

*Soy*  
**mamá**@  
**digital**

The image displays the text 'Soy mamá@ digital' in a stylized font. 'Soy' is written in a black script font. 'mamá' is in a bold, black, sans-serif font. The '@' symbol is a large, black, stylized font. 'digital' is in a bold, black, sans-serif font. Below the main text is a faint, grey reflection of the same text.

## CONTENIDO

1. Sé una <i>mam@digital</i> .....	9
2. Hijos digitales .....	13
3. Facebook .....	17
4. Twitter .....	23
5. Blog, Messenger, bondades y peligros .....	29
6. Skype .....	35
7. Youtube .....	41
8. La nube digital .....	49
9. GPS .....	57
10. Internet .....	63
11. Motores de búsqueda .....	71
12. Reglas para uso de internet .....	79
13. El historial del navegador (y otras herramientas útiles) .....	87
14. Policía cibernética .....	91
15. Empresaria por internet .....	99
16. Cyberbullying, la sombra del asesino silencioso .....	107
17. Medicina remota .....	115
18. Mi embarazo antes y después del internet .....	121
19. Guía práctica y temas de interés .....	127
20. Glosario <i>mam@digital</i> .....	143

## 1

### SÉ UNA MAM@DIGITAL

Ser una *mam@digital* requiere estar viva, ser atrevida, tener disposición, querer aprender cosas nuevas, perder el miedo, romper paradigmas, ser innovadora, responsable y humilde.

Las computadoras e Internet no son sólo un asunto de hombres. Internet es un medio para todos y para todo. No importa si eres hombre o mujer. Lo que realmente importa es lo que piensas y crees acerca del mundo digital, tu relación con la tecnología y el interés por el aprendizaje continuo que este nuevo mundo lleva implícito.

Es increíble como algunas mujeres nos alteramos y nos aterrarnos sólo de pensar en las computadoras, el Internet, los aparatitos electrónicos, los reproductores de música “touch” (sensibles al tacto) y todos esos diminutos aparatos llenos de botones casi todos con apariencia sofisticada. Lo que nos hace falta es relacionarnos con ellos, tocarlos sin miedo y usarlos.

Esto del uso de la tecnología digital para comunicarnos, es como cuando los electrodomésticos aparecieron (lavadoras, licuadoras, microondas): “Este aparato no va a lavar bien la ropa, la va a percutir, hace hoyos a la ropa, la mancha, la arruga mucho, rompe los resortes, hace ruido y es muy caro”.

Ahora trata de quitarle la lavadora a una de estas mujeres que en un principio dijeron esto, y escucharas algo como: “lavar a mano ¿yo? ¡Para eso existen las lavadoras!”

El mundo ha cambiado.

El futuro del mundo es digital.

Ser digital es cambiar la materia por la energía.

Una gran parte de los elementos que hoy nos rodean son susceptibles de ser digitalizados. La tecnología digital lleva implícita un cambio de mentalidad y de cultura para poder aprovechar lo que ya está poniendo a nuestro servicio y disposición. Esto lo dijo un gurú de la convergencia, Nicholas Negroponte, vaticinó hace aproximadamente veinte años que “lo que pueda ser digital, lo será”.

*Ser una **mam@digital*** es aquella que hace uso de los beneficios de la tecnología y los aplica a su vida cotidiana cualquiera que sea su rol.

Una **mam@digital** fomenta una cultura tecnológica responsable; desarrolla mejores competencias en ella misma.

Sacar lo mejor de ti es más importante que todo el conocimiento que puedas recibir, es asumir tu rol de mujer y de mamá.

Lo fundamental es en quién te conviertes.

¿Puedes hacer una lista de tus dones, talentos y cualidades? ¿Para qué eres buena? ¿Qué es eso que siempre quisiste hacer y no hiciste? ¿Cantar? ¡Internet te da un micrófono! ¿Escribir? ¡Crea tu propio blog y publícalo! ¿Hacer videos y tomar fotografía? ¡Hazlos y súbelos a YouTube! ¿Dar cursos? ¡No busques un aula, dalos a todo el mundo por Internet! ¿Vender tus propias creaciones? ¡Véndelas a todas las personas por medio de la red!

Éste es el momento.

La tecnología digital ha avanzado tanto que puedes hacerlo.

Internet es hoy la tierra de las oportunidades.

¡No hay límites sino los que tú pongas!

Una de las claves para ser una **mam@digital** exitosa, es saber administrar nuestra energía, tiempo y recursos tecnológicos para encontrar el beneficio y equilibrio entre las distintas ocupaciones.

No se puede negar que con tantos roles en el juego de ser mamá, algunos se cumplan mejor que otros, pero la realidad es que estamos capacitadas física y mentalmente para hacer varias tareas a la vez y si echamos mano del mundo digital, que además está a nuestro servicio, tendremos la libertad de ser, esposa, amiga y empresaria, sin renunciar a ser mamá.

Piensa por un momento lo que haces en tu día a día: Vas de compras, al banco, llevas una agenda, hablas por teléfono, lees el periódico, lavas, cocinas, consultas información, tomas fotos y videos, haces tarea con tus hijos, o *¿todo junto?* Y ¿sabías que eso se puede hacer mejor y más fácil desde un entorno digital?

Por ejemplo, ¿por qué te empeñas en ir a comprar periódicos si puedes recibir una información mucho más completa, específica y detallada directamente en la pantalla de tu computadora? ¿Por qué sigues comprando revistas completas solo por un artículo en especial, cuando con programar tu computadora puedes recibir diariamente aquello que te interesa, más rápidamente y sin gastar? ¿Por qué sigues yendo al banco? ¿Sabes cuánto puedes ahorrar si haces compras por Internet? ¿Sabes que solo usas el 20% del potencial del buscador Google? ¿Sabes que puedes apoyar a tus hijos en sus tareas con la mitad de tiempo?

*Aprende Internet, para aprender con Internet.*

Eso fue justo lo que yo hice.

Soy Licenciada en Turismo y Hotelería, mamá consagrada de cuatro hermosos hijos, esposa de un solo hombre y exitosa empresaria. Sin embargo, no siempre ha sido así, hace muchos años estaba completamente segura, que las profesionistas y mamás consagradas eran dos conceptos que difícilmente se podían combinar. Vi en la maternidad el final de mi carrera profesional. “¿Hasta cuando tendré que seguir cargando con este estigma?” Me pregunté una mañana, “¿si eres buena profesionista o empresaria entonces eres mala mamá y esposa?” ¡Pamplinas!, eso es solo un paradigma y yo no lo acepto más... Dejé de ser un ama de casa comodina, frustrada y abnegada. Tomé toda mi grandeza de mujer y sin dejar de ser una mamá comprometida, retomé mi vida a favor de una carrera propia.

Quizá, para muchos dejé de ser el ángel del hogar para dar paso a un nuevo modelo cultural de mujer moderna y profesional que hace uso de la tecnología digital en su vida cotidiana, sin descuidar su hogar, hijos y esposo.

¿Sabes? Hoy creo que es así como el empoderamiento femenino será verdadero, cuando las mujeres dejen de arrastrar las cargas sociales. Que no dependan de reglas a favor de la mujer para contar con opciones de desarrollo, sino de ti misma, de lo que tú quieras, de lo que tú elijas y pongas en acción.