Patrón Perfecto para una Chaqueta de Punto para Bebé de 18 Meses



Hoy en el Blog les quiero enseñar 3 patrones para **tejer una chaqueta de punto para bebe de 18 meses**. Un abrigo, jersey o chaqueta para niños-bebes entre 1 y 2 años. Si te gusta tejer y estás buscando un modelo lindo y práctico para comenzar un nuevo proyecto, aquí tienes para elegir. Te guiaré paso a paso para que puedas tejer una chaqueta lindísima, con puntos para todos los niveles de tejedora y excelentes terminaciones.

# Ejemplos de imágenes digitales

- Fotos



- Gráficos o Ilustraciones



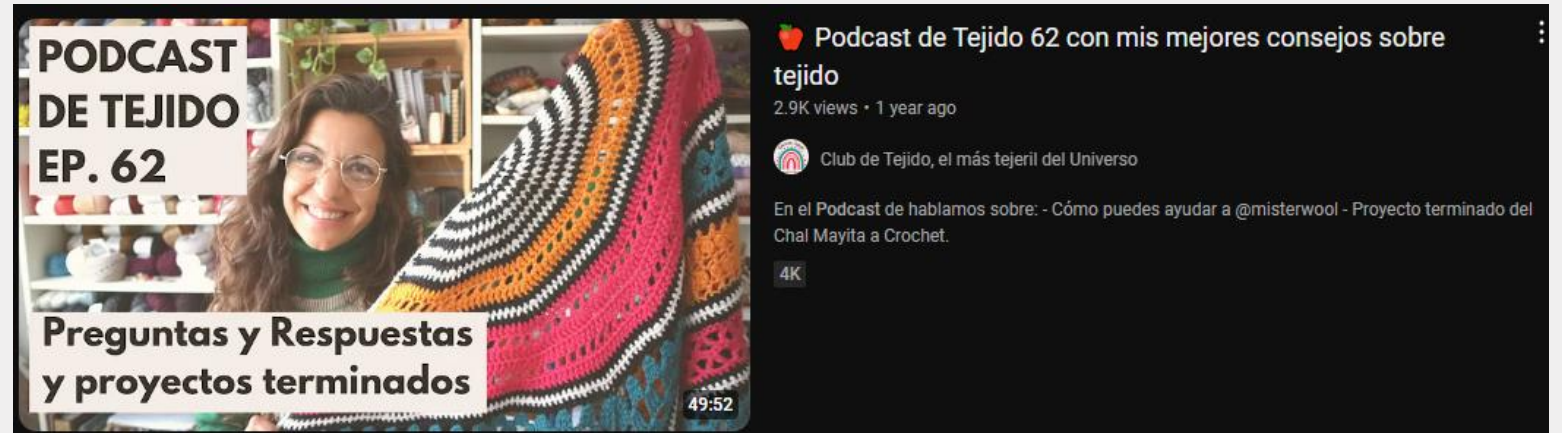
# Ejemplos de videos digitales

- Recetas
- Tutoriales
- Viajes



# Podcasts

## Ejemplos de audios digitales



**PODCAST DE TEJIDO EP. 62**

Preguntas y Respuestas y proyectos terminados

49:52

Podcast de Tejido 62 con mis mejores consejos sobre tejido

2.9K views · 1 year ago

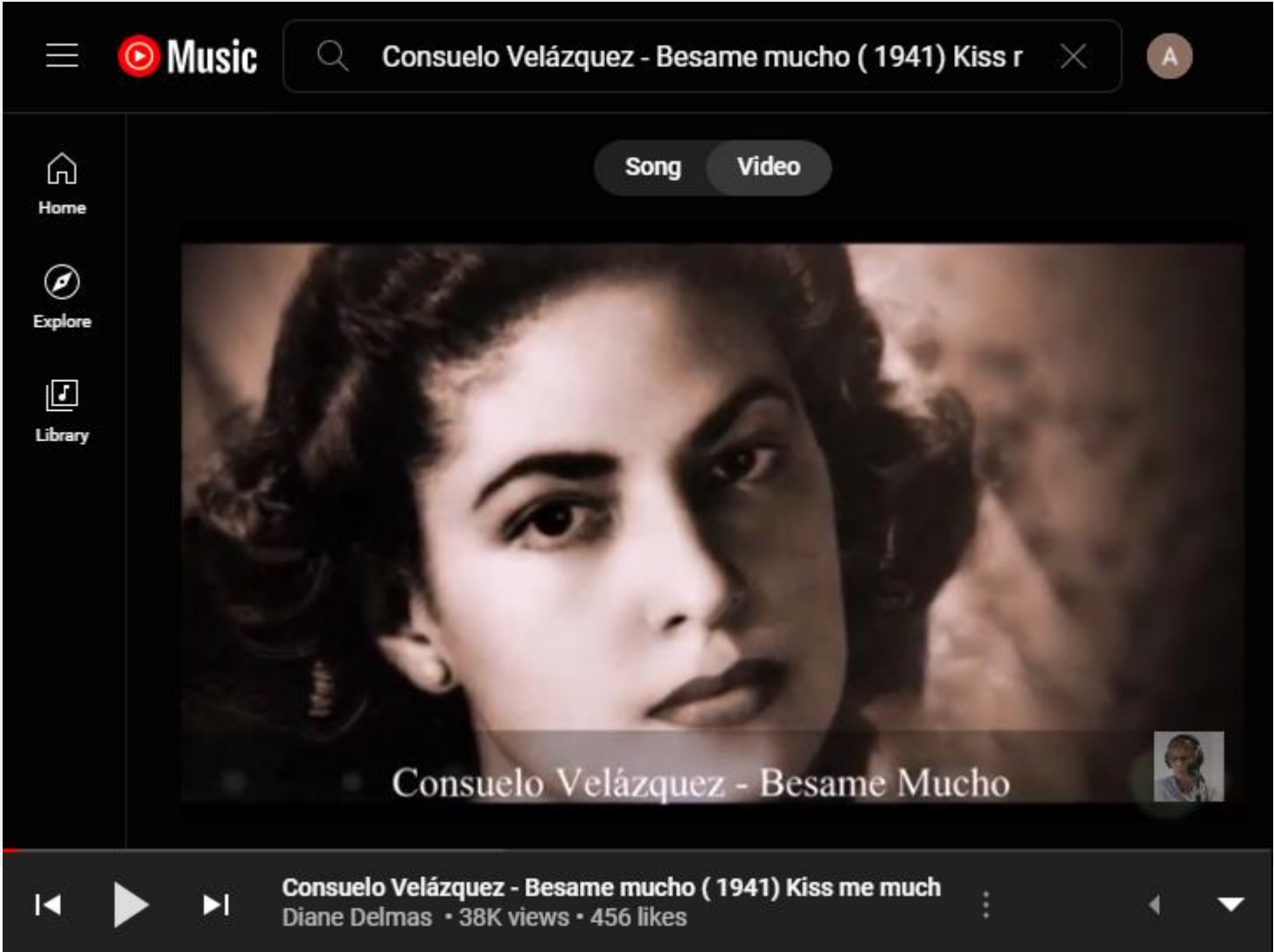
Club de Tejido, el más tejeril del Universo

En el Podcast de hablamos sobre: - Cómo puedes ayudar a @misterwool - Proyecto terminado del Chal Mayita a Crochet.

4K

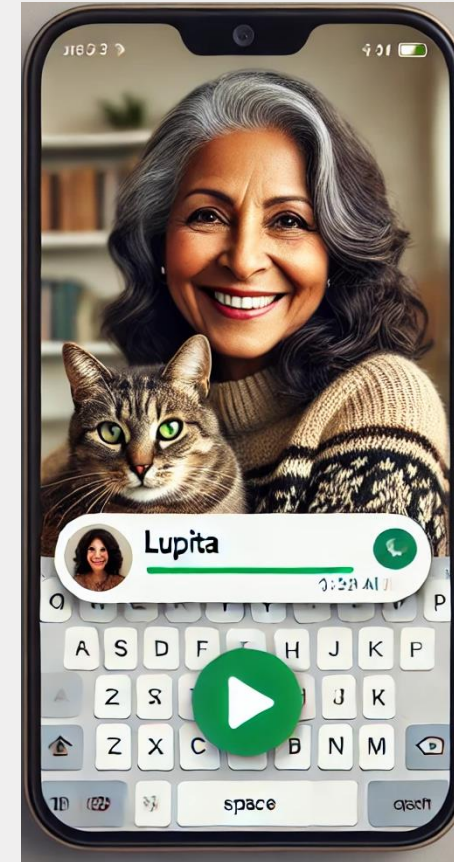
# Música

## Ejemplos de audios digitales



# Mensajes de VOZ

## Ejemplos de audios digitales



### 3. Creación de documentos en Google Docs





# Google Docs

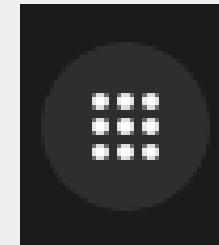


## Documentos

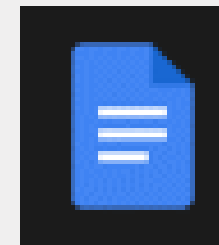
- Herramienta poderosa y gratuita para crear y editar documentos en línea.
- En esta sección, aprenderás cómo abrir Google Docs, explorar su interfaz, escribir y formatear texto, y finalmente, cómo guardar y compartir tus documentos.

# Cómo abrir Google Docs

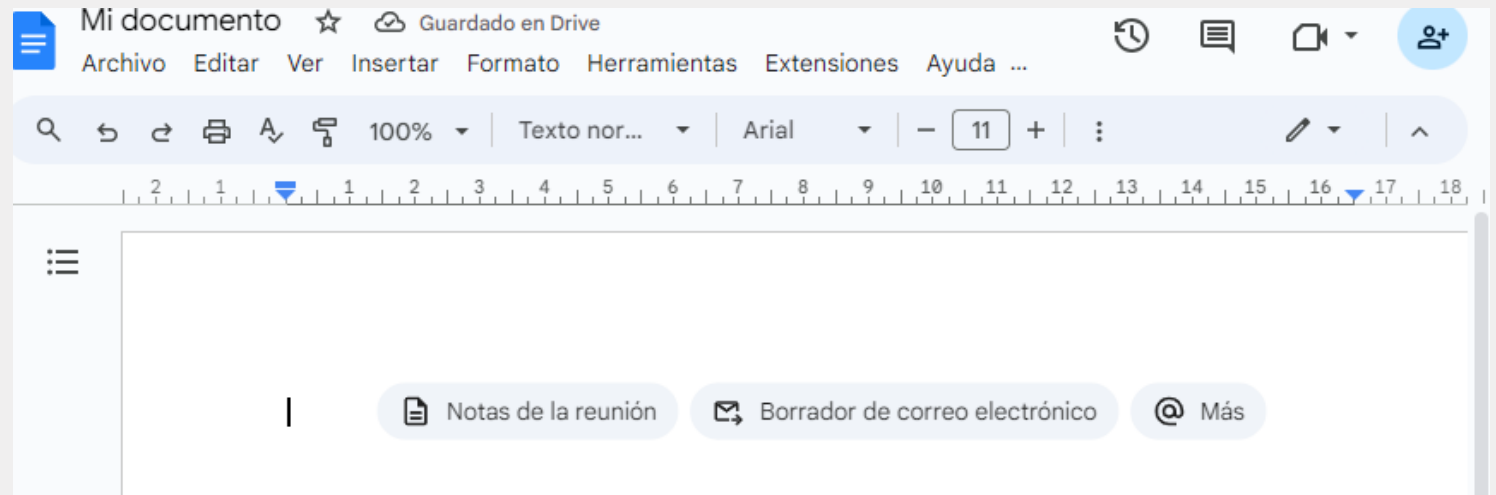
- 1. Apps:




- 2. Docs:




# Funciones básicas de Google Docs





# Cómo escribir y formatear texto

- **Escribir texto:** simplemente comienza a escribir en el área de escritura.
- **Negrita:** selecciona el texto y haz clic en el icono de "B" o usa Ctrl + B.
- **Cursiva:** selecciona el texto y haz clic en el icono de "I" o usa Ctrl + I.
- **Subrayado:** selecciona el texto y haz clic en el icono de "U" o usa Ctrl + U.




# Cómo guardar y compartir un documento

- **Guardar:** Google Docs guarda automáticamente tu trabajo.
- **Compartir:** haz clic en el botón "Compartir" en la esquina superior derecha.
  - Introduce las direcciones de correo electrónico de las personas con las que quieres compartir.
  - Selecciona los permisos (ver, comentar, editar) y haz clic en "Enviar".

## 4. Organización de información con hojas de cálculo



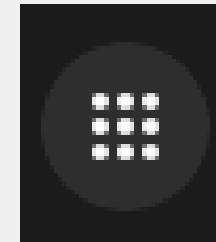


# Hoja de Cálculo Ejemplo

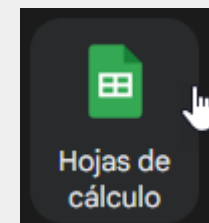
	A	B	C	D
1	<b>Lista de compras</b>			
2	<b>Cantidad</b>	<b>Producto</b>	<b>Precio</b>	<b>Subtotal</b>
3	3	Papel	20	60
4	6	Plumas	30	180
5	1	Cinta	15	15
6	9	Clips	2	18
7			<b>Total</b>	<b>273</b>
8				
9				

# Cómo abrir Google Sheets

- 1. Apps:

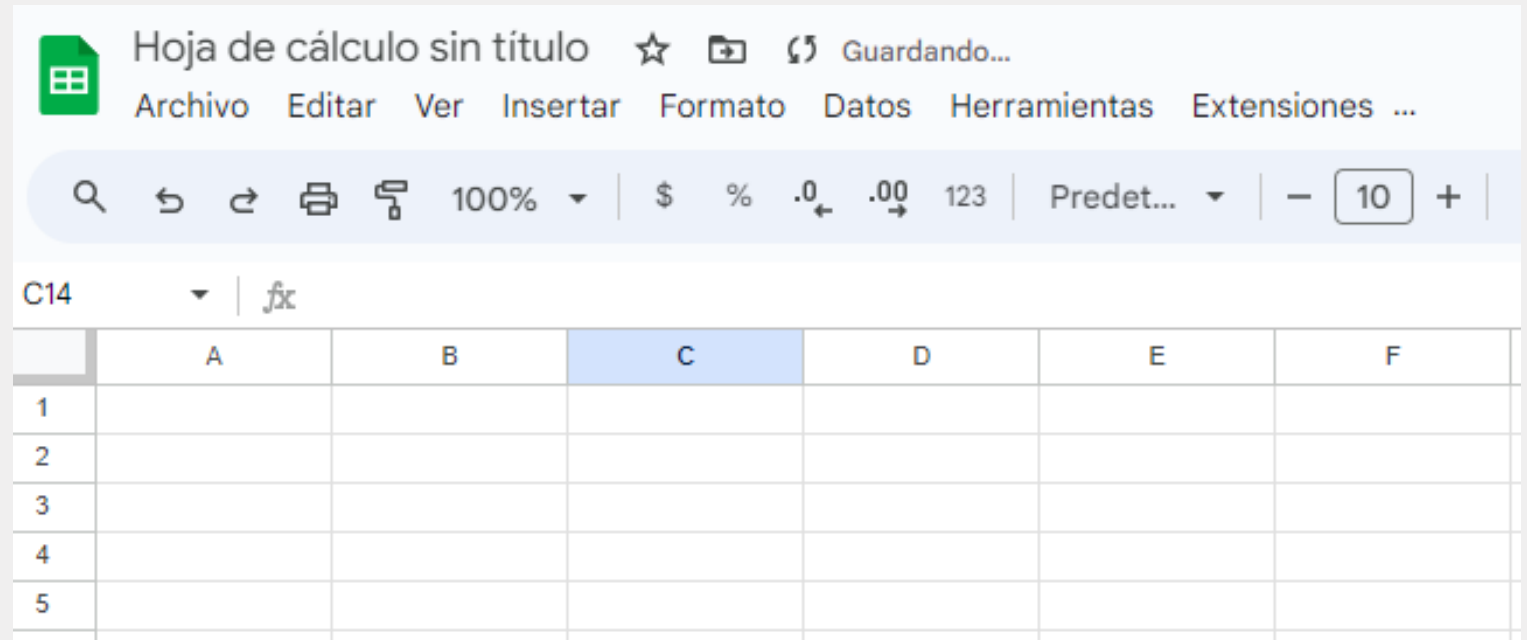


- 2. Docs:






# Funciones básicas de Google Sheets





# Cómo ingresar datos en celdas

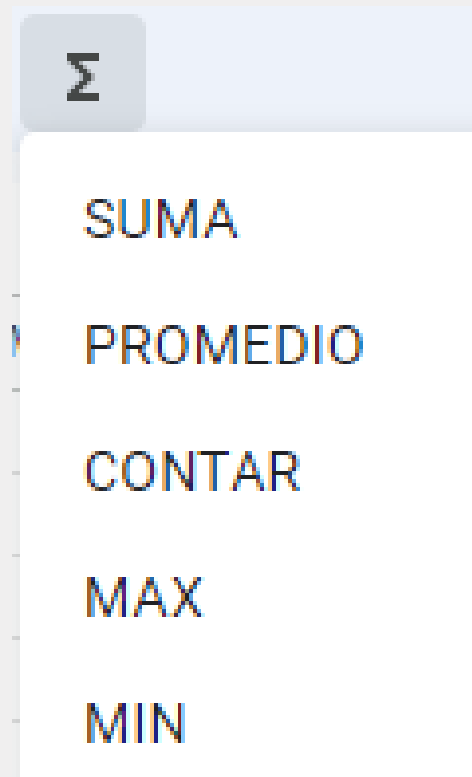
	A	B
1	Número	1,523.23
2	Contabilidad	\$ 1,523.23
3	Texto	Hola
4	Fecha	23/12/2025
5	Hora	3:05 p.m.




# Cómo cambiar el formato de las celdas

<b>Negrita</b>
<i>Cursiva</i>
<u>Sub</u>
<del>Tachado</del>
Rojo
Verde

# Cómo realizar operaciones básicas (suma, promedio)



	2
	5
	9
?	=SUMA(D8:D10)



## 5. Creación de contenido en Canva

# Cómo iniciar sesión en Canva

## Inicia sesión o regístrate en segundos

Para acceder a Canva gratis, usa tu correo u otro servicio.



Usar Google



Usar Facebook



Usar mi correo

Continuar de otra forma

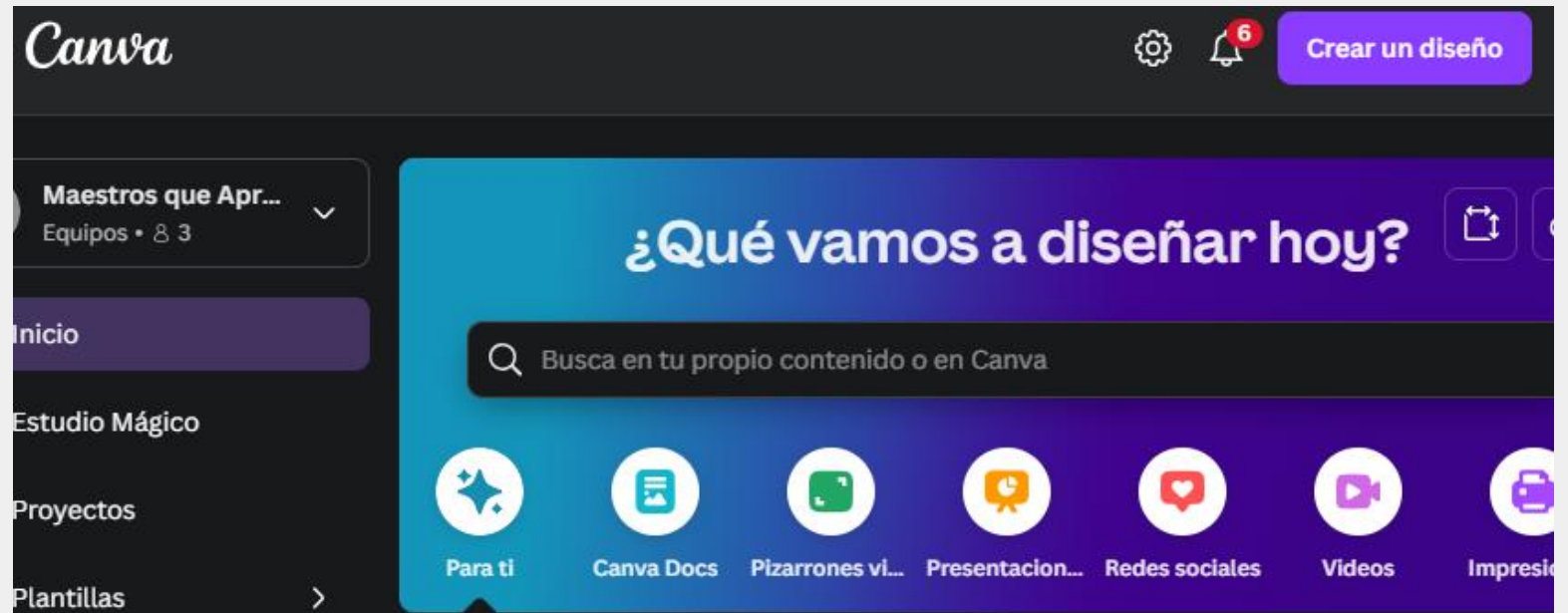
Al continuar, aceptas las [Condiciones de uso](#) de Canva. Consulta nuestra [Política de privacidad](#).



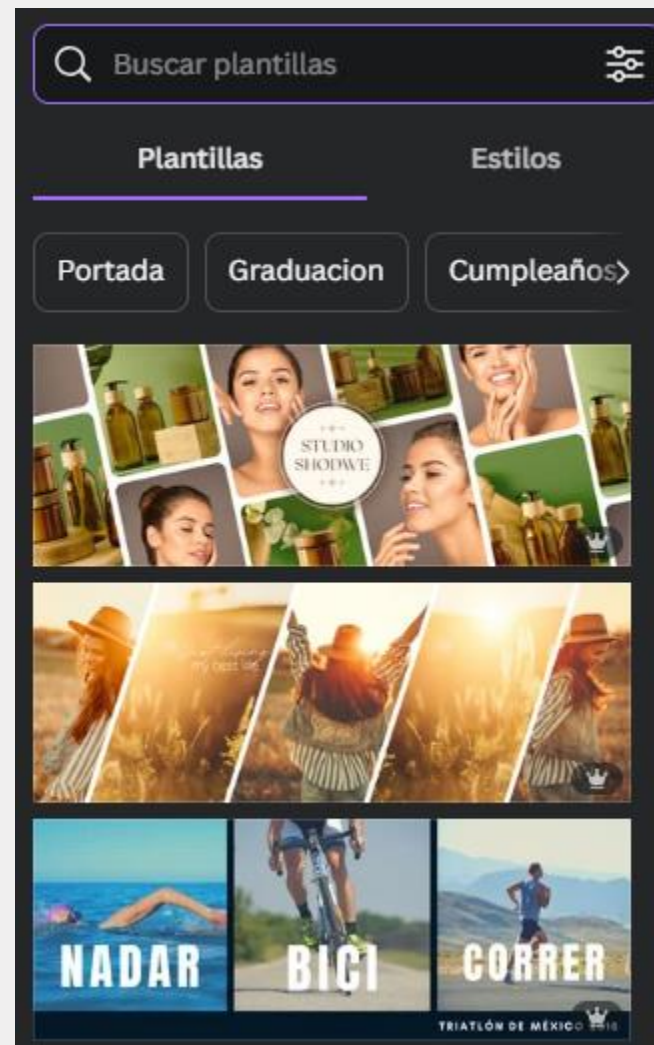
Regístrame con mi correo del trabajo



# Interfaz de Canva y funciones básicas

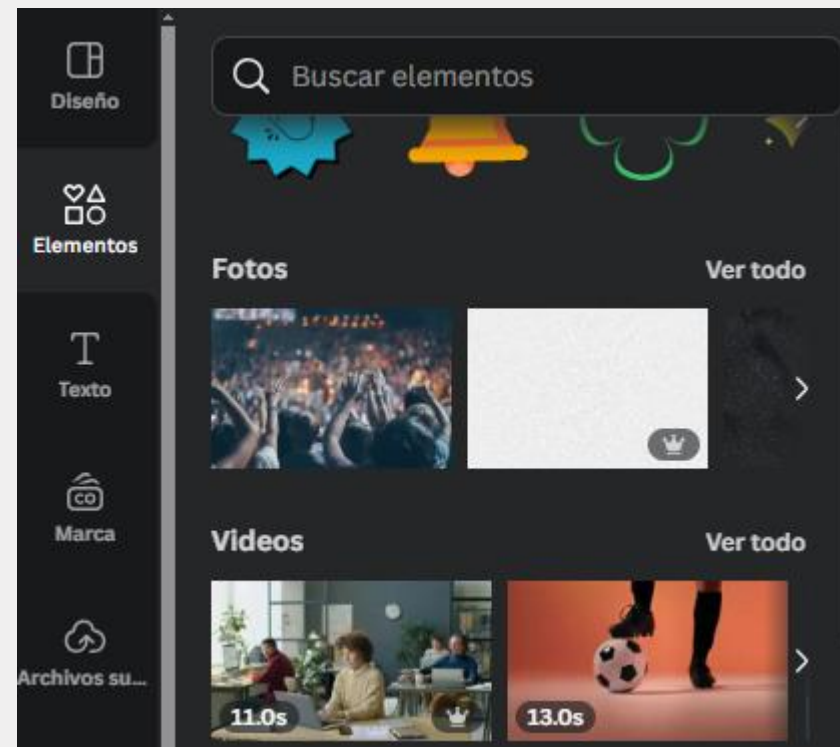


# Cómo elegir plantillas

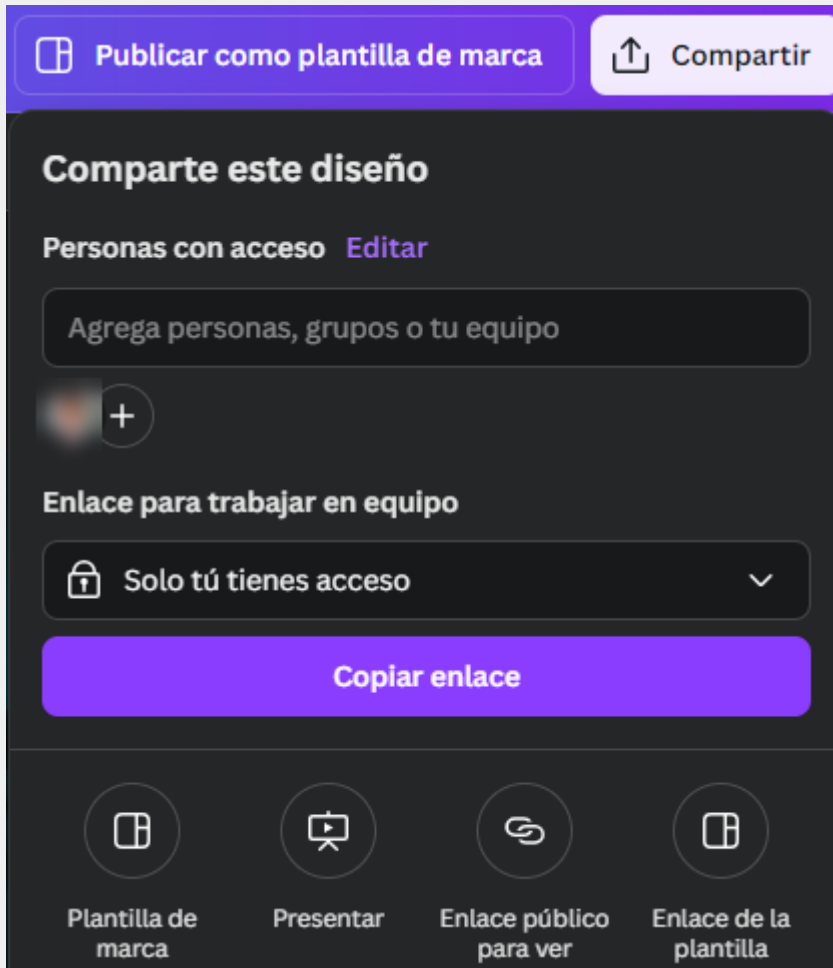




# Cómo agregar texto e imágenes



# Cómo compartir un diseño




Publicar como plantilla de marca Compartir


### Comparte este diseño

Personas con acceso [Editar](#)





Agrega personas, grupos o tu equipo

+ 

Enlace para trabajar en equipo


 Solo tú tienes acceso ▼

[Copiar enlace](#)

Plantilla de marca    Presentar    Enlace público para ver    Enlace de la plantilla

# 6. Conclusiones



# ¿Qué aprendimos en esta sesión?

1. Comprender los diferentes tipos de **contenido digital**.
2. Crear **documentos** en Microsoft Word/Google Docs.
3. Organizar información en **hojas de cálculo**.
4. Creación de contenido en **Canva**.

Segunda  
Oportunidad

¡Muchas gracias!

---



**Segunda  
Oportunidad**

**Sesión 5 - Fundamentos de Redes  
Sociales y Gestión de Identidad Digital  
Alfabetización Digital para Mujeres**

# Segunda Oportunidad

## Temario

1. Bienvenidas
2. Fundamentos del uso de redes sociales
3. Gestión de la identidad digital y reputación online
4. Introducción a los derechos de autor
5. Servicios de ciudadanía digital en tu país
6. Conclusiones

# 1 Bienvenidas






## Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, serás capaz de:

- **Comprender** y **utilizar** de manera efectiva las principales **redes sociales**
- **Gestionar** tu **identidad digital**
- Conocer los conceptos básicos de **derechos** de **autor**
- Identificar y acceder a los servicios de **ciudadanía digital** disponibles en tu país.



# ¿Qué aprenderás en esta sesión?

1. Comprender las principales **redes sociales**, sus características y cómo utilizarlas de manera efectiva.
2. Adquirir habilidades para gestionar la **identidad digital** y mantener una buena reputación en línea.
3. Conocer los conceptos básicos de **derechos de autor** y cómo proteger el contenido propio en **redes sociales**.
4. Identificar y acceder a los **servicios** de **ciudadanía digital** disponibles en su país.
5. Aplicar **prácticas seguras** y efectivas para proteger la información digital.

## 2 Fundamentos del Uso de Redes Sociales



# Importancia de las redes sociales

- Conectar con amigos y familia
- Conocer nuevas personas
- Mantenerse informado
- Promover negocios y productos

# Principales redes sociales



Facebook



Segunda  
Oportunidad

Enfocada en enviar mensajes de texto, imágenes,  
fotos y videos. Ayuda a formar comunidades.

Foto: Onu Mujeres Facebook page

# Principales redes sociales



## Instagram



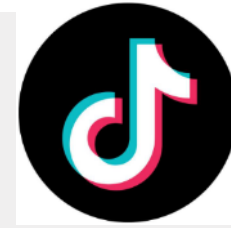
# Principales redes sociales



LinkedIn



# Principales redes sociales



TikTok



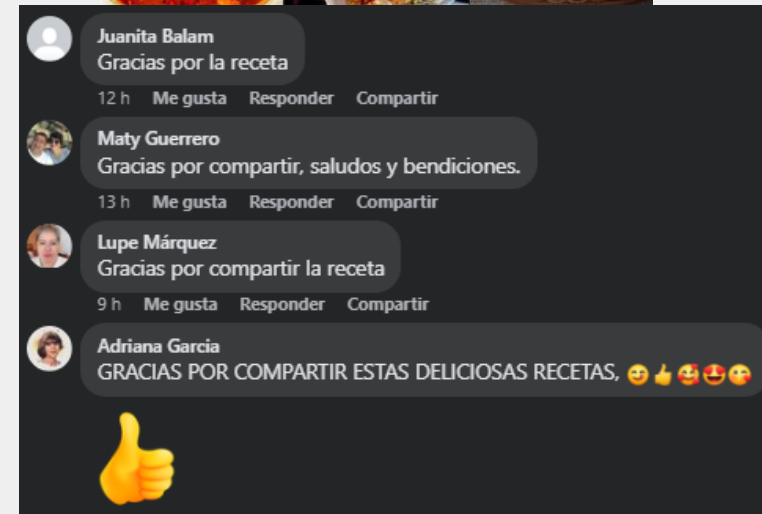


# Características y usos de Facebook



- Conectar con amigos y familiares
- Mantenerse al día con sus noticias y compartir las tuyas
- Publicar fotos y videos
- Comentar en las publicaciones de otras personas
- Seguir las actualizaciones de organizaciones y personas famosas
- Unirse a grupos y participar en eventos







# Características y usos de Instagram



- Conectar con amigos y familiares.
- Seguir páginas de distintos temas.
- Publicar fotos y videos
- Hacer comentarios y reaccionar en publicaciones de otros



# Creación de cuenta



1. Accede a [www.facebook.com](http://www.facebook.com) y completa el formulario de registro con tu nombre, apellidos, número de móvil o correo electrónico, contraseña, fecha de nacimiento y género. Haz clic en "Registrarte".
2. Confirma tu dirección de correo electrónico o número de teléfono ingresando el código de confirmación que recibirás por email o mensaje de texto.
3. Configura tu perfil agregando una foto de perfil, una foto de portada y completando tu información básica (educación, trabajo, ubicación).
4. Empieza a usar Facebook agregando contactos, siguiendo páginas y explorando la plataforma.

# Creación de cuenta




1. Accede a [www.instagram.com](http://www.instagram.com) desde tu navegador. Regístrate usando tu dirección de correo electrónico, número de teléfono o cuenta de Facebook.
2. Completa la información requerida y haz clic en "Siguiente".
3. Confirma tu dirección de correo electrónico o número de teléfono ingresando el código de confirmación que recibirás por email o mensaje de texto.
4. Configura tu perfil agregando una foto de perfil, nombre de usuario, biografía y otros detalles personales. ¡Listo! Ahora puedes empezar a seguir cuentas, publicar fotos y explorar Instagram.



# Buenas prácticas en redes sociales





## Configura tu privacidad



- Ajusta las configuraciones de privacidad en tus perfiles de redes sociales.
- Controla quién puede ver tus publicaciones e información personal.
- Revisa y actualiza estas configuraciones regularmente.





## Sé selectiva con tus conexiones

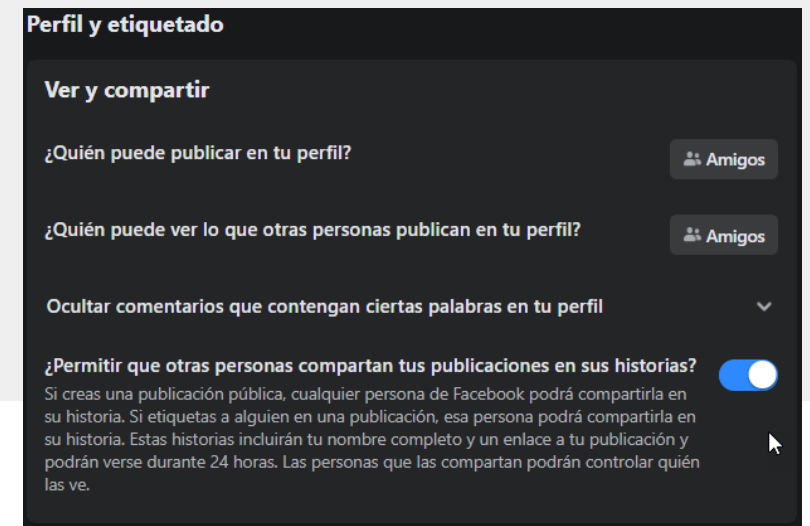
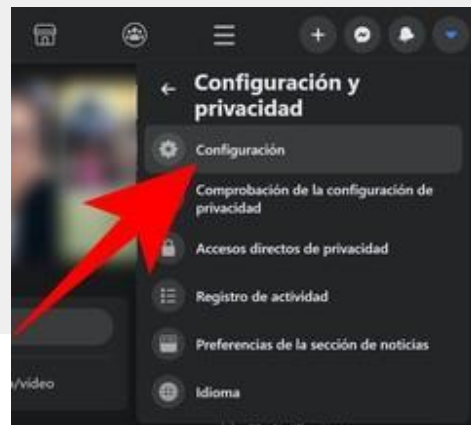


- Acepta solicitudes de conexión sólo de familia o de personas que conozcas.
- Evita compartir información personal con extraños.
- Si alguien que hace muchos años que no ves te manda solicitud de conexión, hazle una pregunta que sólo tú y la otra persona sepan.

# Configuración de seguridad Facebook



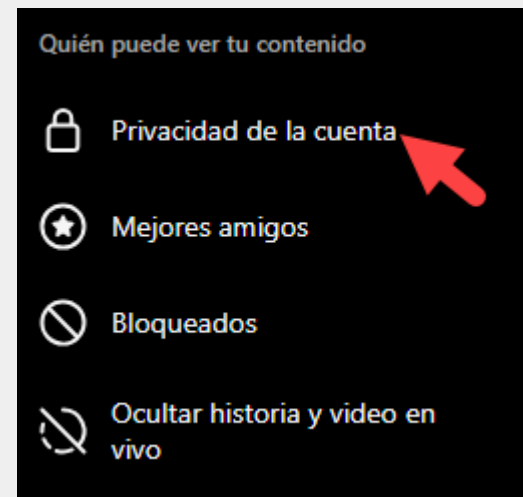
1. **Abrir Configuración:** Clic en la flecha hacia abajo (esquina superior derecha).
2. **Seleccionar "Configuración y privacidad" > "Configuración".** Privacidad: Menú izquierdo > "Privacidad".
3. **Ajustar quién puede ver tus publicaciones futuras.** Biografía y etiquetado: Menú izquierdo > "Biografía y etiquetado".
4. **Controlar quién puede publicar en tu biografía.**



# Configuración de seguridad - Instagram



1. Tocar en Más
2. Luego tocar en Configuración
3. Tocar en privacidad de la cuenta
4. Activar cuenta privada




## Privacidad de la cuenta

Cuenta privada

Si tu cuenta es pública, cualquier persona dentro o fuera de Instagram podrá ver tu perfil y tus publicaciones, incluso quienes no tengan una cuenta de Instagram.

Si tu cuenta es privada, solo los seguidores que apruebes podrán ver el contenido que compartas, como tus fotos o videos en las páginas de ubicaciones y hashtags, y tus listas de seguidores y seguidos. [Más información](#)

# 3. Gestión de la Identidad Digital y Reputación Online



# ¿Qué es la identidad digital?

- **Tu identidad digital** es la forma en que te presentas en línea a través de la información que compartes y lo que otros comparten sobre ti.
- **Ejemplos:** Publicaciones en redes sociales, comentarios, fotos, y datos personales.
- **Importancia:** Puede influir en oportunidades laborales, relaciones personales, y cómo te perciben los demás.



# La reputación en línea

- Es **cómo te ven los demás** basándose en lo que compartes y lo que otros comparten sobre ti en internet.
- Es la imagen que proyectas en el mundo digital.



## La reputación en línea (Ejemplos)

### Publicaciones en redes sociales

- **Ejemplo de oportunidad laboral perdida:** Una joven profesional perdió una **oferta de trabajo** después de que la empresa encontró publicaciones inapropiadas en su Facebook.
- Las publicaciones incluían **fotos de fiestas y comentarios negativos sobre su antiguo trabajo**. Esto subraya la importancia de mantener un perfil profesional en todas las redes sociales.



## La reputación en línea (Ejemplos)

### Comentarios y Reseñas

- Una mujer dejó una **reseña muy negativa y ofensiva** sobre un restaurante en Google.
- Más tarde, se enteró de que el **dueño del restaurante era un potencial cliente** para su negocio de consultoría.
- Este **incidente afectó su relación profesional** y le enseñó a ser más cuidadosa con sus comentarios en línea.





## Fotos y Videos compartidos

### La reputación en línea (Ejemplos)


- Una **madre joven compartía muchas fotos de sus hijos** en Instagram sin configurar adecuadamente su privacidad.
- Estas **fotos fueron vistas por personas desconocidas**, lo que la hizo sentirse vulnerable.
- **Aprendió a ajustar sus configuraciones de privacidad** para proteger su información personal y la de su familia.



## Compartir videos en redes

# La reputación en línea (Ejemplos)

- Una mujer **compartió un video de TikTok** que contenía una **broma de mal gusto** sobre una mujer con una **condición crónica** de estómago.
- El **video fue visto por su amiga**, quien tiene la misma condición, lo que la hizo **sentir muy herida y molesta**.



## Algunos consejos prácticos

- **Confianza:** Ten cuidado al compartir imágenes u opiniones incluso con personas en las que confías, ya que la relación podría cambiar con el tiempo y el contenido podría ser usado en tu contra.
- **Compartir información:** Sé consciente de lo que otros comparten contigo y cómo esto podría afectar tu reputación si se divulga.



- **Controla lo que compartes:** Solo comparte información y fotos que no te importe que se hagan públicas.
- **Configura tu privacidad:** Ajusta las configuraciones de privacidad en todas tus redes sociales.
- **Revisa antes de publicar:** Piensa en las posibles consecuencias antes de compartir algo en línea.



# Comparte con cuidado



- **Piensa antes de publicar:** Considera las posibles consecuencias antes de compartir algo.
- **No compartas información personal:** Evita publicar direcciones, fechas de nacimiento o números de tarjeta.
- **Protege tu ubicación:** No compartas tu ubicación.
- **Cuidado con las fotos de niños:** Evita publicar fotos de niños o bebés.
- **Revisa las fotos antes de publicar:** Asegúrate de que no muestren detalles personales como el número de tu casa.
- **Conoce tus derechos:** Infórmate sobre las leyes que te protegen si alguien usa tu imagen sin permiso. En México existe la Ley Olimpia.



- **Compartir sin pensar:** Publicar fotos y comentarios sin considerar cómo pueden ser percibidos por otros.
- **Confiar ciegamente:** Enviar fotos o información sensible a personas sin considerar que la relación puede cambiar.
- **Divulgar información ajena:** Compartir información confidencial que te han confiado sin permiso.




## Estudio de casos:

- **Caso positivo:** María siempre revisa la configuración de privacidad antes de compartir fotos familiares. Cuando alguien envía noticias o fotos personales o familiares, ya que es información confidencial y no debe compartirse con nadie.
- **Caso negativo:** Ana publicó en su perfil público una queja sobre su trabajo. Su jefe lo vio y esto afectó su relación laboral, resultando en una advertencia formal.




## 4. Introducción a los derechos de autor





## ¿Qué son los derechos de autor?

- Los **derechos de autor** son un conjunto de leyes que protegen las creaciones originales de los autores, como textos, música, arte y más.
- **Ejemplo:** Si creas una ilustración, solo tú tienes el derecho de usarla, venderla o permitir que otros la usen.




## ¿Por qué son importantes los derechos de autor?

- **Protección del trabajo:** Evitan que otros usen tu trabajo sin tu permiso.
- **Incentivo a la creatividad:** Fomentan la creación de nuevas obras al asegurar que los creadores reciban reconocimiento y compensación.



## Ejemplo

- Imagina que pasaste horas creando una hermosa ilustración para las etiquetas de tus productos. Luego, descubres que alguien más está usando esa misma ilustración para vender sus propios productos.
- **¿Cómo te sentirías si esto sucediera?**




# Cómo buscar y usar contenido en línea de forma legal

- **Buscar imágenes:** Usa herramientas como Google Images, selecciona "Derechos de uso" para encontrar imágenes que puedes usar libremente. O sitios como [unsplash.com](https://unsplash.com).
- **Música libre de derechos:** Busca música en sitios como Free Music Archive o Creative Commons.




## 5. Servicios de ciudadanía digital en tu país



# ¿Qué es la Ciudadanía Digital?

Es el uso responsable y efectivo de la tecnología para participar en la sociedad, la política y el gobierno.

Esto incluye entender nuestros derechos y responsabilidades al usar internet y otras tecnologías digitales.



# ¿Por qué es importante ser una ciudadana digital activa?


- Acceso a Servicios: Acceder a servicios gubernamentales como la solicitud de documentos.
- Comunicación: Participar en foros comunitarios y grupos de discusión en línea.



# Reflexionemos sobre la ciudadanía digital

1. **Pequeños Grupos:** Divídanse en grupos pequeños de 2 o 3 participantes.
2. **Discusión:** Hablen sobre los aspectos de la ciudadanía digital que consideran más relevantes para ustedes.
3. **Obstáculos:** Identifiquen los obstáculos que enfrentan para ejercer cómo ciudadanas digitales, como:
  1. Falta de acceso a internet
  2. Falta de dispositivos
  3. Falta de información sobre programas gubernamentales
4. **Soluciones:** Discutan posibles soluciones para superar estos obstáculos.





# Ejercicio sobre ciudadanía digital (Buscar CURP)

1. **Accede a la Página:** Ve al sitio oficial del gobierno para buscar la CURP (<https://www.gob.mx/curp/>).
2. **Introduce tus Datos:** Llena el formulario con tu nombre completo, fecha de nacimiento, estado de nacimiento y sexo.
3. **Verifica la Información:** Asegúrate de que toda la información sea correcta y completa.
4. **Consulta tu CURP:** Haz clic en "Buscar" y tu CURP aparecerá en la pantalla. Puedes descargarla o imprimirla para tus registros.

# 6. Conclusiones



## ¿Qué vimos en la sesión?

1. Comprender las principales **redes sociales**, sus características y cómo utilizarlas de manera efectiva.
2. Adquirir habilidades para gestionar la **identidad digital** y mantener una buena reputación en línea.
3. Conocer los conceptos básicos de **derechos de autor**
4. Identificar y acceder a los **servicios de ciudadanía digital** disponibles en su país.
5. Aplicar **prácticas seguras** y efectivas para proteger la información digital.

Segunda  
Oportunidad

¡Muchas gracias!

---

