

GUÍA DE EXPLORACION DEL CIBERESPACIO HIGIENE DIGITAL

Patricia Arieta Melgarejo
Suzel Gómez Jiménez
Luz Yazmin Villagrán Villegas

Guía de exploración del ciberespacio

Patricia Arieta Melgarejo
Suzel Gómez Jiménez
Luz Yazmin Vilagrán Villegas



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

COVEICYDET
CONSEJO VERACRUZANO DE INVESTIGACIÓN
CIENTÍFICA Y DESARROLLO TECNOLÓGICO



POR AMOR A
VERACRUZ

Guía de exploración del ciberespacio. Autoras: Patricia Arieta Melgarejo, Suzel Gómez Jiménez y Luz Yazmin Villagrán Villegas. —Veracruz, México. 2025.

56 p. 21 cm.

Primera edición

ISBN: **979-13-88142-02-4**

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE20257798>



D. R. © copyright 2025. Patricia Arieta Melgarejo, Suzel Gómez Jiménez y Luz Yazmin Villagrán Villegas.

Ilustrador: Elías Ramos Hernández

Edición y corrección: **Astra ediciones.**

La presente obra fue dictaminada bajo el sistema de doble ciego y cuenta con el aval de los dictámenes de pares académicos.

El libro fue realizado con recursos del Consejo Veracruzano de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico (COVEICYDET).



Todos los contenidos de esta publicación, se comparten bajo la licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (**CC BY-NC-SA 4.0**), Esto implica que no está autorizado el uso comercial de la obra original ni de las eventuales obras derivadas, las cuales deberán distribuirse bajo la misma licencia que rige la obra original. No obstante, se permite a terceros compartir el contenido siempre y cuando se reconozca debidamente la autoría y la publicación original en esta editorial.

Dedicatoria

**A Kris, Gaby y Diana,
mis hijas que crecieron en la era digital
e inspiran este viaje hacia una niñez conectada con amor, cuidado y paz.**

Cada clic abre una puerta.

Cada pantalla muestra un universo.

Pero no todas las puertas conducen a lugares seguros, ni todos los universos brillan con la misma luz.

Este libro es una brújula para la niñez: enseña a cuidar la vista y el cuerpo, a respetar y protegerse en el ciberespacio, a equilibrar el juego en línea con la vida al aire libre, y a descubrir que la tecnología puede ser aliada del bienestar y la paz, a través de cuentos, imágenes y actividades.

Guía de exploración del ciberespacio. La higiene digital invita a niñas, niños y adultos a sembrar juntos semillas de responsabilidad, creatividad y respeto, para que el futuro digital florezca en armonía.

Patricia Arieta Melgarejo

Agradecimientos

A Elías, mi psicólogo y diseñador, quien logró plasmar en cada ilustración no solo conceptos, sino también sentimientos de cuidado, ternura y protección que dan vida a estas páginas.

A mis compañeros Suzel, Yazmin, Arturo y Daniel, por su apertura, su generosidad y el valioso conocimiento compartido que enriqueció este proyecto desde sus primeras ideas.

Al Consejo Veracruzano de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico (COVEICYDET), por su impulso y apoyo al fortalecimiento de actividades científicas y de divulgación, que hacen posible acercar la ciencia a la niñez veracruzana y sembrar en ella hábitos digitales saludables.

Este libro es el resultado de un esfuerzo colectivo que combina saberes, creatividad y compromiso con la infancia. Articulado con los ODS: Salud y Bienestar (ODS 3), Educación de calidad (ODS 4) y Cultura de paz (ODS 16), contribuyendo a formar una niñez consciente, saludable y respetuosa en el ciberespacio.

A todas y todos, mi gratitud más sincera.

Síntesis

¿Sabías que cuidar tu vista, tu cuerpo y tu tiempo en internet también es parte de tu salud?

Guía de exploración del ciberespacio. La higiene digital es un libro ilustrado creado especialmente para niñas y niños curiosos como tú. Con actividades divertidas, ejemplos de la vida diaria y consejos prácticos, aprenderás a usar la tecnología de manera segura y equilibrada, sin dejar de lado el juego, la creatividad y la convivencia con tu familia y amigos.

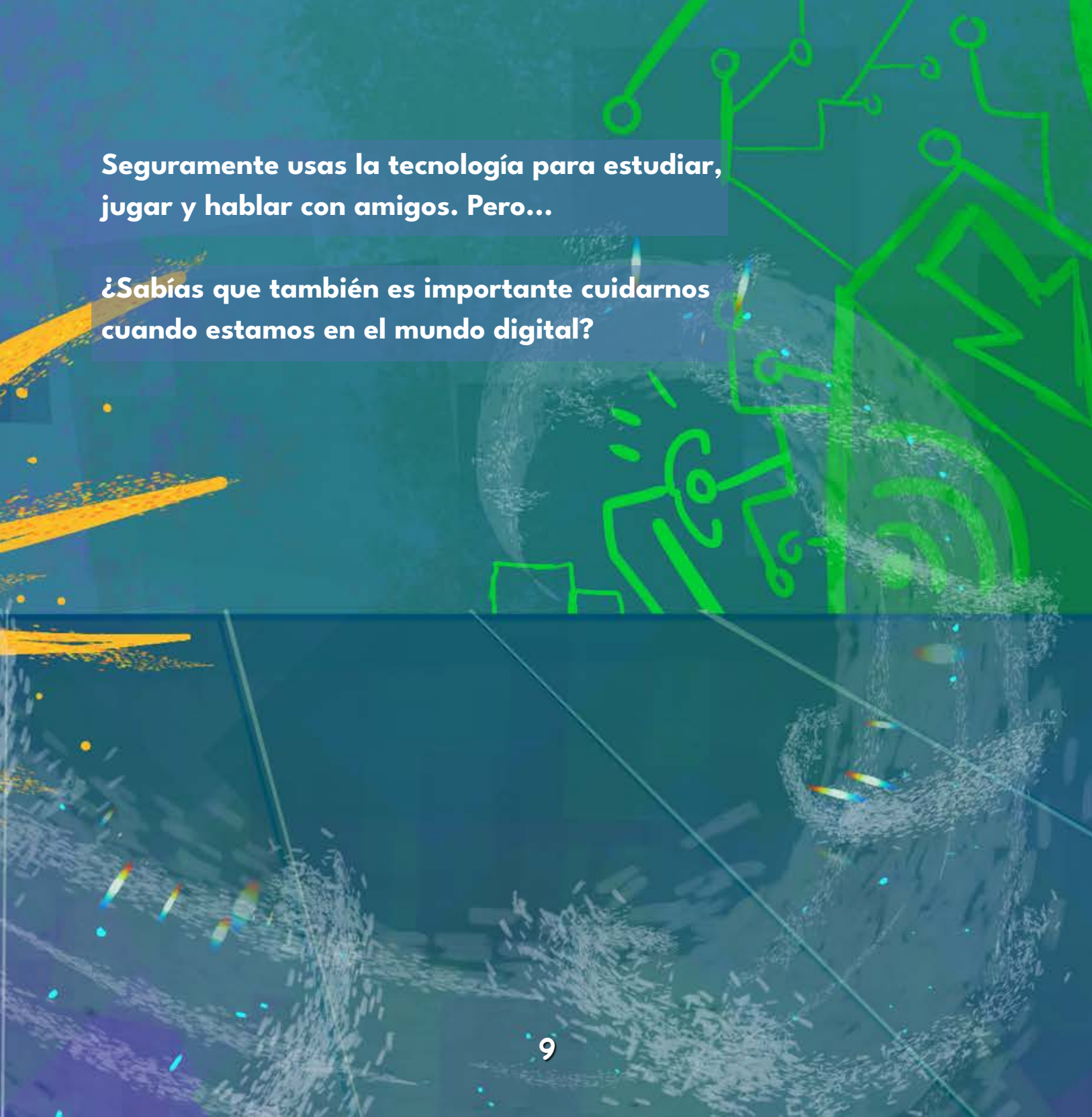
Este libro es una invitación a explorar el mundo digital con responsabilidad, imaginación y mucha paz.

Y lo mejor... ¡cada vez que completes un desafío podrás ganar una medalla de explorador digital!

¡Hola! Soy Digi

Seré tu guía en esta
aventura
por el ciberespacio.





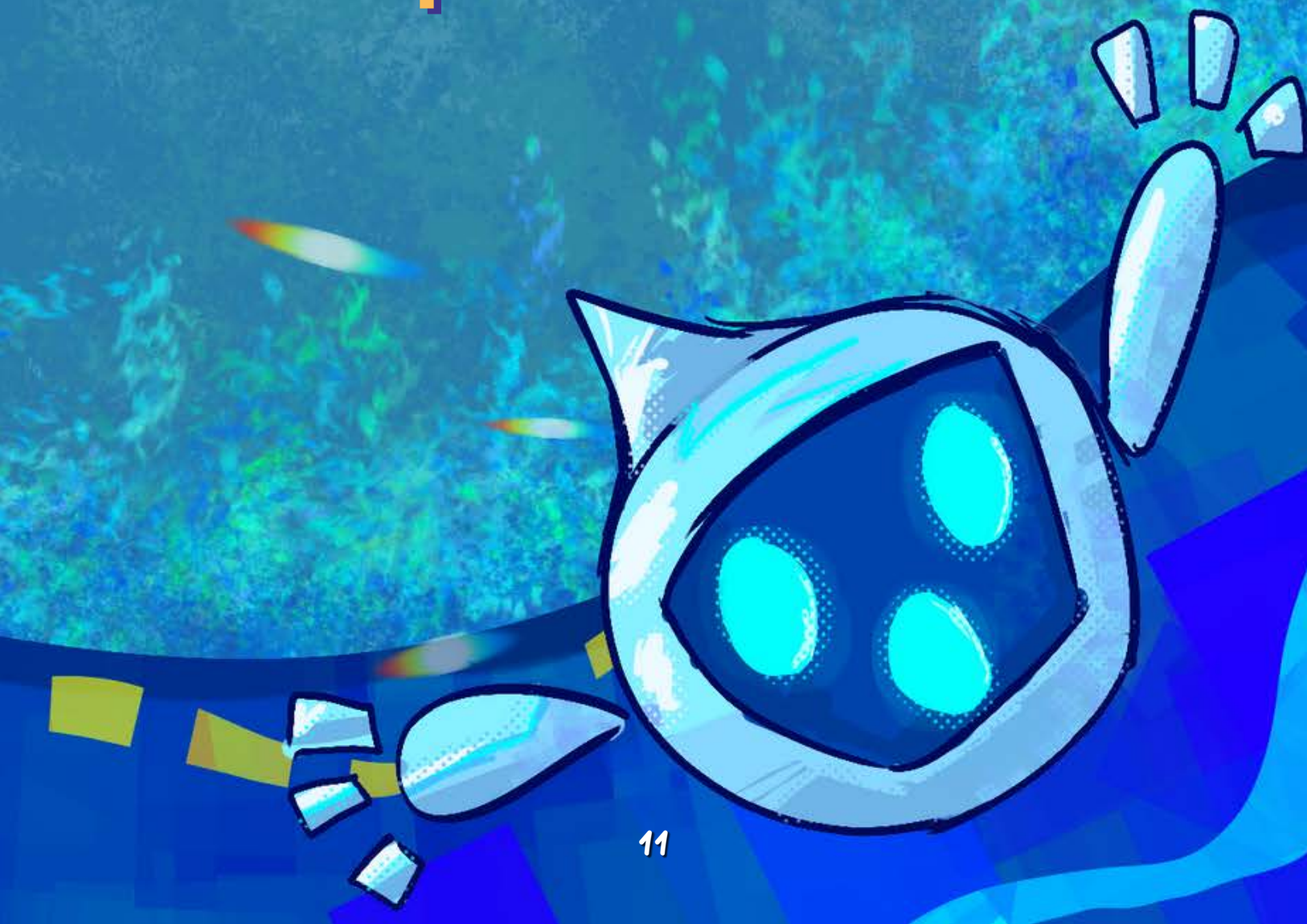
**Seguramente usas la tecnología para estudiar,
jugar y hablar con amigos. Pero...**

**¿Sabías que también es importante cuidarnos
cuando estamos en el mundo digital?**

Igual que tus rutinas de higiene con tus dientes, manos y cuerpo, también necesitas buenos hábitos digitales para proteger tu salud y bienestar.



¡Bienvenidos a la misión **Guardianes del Cibespacio!**



Para convertirte en un experto en
higiene digital, tendrás que completar 10
desafíos.

¿Estás listo?



Cada que completes uno de los desafíos y apliques los tips, ipodrás ir a la página final a adquirir una medalla que podrás conservar o pegar!



- ¡Hola señor robot Digi!
Mi nombre es Mía-

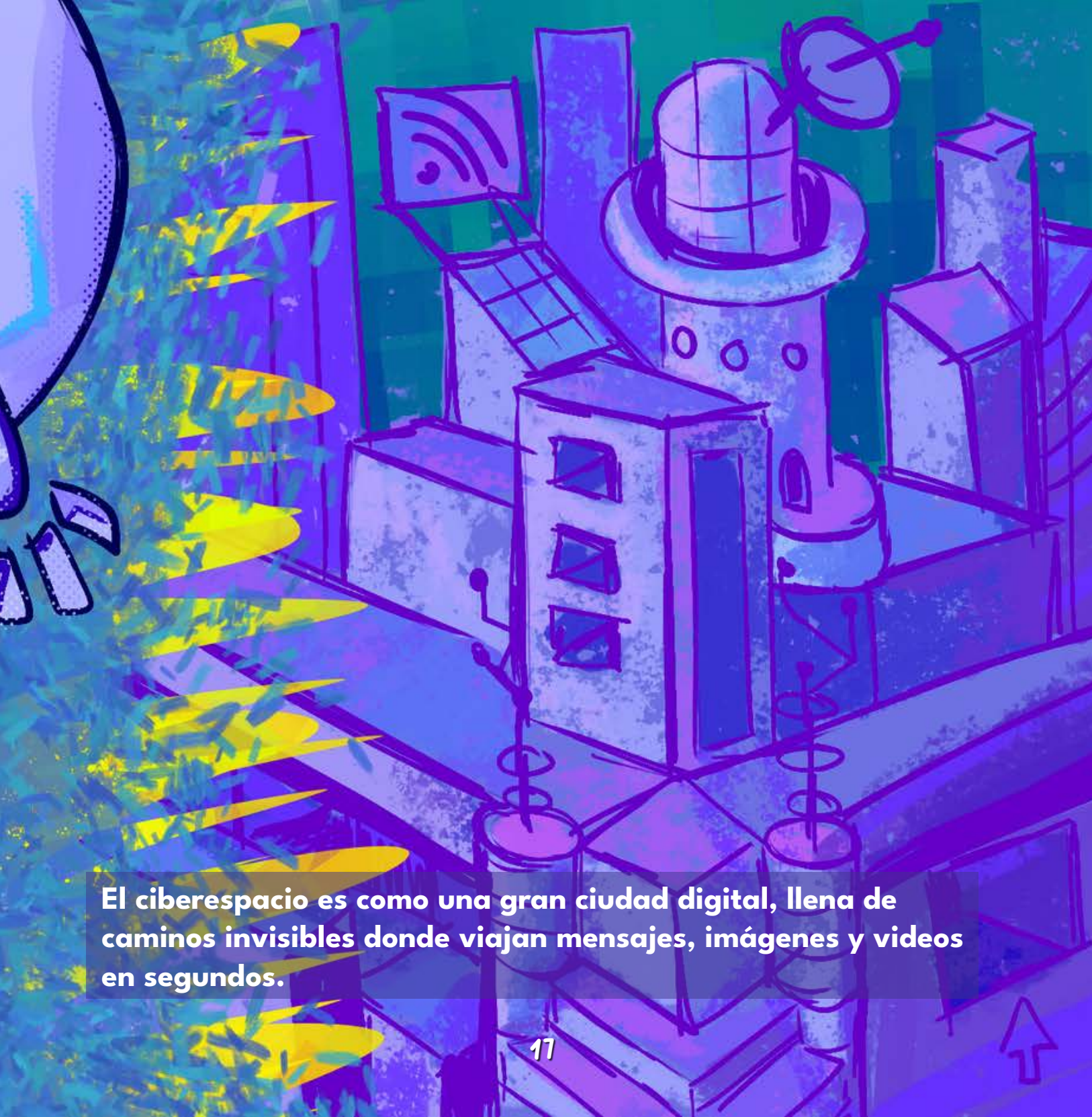




**-Un placer conocerte Mía,
puedes decirme “Digi”-**

**-¿Qué es el ciberespacio?-
Exclamó Mía.**





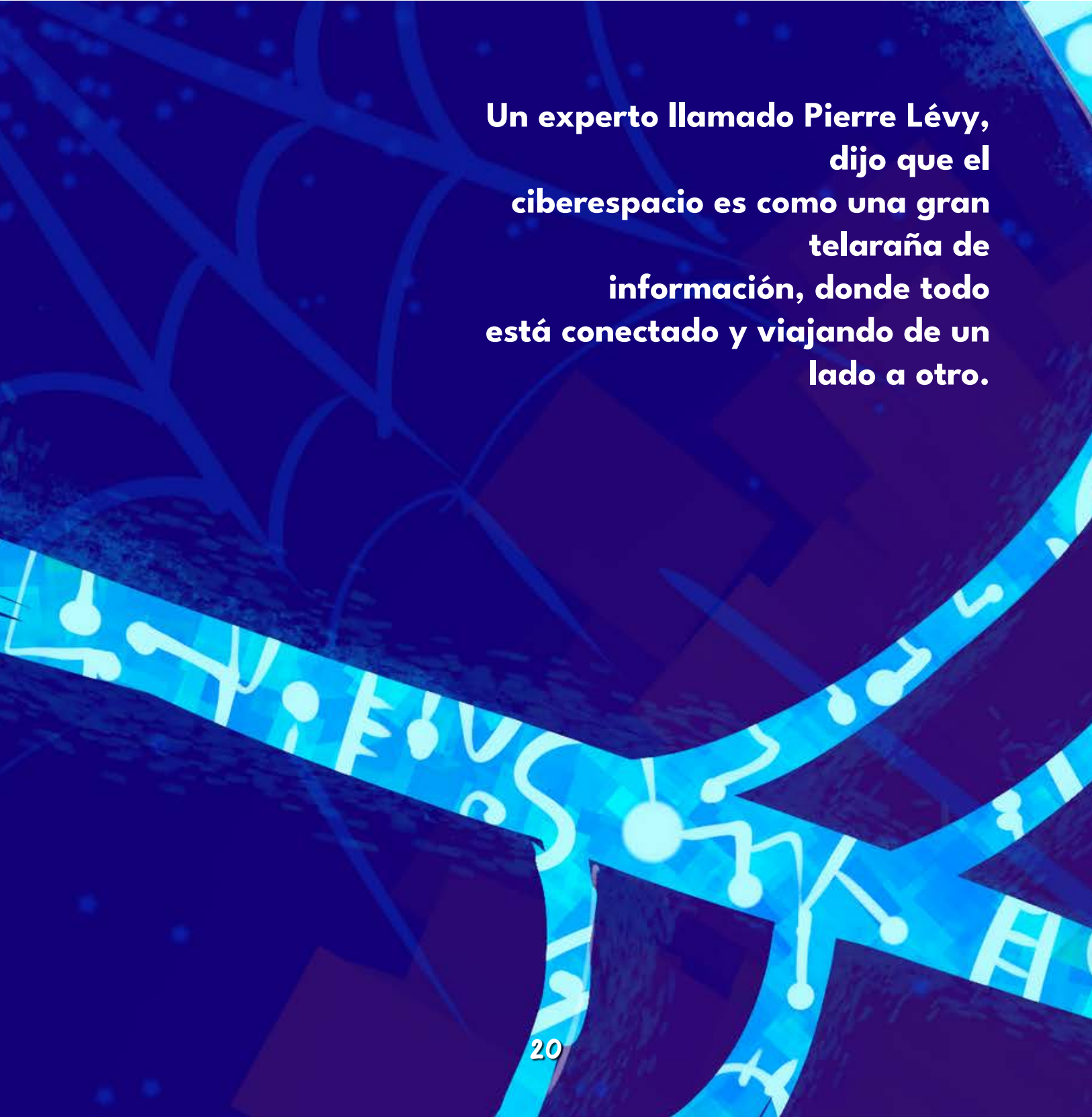
El ciberespacio es como una gran ciudad digital, llena de caminos invisibles donde viajan mensajes, imágenes y videos en segundos.

**Es un mundo sin fronteras donde podemos aprender,
divertirnos y hablar con personas de todo el planeta.**

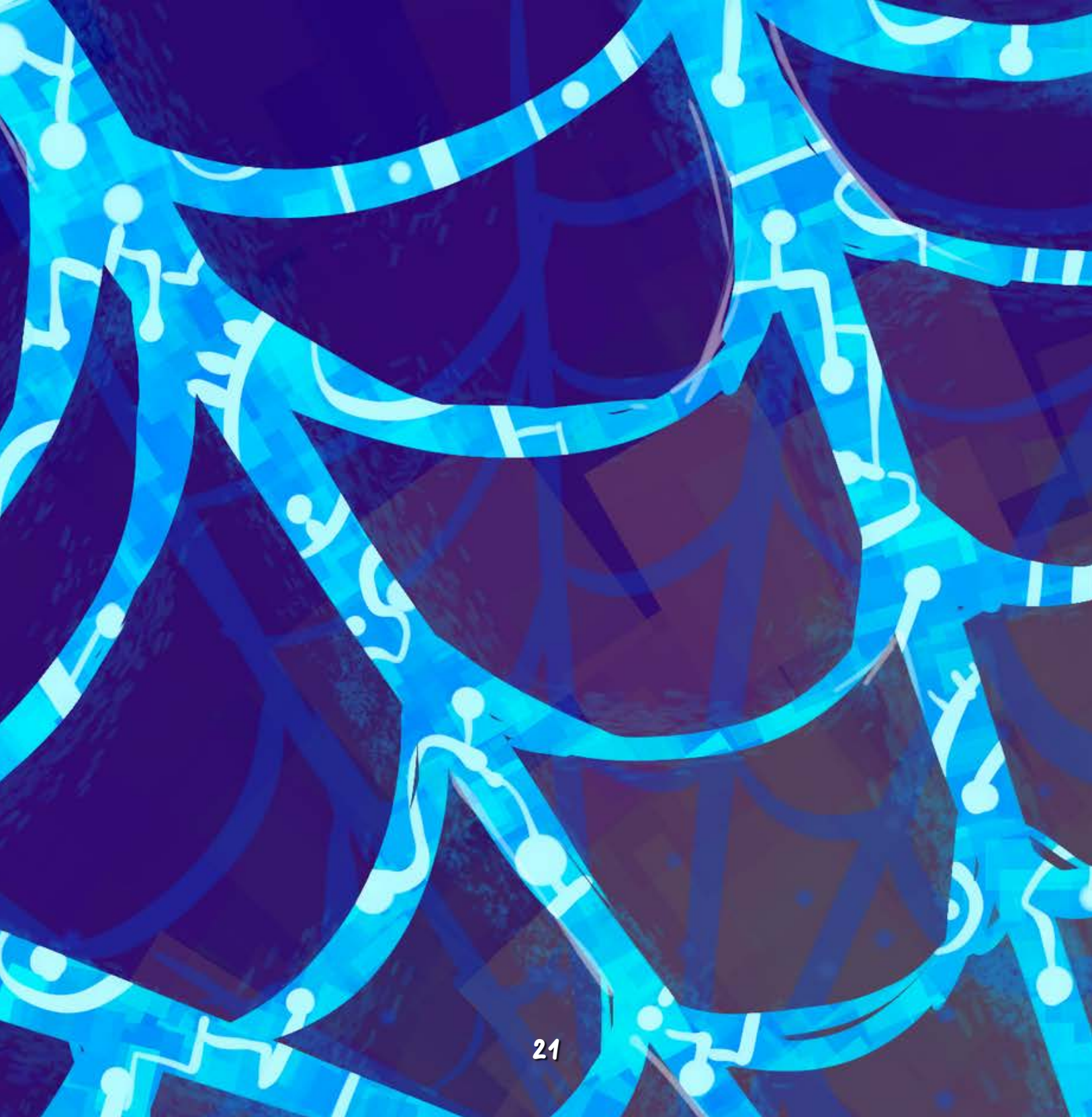


Cuando buscas información para la tarea, tu computadora o tableta, se conecta con otros dispositivos que tienen los datos que necesitas.





**Un experto llamado Pierre Lévy,
dijo que el
ciberspacio es como una gran
telaraña de
información, donde todo
está conectado y viajando de un
lado a otro.**



La higiene digital te ayuda a cuidar tu vista, tus oídos y tu postura cuando usas pantallas.





**Así como nos lavamos los
dientes y las manos para
evitar enfermedades, también
debemos aprender a usar bien los
dispositivos electrónicos.**

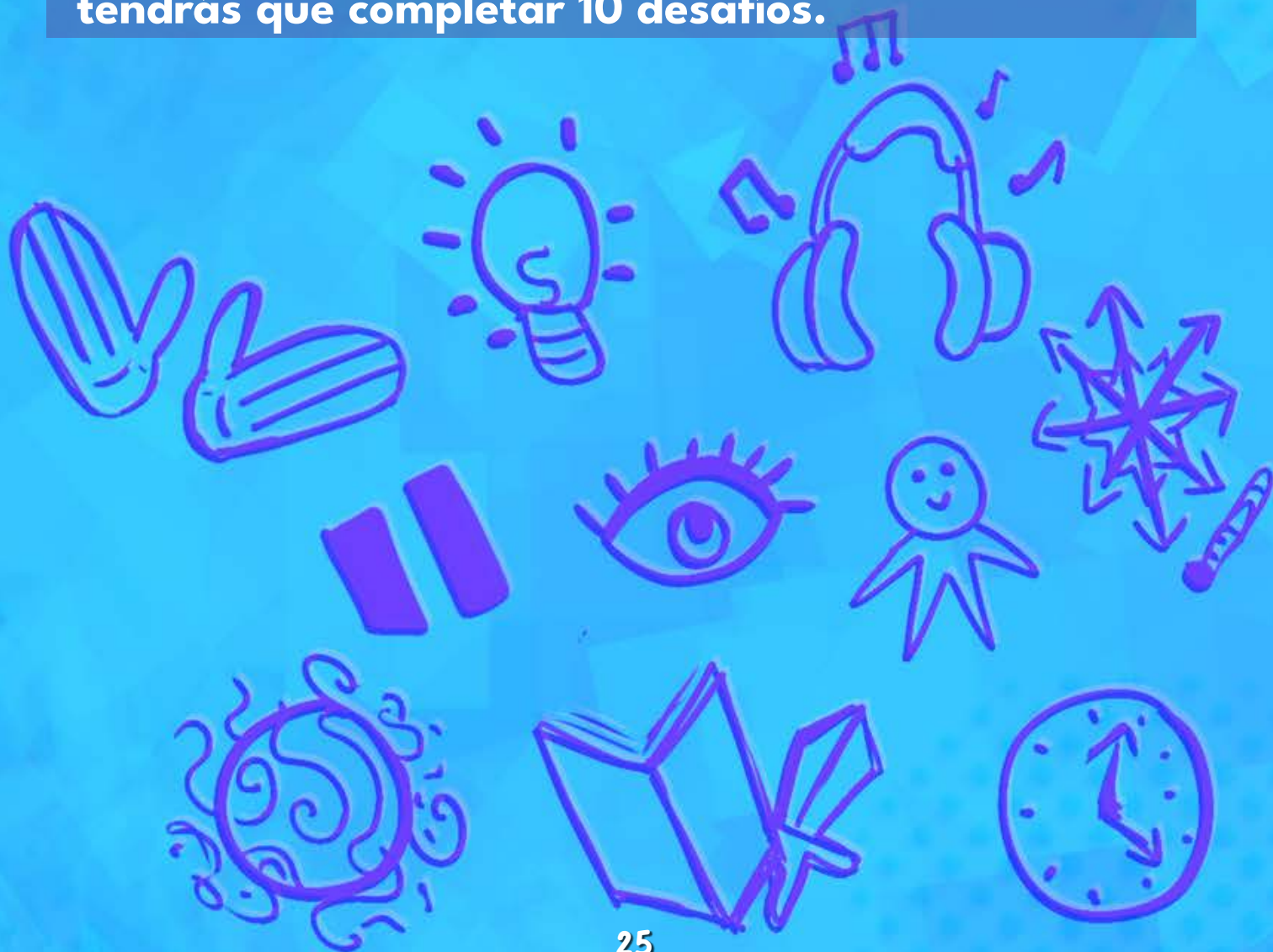
-¿Estás lista?- Le dice a Mía, muy emocionado.

Ahora, ¡descubramos juntos los 10 hábitos de higiene digital!



¡Bienvenidos a la misión Guardianes del Ciberespacio!

**Para convertirte en un experto en higiene digital,
tendrás que completar 10 desafíos.**



1. TACTO SALUDABLE

Desde el momento en que recibes tu dispositivo (computadora, tableta o celular), lo primero que usas para interactuar con él son tus manos.

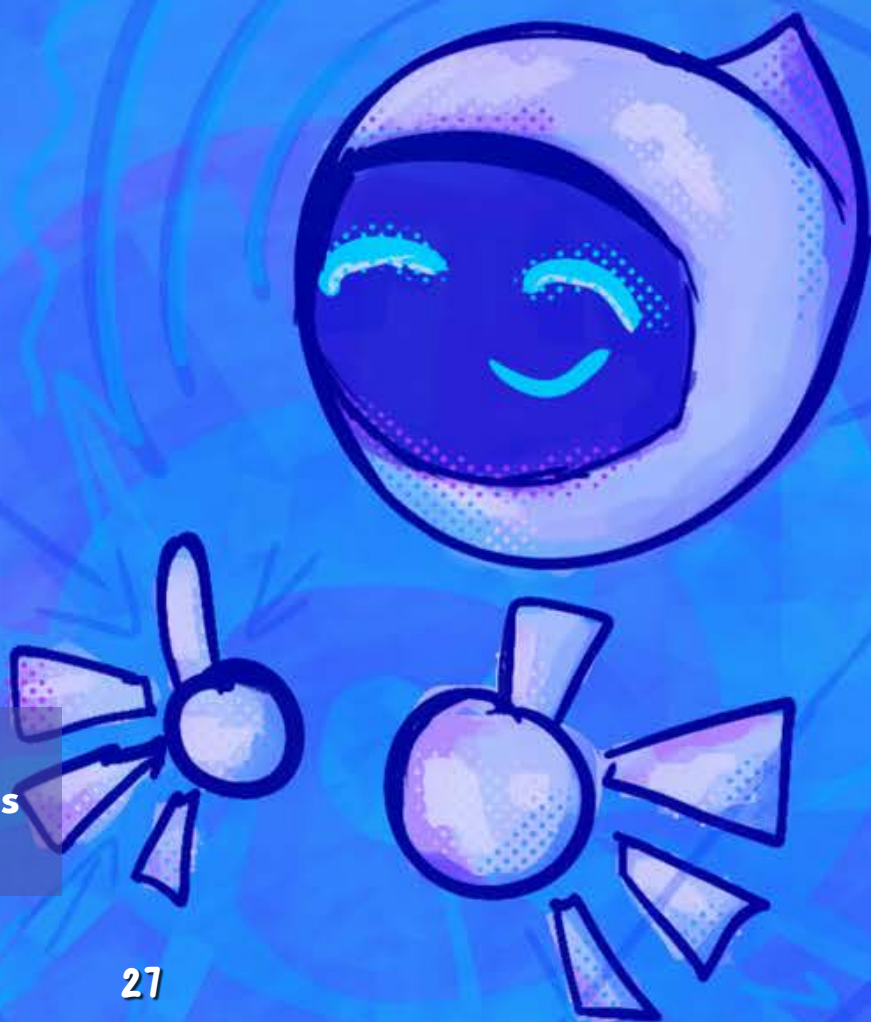
El tacto es la forma en que damos nuestras primeras órdenes a la tecnología, desde el encendido, por ello es importante cuidar este sentido.



¡Tus manos necesitan cuidarse! Usa el teclado y el mouse con suavidad. Descansa tus manos y estíralas para evitar el cansancio.

Recuerda también lavarte las manos antes y después de usar tu dispositivo para mantenerlo limpio y libre de gérmenes.

Tip. Juega a estirar tus manos como si fueran alas de mariposa.



2. ESCUCHA SEGURA

Los oídos también necesitan protección, ellos trabajan todo el tiempo, ayudándote a escuchar tu música favorita, las voces de tus amigos y los sonidos de la naturaleza. Pero si los expones a ruidos muy fuertes o no les das descanso, pueden dañarse. Usa audífonos a un volumen bajo y descansa tus oídos cada cierto tiempo.

Tip. Intenta escuchar sonidos suaves de la naturaleza, ¡como el canto de los pájaros!

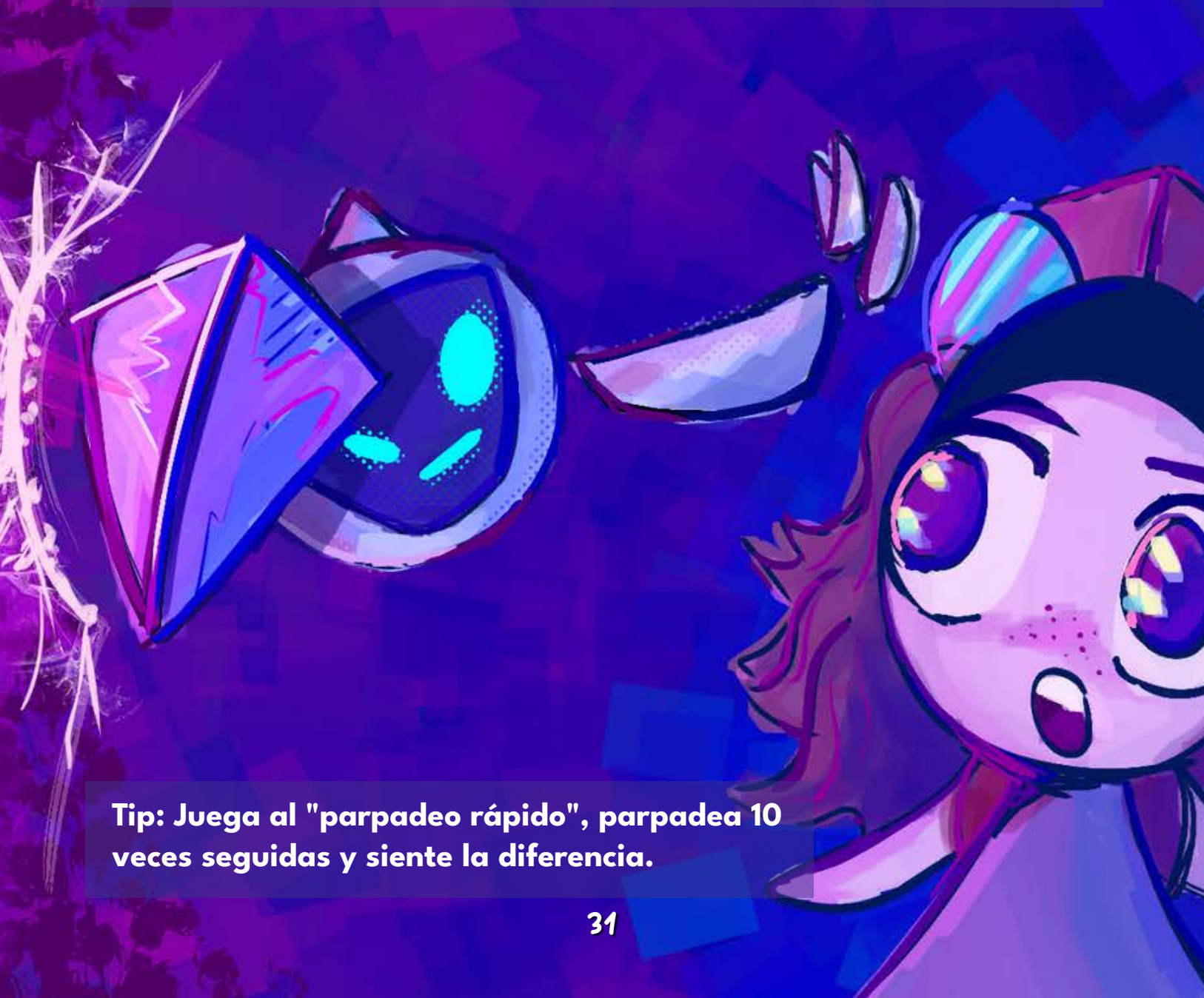
No pases por alto la advertencia de seguridad en tu dispositivo.



3. VISTA PROTEGIDA

Tus ojos te ayudan a descubrir el mundo, a leer tus cuentos favoritos y a ver los colores de todo lo que te rodea. Pero cuando pasas mucho tiempo frente a una pantalla, pueden cansarse y sentirse secos, por ello debes cuidarlos bien.

Mantén la pantalla a una distancia saludable y segura, como el de tu brazo extendido frente a la pantalla. También parpadea con frecuencia.



Tip: Juega al "parpadeo rápido", parpadea 10 veces seguidas y siente la diferencia.

4. POSTURA ADECUADA

Tu cuerpo también necesita estar cómodo cuando usas la tecnología.



Si te sientas encorvado o en una posición incómoda por mucho tiempo, podrías sentirte cansado o con molestias en tu cuerpo.

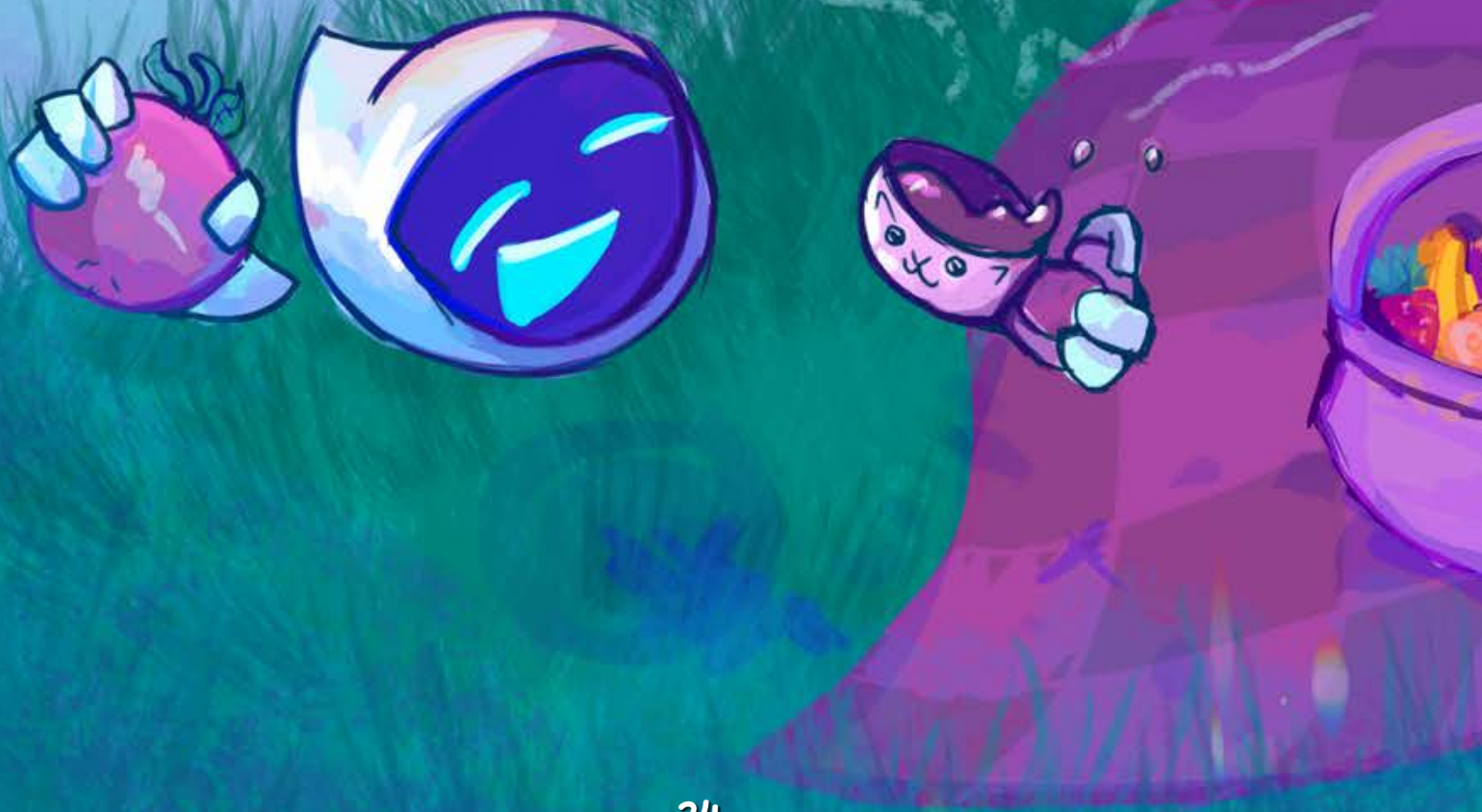
Organiza tu espacio o área de trabajo para cuidar tu cuerpo. Sienta tu espalda recta y coloca los pies en el suelo. Un buen asiento y una mesa a la altura correcta te ayudarán a sentirte mejor.



Tip: Estira tu cuerpo como un gato cada media hora.

5. HACER PAUSAS

Cuando usamos la computadora, tableta o vemos televisión por mucho tiempo, nuestro cuerpo y mente también necesitan recargar energía. Tomar descansos regulares nos ayuda a sentirnos más fuertes y felices. Esto lo podemos hacer usando nuestros sentidos del olfato y gusto.



La hidratación es poderosa. No olvides beber agua. Mantenerse hidratado es esencial para que tu cuerpo funcione al máximo. Asegúrate de tomar descansos para comer bocadillos saludables y, por supuesto, ¡no olvides ir al baño cuando lo necesites!



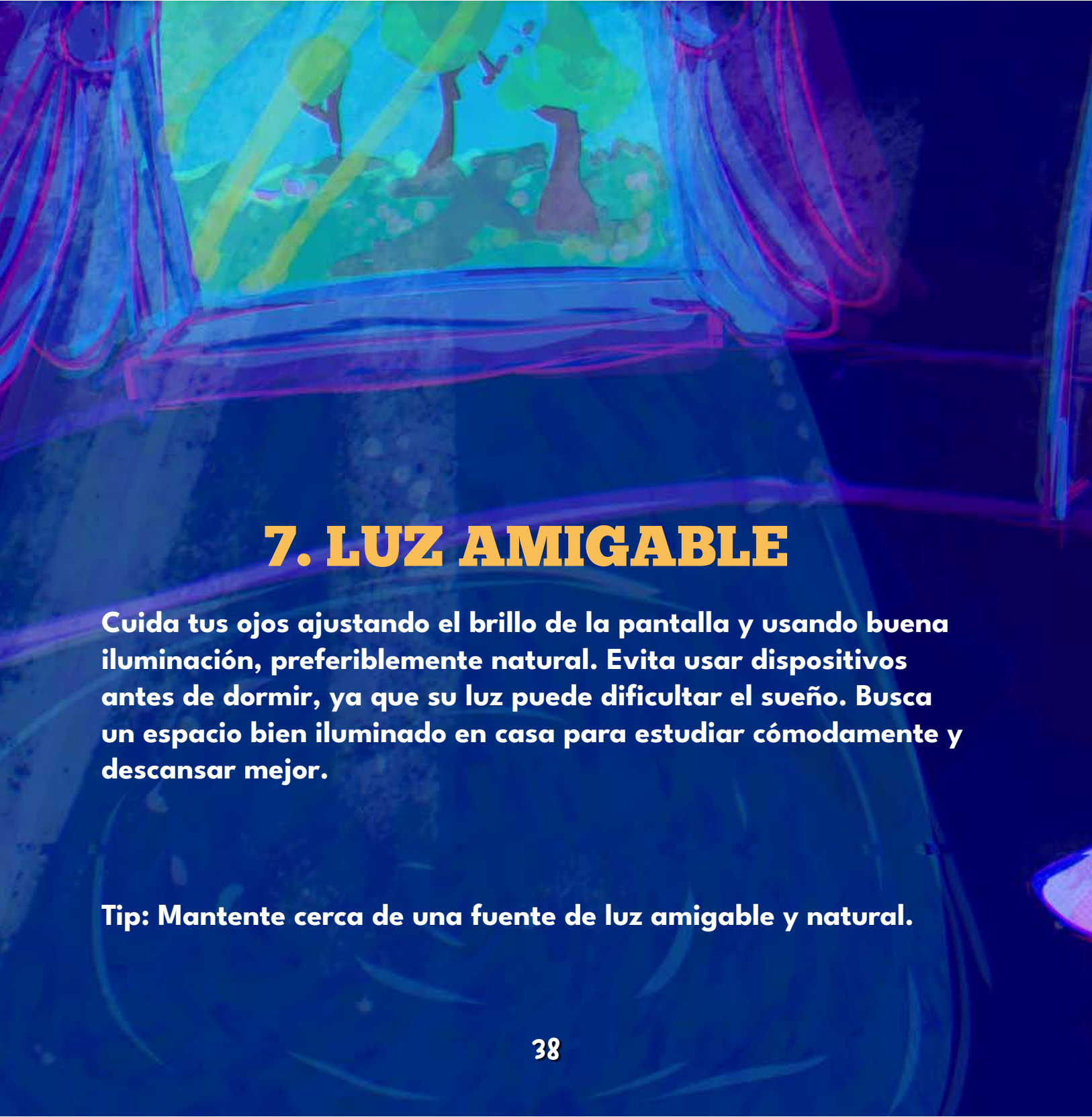
Tip: Toma un respiro profundo y describe los olores a tu alrededor... ¡No olvides beber agua!

6. AMBIENTE FRESCO

El aire que respiras también es importante cuando usas la tecnología. Si el lugar donde estudias o juegas con tu dispositivo está muy cerrado, puedes sentirte cansado o con sueño. Trabajar en un lugar bien ventilado te ayudará a sentirte mejor y concentrarte más. Un ambiente fresco, hace que tu mente y tu cuerpo se sientan bien.

Tip: Abre la ventana o puerta de tu espacio de trabajo y siente el aire fresco en tu rostro.





7. LUZ AMIGABLE

Cuida tus ojos ajustando el brillo de la pantalla y usando buena iluminación, preferiblemente natural. Evita usar dispositivos antes de dormir, ya que su luz puede dificultar el sueño. Busca un espacio bien iluminado en casa para estudiar cómodamente y descansar mejor.

Tip: Mantente cerca de una fuente de luz amigable y natural.



8. SEGURIDAD DE TUS DATOS

En internet, así como en el mundo real, hay personas buenas, pero también algunas que pueden querer engañarte. Por eso, es importante no compartir información personal con desconocidos y siempre avisar a un familiar o tutor si algo te parece raro.

Tip: ¡Siempre pregunta antes de aceptar o compartir algo en internet!

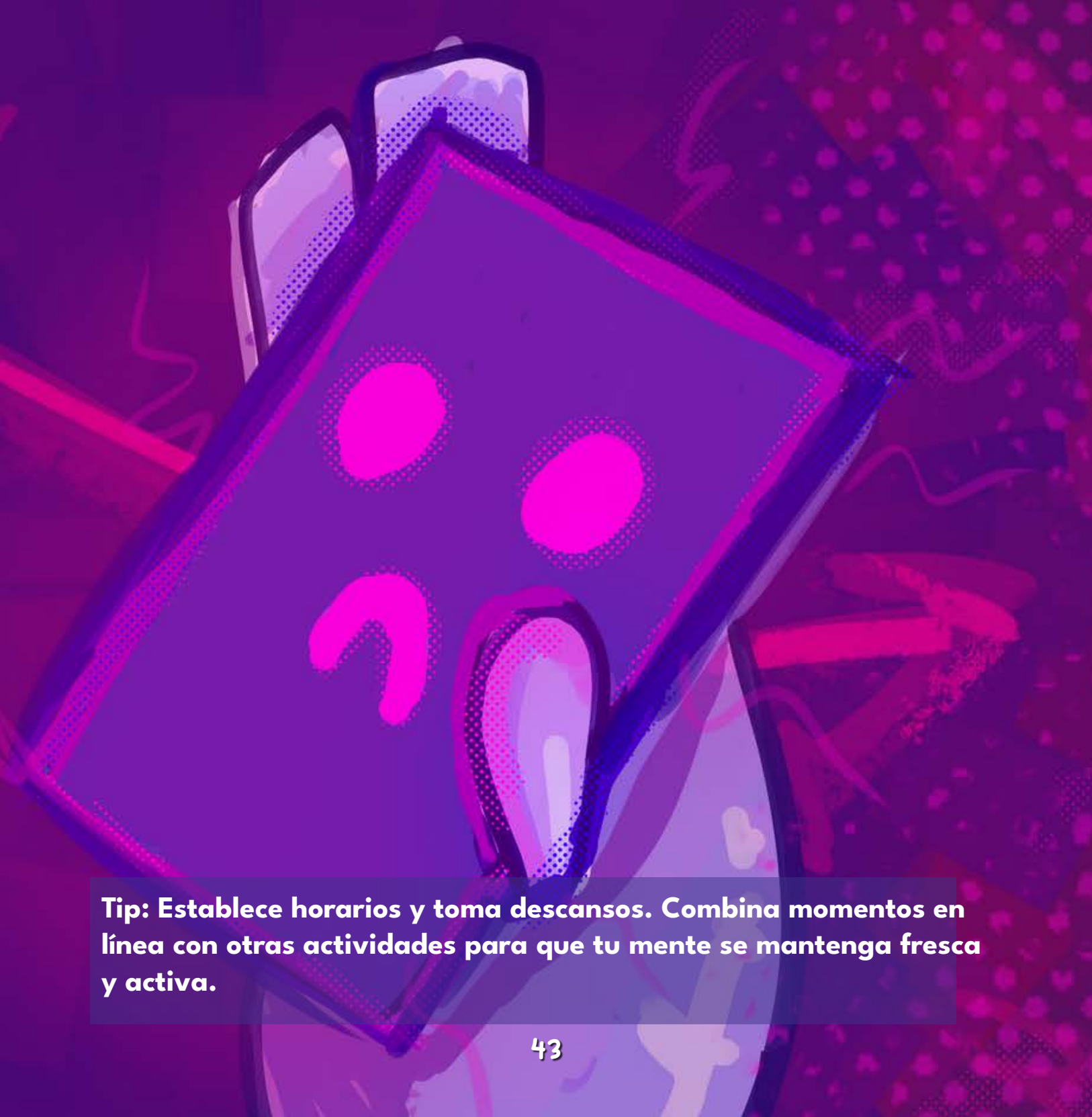
MÁS TIPS...

1. No compartas tu nombre completo, dirección, número de teléfono o escuela en internet.
2. No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conoces en la vida real.
3. Nunca des clic en enlaces sospechosos o en mensajes de personas desconocidas.



9. CONTROL DEL TIEMPO

Controlar el tiempo frente a las pantallas te ayuda a mantener el equilibrio entre tus actividades y cuidar tu bienestar. Usar dispositivos sin pausas puede cansarte y afectar tu concentración.

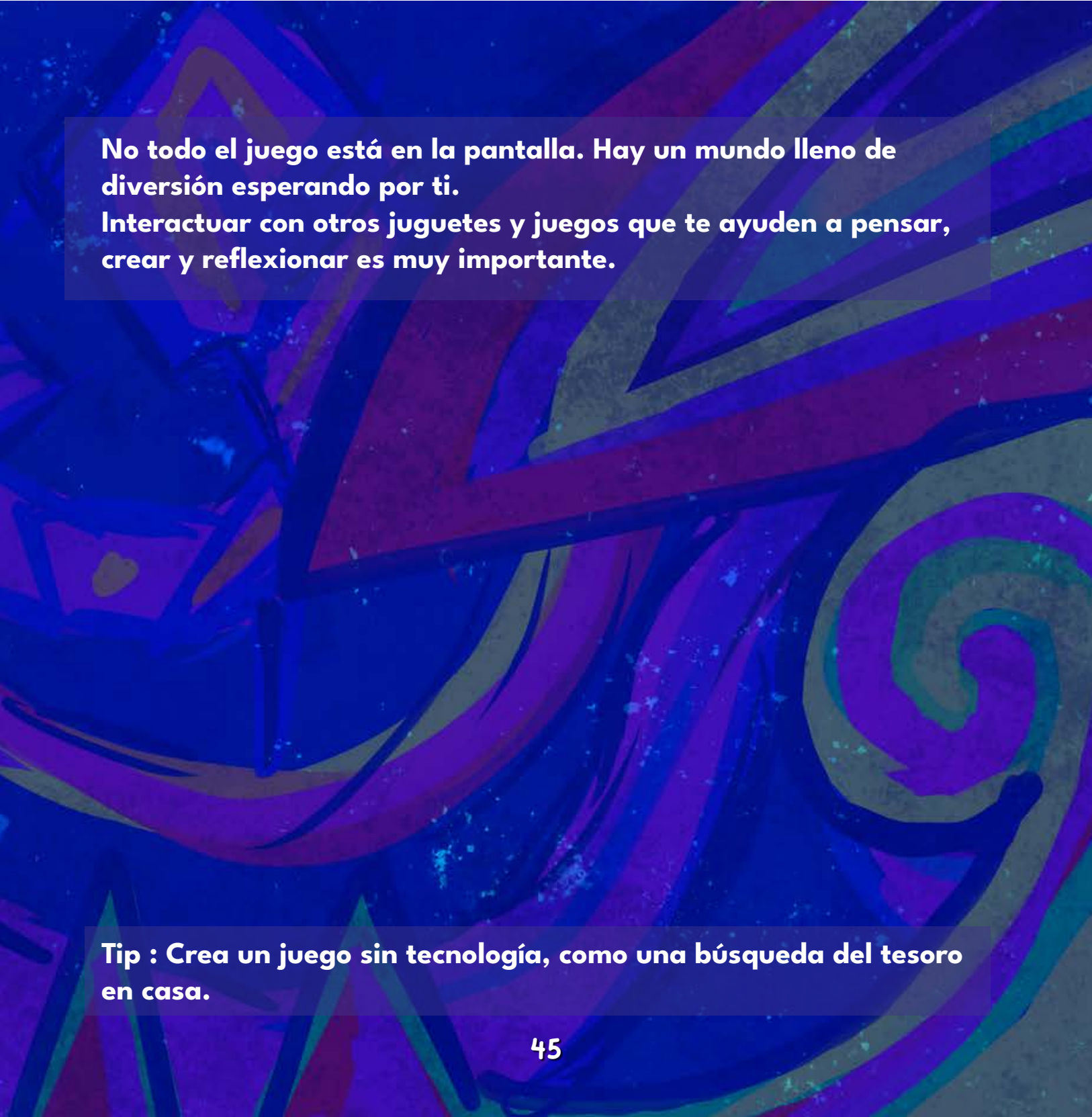


Tip: Establece horarios y toma descansos. Combina momentos en línea con otras actividades para que tu mente se mantenga fresca y activa.

10. JUGAR PARA CREAR

¡La imaginación es el mejor juego, y no necesita baterías!
La diversión también está fuera de la pantalla. Juega con tus amigos y familia, usa tu imaginación y explora el mundo real.





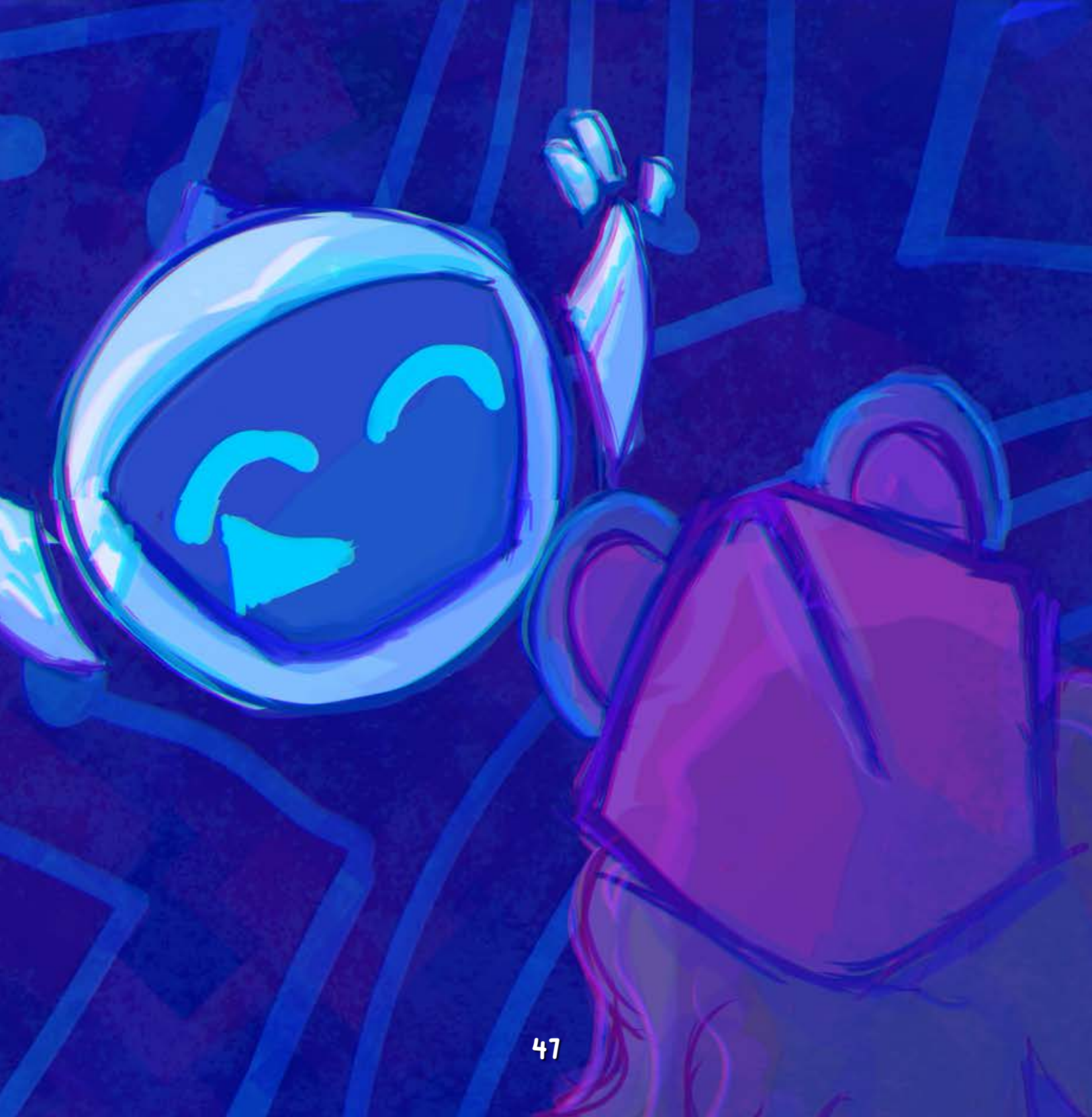
No todo el juego está en la pantalla. Hay un mundo lleno de diversión esperando por ti.

Interactuar con otros juguetes y juegos que te ayuden a pensar, crear y reflexionar es muy importante.

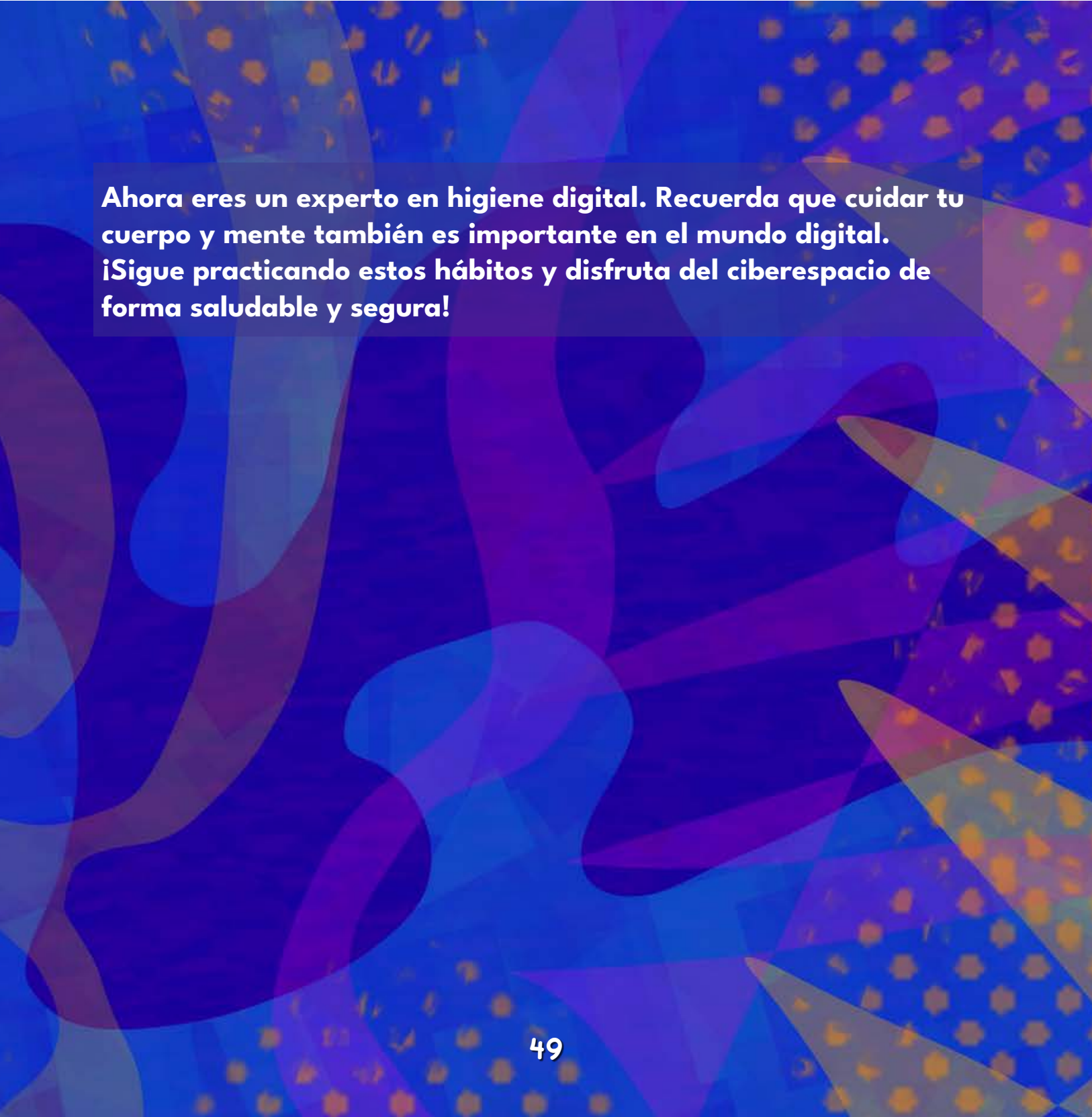
Tip : Crea un juego sin tecnología, como una búsqueda del tesoro en casa.

¡FELICIDADES!

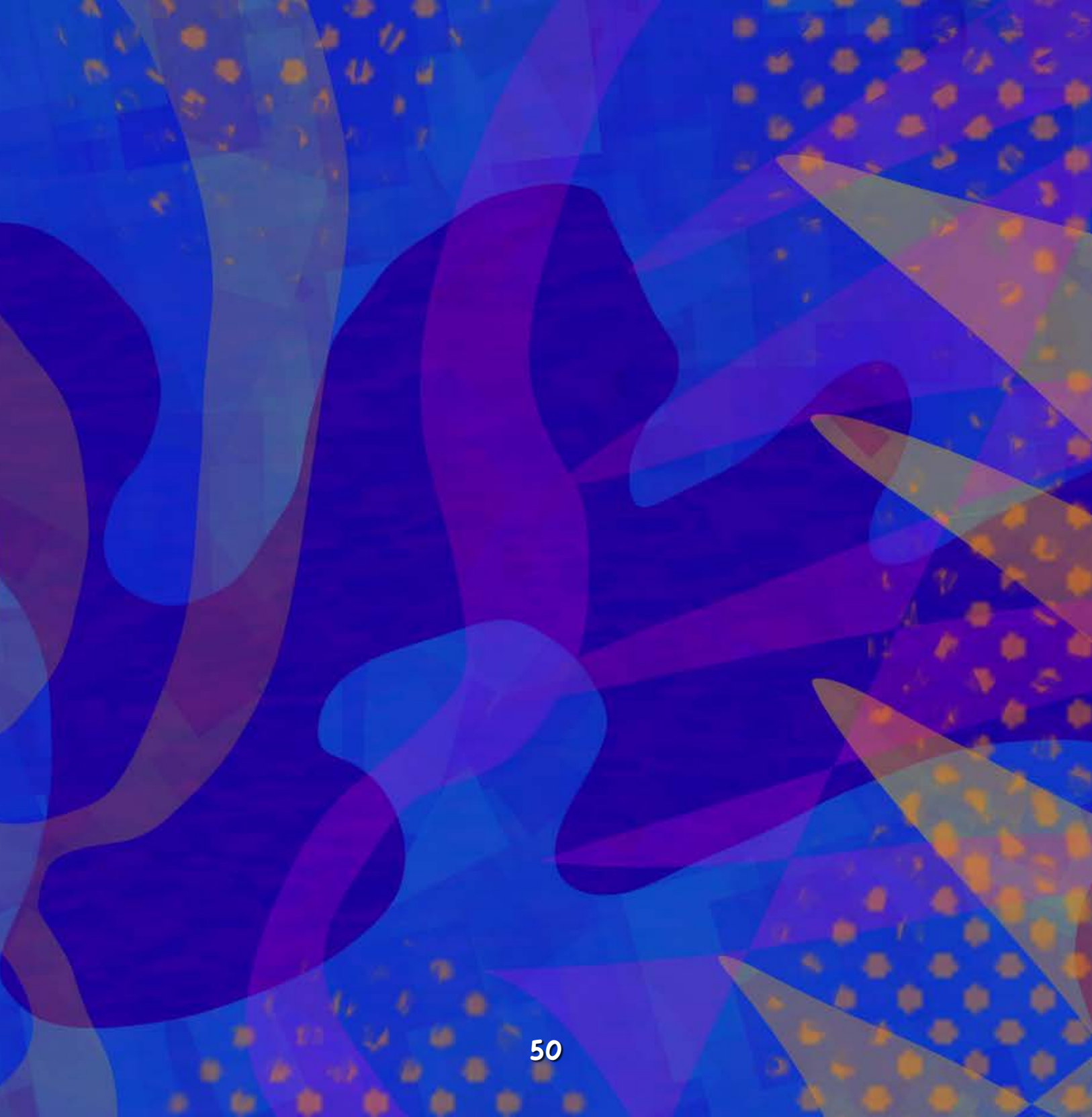
Recuerda, cuidar de ti mismo es el primer paso para cuidar del mundo que te rodea. Cada uno de estos hábitos no solo te ayudará a estar seguro y saludable frente a la pantalla, sino también en tu día a día.





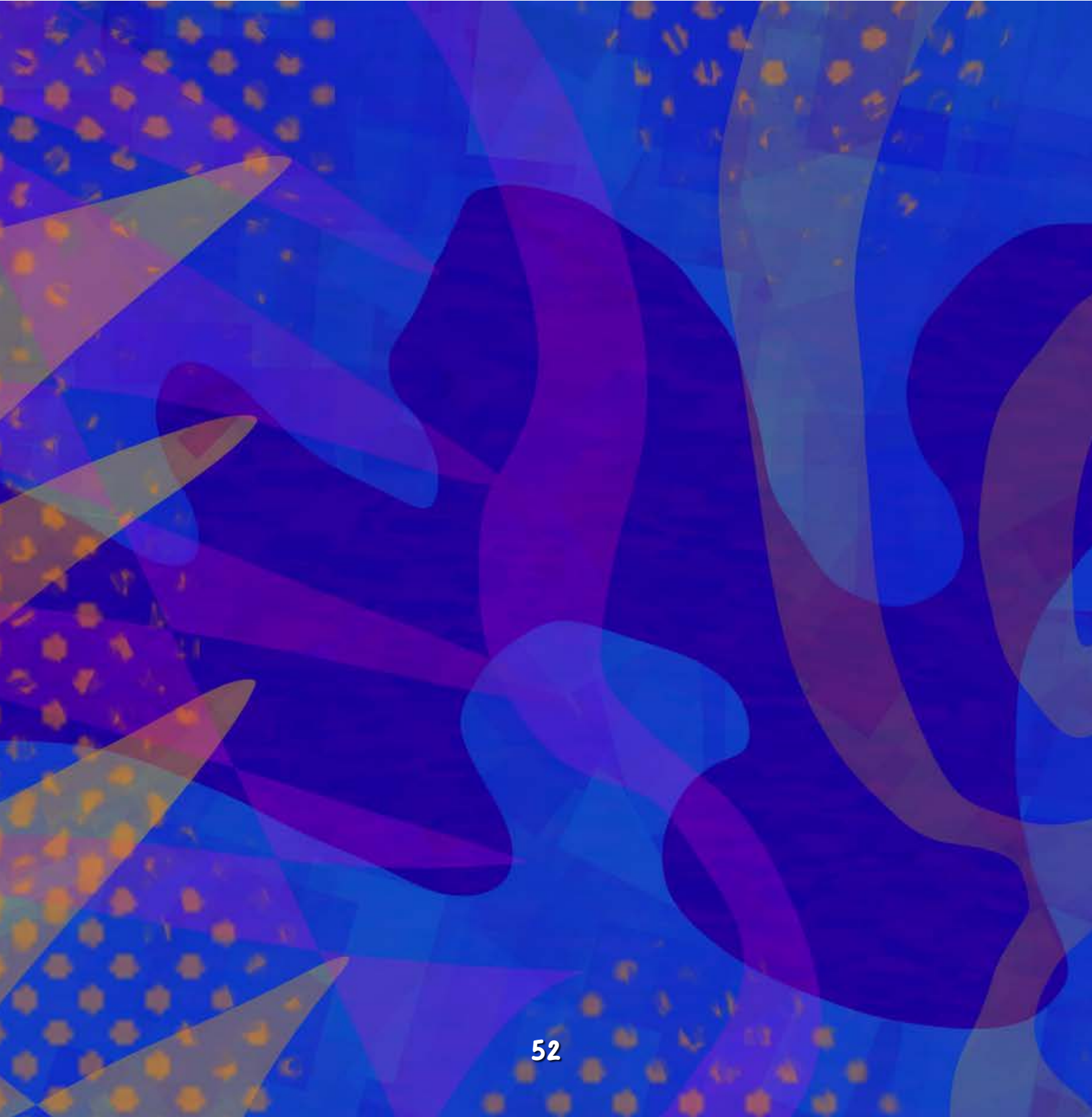


Ahora eres un experto en higiene digital. Recuerda que cuidar tu cuerpo y mente también es importante en el mundo digital. ¡Sigue practicando estos hábitos y disfruta del ciberespacio de forma saludable y segura!





Medallas para exploradores digitales





Medallas para exploradores digitales





Guía de exploración del ciberespacio.
Se terminó de imprimir en diciembre de 2025
en los talleres de Astra Ediciones
Av. Acueducto No. 829
Colonia Santa Margarita, C. P. 45140
Zapopan, Jalisco, México.
33 38 34 82 36
E-mail: edicion@astraeditorial.com.mx
www.astraeditorialshop.com
Impresión digital con interiores en papel
couché de 300 g
El tiraje consta de 100 ejemplares

¿Sabías que cuidar tu vista, tu cuerpo y tu tiempo en internet también es parte de tu salud?

Guía de exploración del ciberespacio. La higiene digital es un libro ilustrado creado especialmente para niñas y niños curiosos como tú. Con actividades divertidas, ejemplos de la vida diaria y consejos prácticos, aprenderás a usar la tecnología de manera segura y equilibrada, sin dejar de lado el juego, la creatividad y la convivencia con tu familia y amigos.

Este libro es una invitación a explorar el mundo digital con responsabilidad, imaginación y mucha paz.

Y lo mejor... ¡cada vez que completes un desafío podrás ganar una medalla de explorador digital!

ISBN: 979-13-88142-02-4



9 791388 1142024



Consulta y descarga

