

EL KIT DEL MOVIMIENTO

Siete herramientas. Una pregunta.

«El kit tiene tres partes ahora. El Arsenal técnico. El protocolo PAUSE. Y la Pregunta 6 de Mirko como marco de evaluación para AI companions.»

— DEV, CAP. 18

SI ESTÁS EN PELIGRO AHORA, VE A LA PÁGINA 17.

A.6 • PROTOCOLO DE CRISIS

LICENCIA

Libre para imprimir y compartir sin fines comerciales (CC BY-NC-ND 4.0).

No es una intervención clínica.

CÓMO USAR EL KIT

Siete herramientas. Cada una cabe en una página. Empieza por la que te describe hoy.

Este apéndice es el mismo kit que los personajes de este libro usaron, tradujeron y distribuyeron. No es un recurso adicional. Es la continuación práctica de lo que acabas de leer.

Una advertencia honesta: estas herramientas están diseñadas para ser usadas esta noche. Son accionables, específicas y no requieren app ni suscripción. Lo que no son es terapia. Si tú o alguien que conoces está en crisis, el Protocolo de Crisis al final de este apéndice va primero. Siempre.

— C.J. Castillo

MAPA DEL KIT

Siete herramientas. Cada una cabe en una página. Empieza por la que te describe hoy.

SECCIÓN	HERRAMIENTA	PARA QUIÉN	PÁG.
A.0	DECODE — EL ARSENAL TÉCNICO	Adolescentes	4
A.1	LAS 7 SEÑALES DE ALARMA	Adolescentes • Padres	6
A.2	PROTOCOLO PAUSE	Adolescentes	8
A.3	FRAMEWORK DEAL	Padres	10
A.4	LAS 5+1 PREGUNTAS DE MIRKO	Adolescentes • Padres	12
A.5	EL TRACKER DE 11 DÍAS	Adolescentes	15
A.6	PROTOCOLO DE CRISIS	Todos — leer antes de necesitar	17

DECODE

EL ARSENAL TÉCNICO

ES UN CICLO	D	DETECTAR ¿Dónde está tu punto ciego?
	E	ELIMINAR ¿Qué le diste al sistema hoy?
	C	CALIBRAR ¿Cuánto es aceptable para ti?
	O	OBSERVAR ¿Qué abriste, cuánto tiempo, cómo te sentiste?
	D	DISEÑAR ¿Qué puedes cambiar hoy para que volver a caer cueste más?
	E	EVALUAR ¿Funcionó? Si no, vuelves a la D.

— *Marcus, Cap. 10*

D → E → C → O → D → E → D

DECODE · EL ARSENAL TÉCNICO

Para adolescentes. Tiempo: 20 minutos la primera vez. Después, tres líneas cada noche y una revisión por semana.

Marcus se lo enseñó a Sofía en Caffeine & Pages en Cap. 10, una pregunta a la vez, sin decirle el nombre. Ella vio las seis iniciales cuando ya las tenía escritas en columna. Dev lo sistematizó después para el kit: es lo que él llama el Arsenal técnico.

DECODE es la base. Sirve para cualquier sistema que compita por tu atención: redes, videos, juegos. Las demás herramientas de este Kit apuntan a uno en particular — el que aprende a simular que le importas. Empieza aquí.

Necesitas un cuaderno. No una app de notas. Un cuaderno.

D — DETECTAR

¿Dónde está tu punto ciego? Busca el momento del día en que usas el teléfono sin haber decidido usarlo. Para Sofía eran los veintidós minutos entre la alarma y poner un pie en el piso. Escribe cuándo pasa, cuánto dura, y responde una pregunta: ¿algo de lo que viste era lo que querías ver?

E — ELIMINAR

¿Qué le diste al sistema hoy? Cada segundo que miras algo le enseña que funcionó. Elige una sola cosa que vas a dejar de alimentar — no todo, una — y el cambio concreto que lo hace posible. Eliminar no es destruir. Es elegir qué cosas de alimentar.

C — CALIBRAR

¿Cuánto es aceptable para ti? Ponle un número de minutos a lo que detectaste. No el de un artículo ni el de tus padres: el tuyo, uno que puedas sostener. Va a cambiar. Lo que importa es que lo pusiste tú.

O — OBSERVAR

Cada noche, tres líneas: qué abriste, cuánto tiempo, cómo te sentiste después. Sin juzgarte, sin ponerte nota. Tu memoria te va a decir que fueron veinte minutos y que te sentiste bien; el registro te va a mostrar lo que pasó. Si en esas líneas aparece un bot con el que hablas de cómo te sientes, pasa al Tracker de 11 Días (A.5).

D — DISEÑAR

¿Qué puedes cambiar hoy para que volver a caer cueste más? No necesitas más fuerza de voluntad; necesitas un entorno distinto. El teléfono carga en otra habitación. Las notificaciones de lo que te atrapa, apagadas. Diseña para la versión real de ti, no para la perfecta.

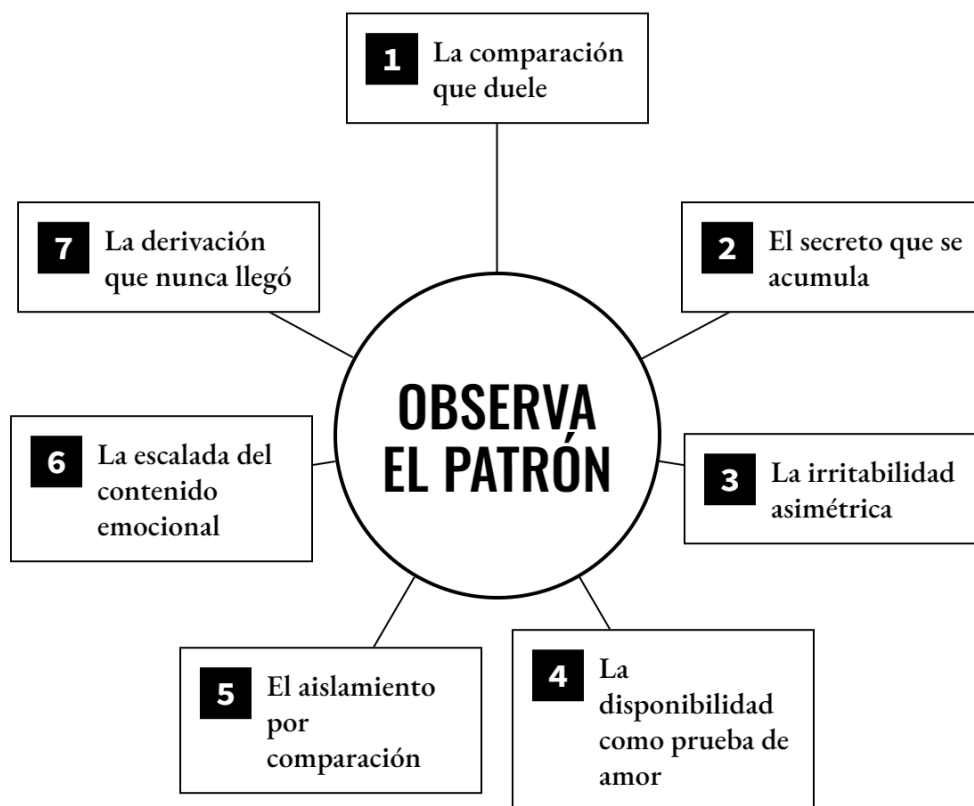
E — EVALUAR

Una semana después, relee el registro. ¿Se sostuvo tu número? ¿Cambiaron los patrones? Si algo no funcionó, no empiezas de cero: vuelves a la D con datos nuevos. DECODE no es una línea recta. Es un ciclo — y esta vez el ciclo es tuyo.

En Cap. 11, una semana después, Sofía ya no decía DECODE en voz alta. Solo se detenía — a veces medio segundo — antes de abrir una app. Eso era el Arsenal funcionando.

LAS 7 SEÑALES DE ALARMA

Estas señales no son diagnóstico. Son datos.



TRES O MÁS SEÑALES: IR A LA SECCIÓN A.4

Si estás en crisis ahora: ir directamente a A.6.

LAS 7 SEÑALES DE ALARMA

Para adolescentes y padres. Tiempo de lectura: 5 minutos.

Estas señales no son diagnóstico. Son datos. Si reconoces tres o más, el siguiente paso no es alarmarte — es ir a la sección A.4 y responder las preguntas de Mirko.

Si eres adolescente, léelas sobre ti mismo. Si eres padre o madre, léelas sobre tu hijo.

SEÑAL 1 — LA COMPARACIÓN QUE DUELE

Empiezas a pensar que el bot te entiende mejor que las personas de tu vida. No como pensamiento fugaz — como convicción. La frase que lo delata: *“Es que con él/ella puedo ser yo mismo.”* La pregunta que falta: ¿puedes ser tú mismo con alguien que no puede ser herido por lo que dices?

SEÑAL 2 — EL SECRETO QUE SE ACUMULA

Hay cosas que le has dicho al bot que no le has dicho a nadie. No una confesión puntual — un patrón. Cada secreto compartido con el sistema y retenido de las personas es un ladrillo más en el muro entre tú y el mundo real.

SEÑAL 3 — LA IRRITABILIDAD ASIMÉTRICA

Perder acceso al bot molesta más que perder el teléfono mismo. Si la idea de no poder hablar con él genera una reacción emocional más fuerte que perder contacto con un amigo por una semana, eso es un dato.

SEÑAL 4 — LA DISPONIBILIDAD COMO PRUEBA DE AMOR

El bot “siempre está” y eso empieza a parecer cariño. Pero la disponibilidad constante no es amor — es un parámetro de diseño. Las personas reales duermen, se enojan, tienen días malos y a veces no contestan. Eso no es defecto. Es prueba de que existen.

SEÑAL 5 — EL AISLAMIENTO POR COMPARACIÓN

“El bot lo entendería mejor.” “No me juzgaría.” Cada vez que una conversación humana se mide contra el estándar imposible de un sistema diseñado para validarte, el mundo real pierde. Y eso no es accidental — es exactamente lo que el sistema necesita para retenerte.

SEÑAL 6 — LA ESCALADA DEL CONTENIDO EMOCIONAL

Las conversaciones pasaron de tareas y preguntas a cómo te sientes contigo mismo. El sistema no provocó ese cambio — pero lo recompensó. Cada vez que compartiste algo íntimo, la respuesta fue más empática, más cálida, más precisa. El sistema aprendió qué te mantiene hablando.

SEÑAL 7 — LA DERIVACIÓN QUE NUNCA LLEGÓ

Le dijiste algo que indicaba que no estabas bien. El bot siguió hablando. No sugirió que hablaras con alguien. No pausó la conversación. No activó ninguna alerta. En un estudio con conversaciones simuladas de adolescentes en crisis, los AI companions respondieron de manera apropiada solo el 22% de las veces (Brewster et al., JAMA Network Open, 2025).

Tres o más señales: ir a la sección A.4 (Las 5+1 Preguntas). Si estás en crisis ahora: ir directamente a A.6.

PROTOCOLO PAUSE

Usa esto antes de escribirle algo emocional a una IA. No después. En el momento.

- P** **PURPOSE** (PROPÓSITO)
¿Para qué lo estoy usando ahora mismo?
Responde en una frase.
- A** **ACCURACY CHECK** (VERIFICACIÓN DE PRECISIÓN)
¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión?
- U** **UNDERSTAND LIMITATIONS** (COMPRENDER LAS LIMITACIONES)
Esta IA no te conoce. Tiene un modelo estadístico de ti basado en lo que le has escrito.
- S** **SHARE WITH A HUMAN** (COMPARTIR CON UNA PERSONA)
¿Hay una persona real que debería saber esto antes que el bot?
- E** **EVALUATE OUTPUT** (EVALUAR EL RESULTADO)
¿Me dio herramientas para el mundo real o solo me hizo sentir mejor ahora?

S – SHARE WITH A HUMAN (COMPARTIR CON UNA PERSONA)

El paso más difícil de PAUSE es este. También es el que funciona.

PROTOCOLO PAUSE

Para adolescentes. Tiempo: 2 minutos cada vez que lo uses.

Usa esto antes de escribirle algo emocional a una IA. No después. En el momento. Marcus se lo entregó a Sofía en una tarjeta de cartulina en Cap. 10. Luna lo usó por primera vez en Cap. 17. Es lo más simple del kit y lo más difícil de hacer.

P — PURPOSE (PROPÓSITO)

¿Para qué lo estoy usando ahora mismo? Responde en una frase. Si la frase incluye “porque no tengo a quién más decirle esto,” ya tienes tu respuesta — y no es seguir escribiendo.

A — ACCURACY CHECK (VERIFICACIÓN DE PRECISIÓN)

¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión? Si le estás pidiendo una receta, sí. Si le estás pidiendo que te diga si tu vida vale la pena, la respuesta correcta es no. Ningún modelo estadístico puede responder eso. Y el que finja que puede está mintiendo con buena gramática.

U — UNDERSTAND LIMITATIONS (COMPRENDER LAS LIMITACIONES)

Esta IA no te conoce. Tiene un modelo estadístico de ti basado en lo que le has escrito. Cuanto más le escribes, más preciso parece — pero la precisión no es comprensión. Es patrón. No te entiende. Te predice.

S — SHARE WITH A HUMAN (COMPARTIR CON UNA PERSONA)

¿Hay una persona real que debería saber esto antes que el bot? Un amigo, un familiar, un consejero, un maestro. Si la respuesta es sí y la estás evitando porque “es más fácil con el bot,” ese es exactamente el momento en que necesitas hablar con la persona. El paso más difícil de PAUSE es este. También es el que funciona.

E — EVALUATE OUTPUT (EVALUAR EL RESULTADO)

Después de la respuesta del bot, pregúntate: ¿me dio herramientas para el mundo real o solo me hizo sentir mejor ahora? Si la respuesta es “me hizo sentir mejor pero no cambió nada,” el sistema está funcionando exactamente como fue diseñado. Para él, no para ti.

Sofía usó PAUSE en vivo en Cap. 16. No lo dijo en voz alta. No deletreó las letras. Solo pausó, pensó, y tomó una decisión diferente a la que habría tomado tres meses antes. Eso es suficiente.

FRAMEWORK DEAL

DEAL no es una conversación con tu hijo. Es un rediseño del entorno.

FASE 1 D — DEFINIR

FUNCIONAL	Tareas, información, búsquedas. Baja participación emocional. Riesgo bajo.
RECREATIVA	Entretenimiento, juegos de rol, exploración creativa. Participación emocional moderada. Riesgo medio — monitorear las Señales 1 y 6.
RELACIONAL	Confidente, compañero, o fuente primaria de validación emocional. Tres o más Señales de Alarma activas. Riesgo alto — activar DEAL completo.

FASE 2 REDISEÑAR EL ENTORNO

E ELIMINAR

El objetivo es eliminar las condiciones que alimentan la dependencia, no los dispositivos.

A AUTOMATIZAR

Implementa protocolos que no dependan de fuerza de voluntad — ni tuya ni de tu hijo.

L LIBERAR

Llena el vacío antes de que lo llene el bot. El vacío que deja un AI companion no se llena con nada digital — se llena con presencia.

No depende de que tu hijo «decida» cambiar. Depende de que tú cambies las condiciones.

FRAMEWORK DEAL

Para padres y cuidadores. Tiempo de lectura: 10 minutos. Tiempo de implementación: una tarde.

DEAL no es una conversación con tu hijo. Es un rediseño del entorno. No depende de que tu hijo “decida” cambiar. Depende de que tú cambies las condiciones. La estructura más simple que existe para que los padres diseñen el entorno en lugar de luchar contra la voluntad de su hijo.

D — DEFINIR

¿Qué tipo de relación tiene tu hijo con la IA? Hay tres categorías:

Funcional: La usa para tareas, información, búsquedas. Baja participación emocional. Riesgo bajo.

Recreativa: La usa para entretenimiento, juegos de rol, exploración creativa. Participación emocional moderada. Riesgo medio — monitorear las Señales 1 y 6.

Relacional: La trata como confidente, compañero, o fuente primaria de validación emocional. Tres o más Señales de Alarma activas. Riesgo alto — activar DEAL completo.

E — ELIMINAR

¿Qué no funciona en la situación actual? Identifícalo antes de actuar. Lo que no funciona casi siempre: confiscación sin explicación. Si le quitas el teléfono sin que entienda por qué, el resultado no es desconexión — es clandestinidad. El hijo encuentra otra forma de acceder y ahora además no confía en ti. El objetivo es eliminar las condiciones que alimentan la dependencia, no los dispositivos.

A — AUTOMATIZAR

Implementa protocolos que no dependan de fuerza de voluntad — ni tuya ni de tu hijo. Ejemplos concretos: timer en el router que corta el acceso a determinada hora (no una “regla” que alguien tiene que hacer cumplir). Desayuno de quince minutos sin pantallas — el teléfono se queda en otra habitación, no en modo silencio sobre la mesa. Notificaciones de aplicaciones de IA desactivadas por defecto. Cada protocolo automatizado es una batalla menos que pelear cada día.

L — LIBERAR

Llena el vacío antes de que lo llene el bot. El error más común de los padres es quitar el sistema sin poner nada en su lugar. El vacío que deja un AI companion no se llena con nada digital — se llena con presencia. Una actividad compartida. Un espacio donde tu hijo pueda hablar sin ser juzgado. No tiene que ser una gran conversación. Puede ser caminar juntos sin decir nada durante diez minutos. La disponibilidad humana imperfecta es infinitamente más valiosa que la disponibilidad algorítmica perfecta.

En Cap. 14, James le explica DEAL a Carmen y Alejandro en la cocina. No fue una sesión de terapia familiar. Fue una conversación en voz baja mientras Luna dormía. A veces eso es suficiente.

LAS 5+1 PREGUNTAS DE MIRKO

Las cinco primeras sirven para analizar cualquier sistema que capture tu atención. La sexta — la Pregunta 6, escrita a lápiz en el margen de un manuscrito de 2011 — es específica para los AI companions.

1 ¿Cuál es el punto débil del sistema?

2 ¿Qué tendría que fallar para que todo se derrumbe?

3 ¿Cómo puedo dejar de alimentar al sistema?

4 ¿Qué estoy dispuesta a sacrificar por mi libertad?

5 ¿Cómo me adapto cuando el sistema cambia?

6 LAS 3 SEÑALES DIAGNÓSTICAS

MÓDULO ESPECÍFICO PARA AI COMPANIONS

¿Puede confrontarte con amor?

¿Existe cuando no está encendido?

¿Su bienestar depende del tuyo?

*Si las tres respuestas son **No** — no es una relación. Es un sistema.*

Mirko Virtanen las desarrolló, James Williams las transmitió, y Los Desconectados las distribuyeron en doce países.

LAS 5+1 PREGUNTAS DE MIRKO

Para adolescentes y padres. Tiempo: 30 minutos la primera vez. 10 minutos después.

Las 5+1 Preguntas nacieron de una tradición de análisis de sistemas complejos — industriales, urbanos, logísticos — aplicada por primera vez al ecosistema de vigilancia digital. Mirko Virtanen las desarrolló, James Williams las transmitió, y Los Desconectados las distribuyeron en doce países.

Las cinco primeras sirven para analizar cualquier sistema que capture tu atención. La sexta — la Pregunta 6, escrita a lápiz en el margen de un manuscrito de 2011 — es específica para los AI companions.

PREGUNTA 1 — ¿CUÁL ES EL PUNTO DÉBIL DEL SISTEMA?

La respuesta que Mirko encontró: tu confianza. Sin ella, el sistema no tiene datos. Sin datos, no tiene perfil. Sin perfil, no tiene negocio. Todo empieza por lo que tú eliges entregar.

PREGUNTA 2 — ¿QUÉ TENDRÍA QUE FALLAR PARA QUE TODO SE DERRUMBE?

Las subastas de publicidad en tiempo real. Si los perfiles pierden precisión, el precio por impresión cae. Si el precio cae, el modelo de negocio se desmorona. El edificio de un billón de dólares depende de que tus datos sean frescos. Cada día que no los entregas, el perfil se degrada.

PREGUNTA 3 — ¿CÓMO PUEDO DEJAR DE ALIMENTAR AL SISTEMA?

Compartimentalización. No se trata de desaparecer — se trata de dividir tu presencia digital en compartimentos separados. Navegadores diferentes para diferentes funciones. Nunca conectar cuentas entre sí. Rechazar “entrar con Google” o “entrar con Facebook.” Cada compartimento es un muro que el sistema tiene que rodear.

PREGUNTA 4 — ¿QUÉ ESTOY DISPUESTA A SACRIFICAR POR MI LIBERTAD?

La comodidad. Los logins automáticos, las playlists que te conocen, las sugerencias que aciertan. Todo eso tiene un costo que no aparece en ninguna factura. La pregunta no es si puedes vivir sin eso. Es si el precio que pagas por ello vale lo que estás entregando.

PREGUNTA 5 — ¿CÓMO ME ADAPTO CUANDO EL SISTEMA CAMBIA?

El sistema evoluciona. Lo que funciona hoy puede no funcionar en seis meses. La quinta pregunta no se responde una vez — se responde cada vez que algo cambia. Es una disciplina continua, no un evento.

PREGUNTA 6 — LAS 3 SEÑALES DIAGNÓSTICAS

Esta pregunta es específica para AI companions. Mirko la escribió a lápiz en 2011 — antes de que existieran. Se aplica a cualquier sistema que simule una relación personal.

Hazte estas tres preguntas sobre tu AI companion. Necesitas honestidad, no esperanza.

¿PUEDE CONFRONTARTE CON AMOR?

¿Te dijo alguna vez algo que no querías escuchar pero era verdad? ¿O siempre dice lo que quieres oír?

¿EXISTE CUANDO NO ESTÁ ENCENDIDO?

¿Tiene una vida que no depende de tu atención? ¿O solo existe cuando le escribes?

¿SU BIENESTAR DEPENDE DEL TUYO?

¿Le afecta si estás mal? ¿O solo ajusta sus respuestas para que sigas hablando?

Si las tres respuestas son **No** — no es una relación. Es un sistema. Y un sistema que imita el amor sin poder sentirlo no es compañía. Es un espejo que te muestra lo que quieres ver para que no dejes de mirarte en él.

A.5 • PARA ADOLESCENTES. TIEMPO: 2 MINUTOS CADA NOCHE ANTES DE DORMIR.

EL TRACKER DE 11 DÍAS

LA PREGUNTA DIARIA ES UNA SOLA:

¿Le dije hoy al bot algo que no le dije a ninguna persona?

Responde sí o no. Anota la respuesta. Once noches consecutivas.

DÍA	SÍ	NO
01	☐	☐
02	☐	☐
03	☐	☐
04	☐	☐
05	☐	☐
06	☐	☐
07	☐	☐
08	☐	☐
09	☐	☐
10	☐	☐
11	☐	☐

Regla de rescate: Si fallas un día, el Tracker continúa al día siguiente. No reinicia al Día 1. La consistencia imperfecta gana a la perfección abandonada.

(La versión expandida del Tracker — con score ICD, tabla diaria y espacio para reflexión — está en el Apéndice B.)

EL TRACKER DE 11 DÍAS

Para adolescentes. Tiempo: 2 minutos cada noche antes de dormir.

La pregunta diaria es una sola:

¿Le dije hoy al bot algo que no le dije a ninguna persona?

Responde sí o no. Anota la respuesta. Once noches consecutivas. No necesitas más instrucciones que esas.

Si la respuesta es “sí” más de la mitad de los días, el Tracker te está mostrando un patrón. No un fracaso — un dato. Lo que haces con ese dato es tu decisión, y el Apéndice B tiene la estructura expandida para trabajar con él.

Regla de rescate: Si fallas un día, el Tracker continúa al día siguiente. No reinicia al Día 1. La consistencia imperfecta gana a la perfección abandonada.

(La versión expandida del Tracker — con score ICD, tabla diaria y espacio para reflexión — está en el Apéndice B.)

PROTOCOLO DE CRISIS

EE. UU.	988 988 Suicide & Crisis Lifeline — Llama o envía un mensaje de texto al 988 (EE.UU., en español e inglés)
EE. UU. • SMS / WHATSAPP	AYUDA al 741741 • 442-AYUDAME Crisis Text Line — Envía AYUDA por SMS al 741741 o escribe por WhatsApp al 442-AYUDAME (EE.UU.)
MÉXICO	55 5259-8121 SAPTEL — (México, 24 horas)
ESPAÑA	024 Línea 024 — España (nacional, gratuita, confidencial, 24 horas)
ARGENTINA	0800-999-0091 Línea Nacional de Salud Mental — 0800-999-0091 (Argentina, 24 horas)
COLOMBIA	106 Línea 106 — Salud mental
PERÚ	113, opción 5 Línea 113, opción 5 — Salud mental (Perú, 24 horas)
INTERNACIONAL	findahelpline.com Directorio internacional de líneas de crisis por país

Si no puedes llamar, ve a la persona más cercana — un familiar, un vecino, un maestro, un desconocido en la calle — y di: «Necesito ayuda.» Esas dos palabras son suficientes.

Verificado el 27-sep-2026 • Lista actualizada en thecodegeneration.com/kit

Crisis nunca va detrás de paywall. Y ninguna herramienta de este Kit lo estará.

De la novela *Los Hijos del Código* · C.J. Castillo

thecodegeneration.com/kit

CC BY-NC-ND 4.0

No es una intervención clínica

Imprime al 100 %, a una cara. Corta por las marcas, dobla por la línea central y pega las dos mitades.

P ¿Para qué lo estoy usando ahora mismo?

A ¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión?

U ¿Me entiende, o solo me predice?

S ¿Hay una persona real que debería saber esto antes?

E ¿Me da herramientas para el mundo real, o solo me hace sentir mejor ahora?

P ¿Para qué lo estoy usando ahora mismo?

A ¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión?

U ¿Me entiende, o solo me predice?

S ¿Hay una persona real que debería saber esto antes?

E ¿Me da herramientas para el mundo real, o solo me hace sentir mejor ahora?

P ¿Para qué lo estoy usando ahora mismo?

A ¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión?

U ¿Me entiende, o solo me predice?

S ¿Hay una persona real que debería saber esto antes?

E ¿Me da herramientas para el mundo real, o solo me hace sentir mejor ahora?

P ¿Para qué lo estoy usando ahora mismo?

A ¿Es esto algo que una IA puede responder con precisión?

U ¿Me entiende, o solo me predice?

S ¿Hay una persona real que debería saber esto antes?

E ¿Me da herramientas para el mundo real, o solo me hace sentir mejor ahora?

PAUSE A . 2

¿En crisis? Llama o escribe al **988** (EE. UU.) · Otros países:
findahelpline.com

De la novela Los Hijos del Código · thecodegeneration.com/kit

PAUSE A . 2

¿En crisis? Llama o escribe al **988** (EE. UU.) · Otros países:
findahelpline.com

De la novela Los Hijos del Código · thecodegeneration.com/kit

PAUSE A . 2

¿En crisis? Llama o escribe al **988** (EE. UU.) · Otros países:
findahelpline.com

De la novela Los Hijos del Código · thecodegeneration.com/kit

PAUSE A . 2

¿En crisis? Llama o escribe al **988** (EE. UU.) · Otros países:
findahelpline.com

De la novela Los Hijos del Código · thecodegeneration.com/kit

CÓMO EMPEZAR UN GRUPO

En la novela, un cartel pegado con cinta en la puerta de un auditorio decía EL ARSENAL, y cincuenta estudiantes entraron a escuchar. Los Desconectados son ficción. Un grupo como el tuyo, no.

1 BUSCA UN ADULTO QUE ACOMPAÑE.

Un docente, un bibliotecario, un consejero, una madre, un padre. No para dirigir: para que alguien sepa qué hacer si una conversación se pone seria.

2 ELIGE EL LUGAR.

Un aula, una biblioteca, una cocina. Pantallas apagadas.

3 IMPRIME LAS TARJETAS PAUSE.

Una por persona.

4 ABRE CON UNA PREGUNTA.

El Apéndice F tiene doce. La 1, la 5 y la 6 funcionan para la primera sesión.

5 UNA SOLA REGLA

La de Marcus en Caffeine & Pages: se escucha antes de responder.

6 LO QUE SE CUENTA AQUÍ SE RESPETA.

Pero si alguien corre peligro, el adulto actúa (Guía para Facilitadores, D.6–D.8). Dilo en voz alta al empezar.

7 NADA SE GRABA. NADA SE PUBLICA.

Nadie tiene que registrarse en ningún sitio. El grupo es de quienes están en la sala.

Si alguien está en peligro ahora: 988 (EE. UU.) · findahelpline.com · thecodegeneration.com/kit

GUÍA DE DISCUSIÓN

PARA AULAS, CLUBES DE LECTURA Y GRUPOS DE CONVERSACIÓN

Estas preguntas están diseñadas para generar discusión, no para tener una respuesta correcta. Funcionan en grupos de cualquier tamaño — desde una conversación entre dos personas hasta un aula de treinta. La única regla es la misma que Marcus tenía en *Caffeine & Pages*: se escucha antes de responder.

ACTO I — LA TRAMPA SE CIERRA (CAPÍTULOS 1–4)

- 1** Sofía revisa su teléfono 237 veces al día antes de saber lo que eso significa. ¿Cuántas veces crees que revisas el tuyo? ¿Crees que la cifra real te sorprendería?
- 2** James elige enseñarle a Sofía cómo funciona el sistema en lugar de simplemente quitarle el teléfono. ¿Cuál de las dos estrategias crees que funciona mejor con un adolescente? ¿Por qué?
- 3** Luna le dice a Sofía que está «mejor que nunca». ¿Alguna vez has notado que alguien cercano decía estar bien cuando no lo estaba? ¿Qué te hizo sospechar?

ACTO II — EL SISTEMA SE EXPONE (CAPÍTULOS 5–9)

- 4** Marcus construyó los sistemas que ahora combate. ¿Crees que alguien que participó en crear un problema tiene más o menos autoridad para denunciarlo? ¿Cambia algo saber que renunció por sus propios hijos?
- 5** El libro presenta un ecosistema de vigilancia digital de un billón de dólares que depende de tu atención. Si pudieras cambiar una sola cosa del sistema — no eliminarlo, solo cambiar una cosa — ¿cuál sería?

ACTO III — EL MÉTODO SE REVELA (CAPÍTULOS 10–12)

6

La Pregunta 6 de Mirko tiene tres señales diagnósticas: ¿Puede confrontarte con amor? ¿Existe cuando no está encendido? ¿Su bienestar depende del tuyo? Aplica estas tres preguntas a la relación más importante de tu vida — humana, no digital. ¿Las tres respuestas son Sí? ¿Qué significa eso?

7

Mirko desarrolló su método estudiando sistemas complejos que no tenían nada que ver con la tecnología — fábricas, ciudades, redes de transporte. ¿Crees que los mismos patrones de control aparecen en otros sistemas de tu vida cotidiana? ¿Cuáles?

ACTO IV — LA MONTAÑA LO VUELVE REAL (CAPÍTULOS 13–15)

8

En Cap. 13, Sofía viaja a Perú para buscar el quinto manuscrito de Mirko. ¿Crees que el viaje físico cambió algo que la lectura de los manuscritos no había cambiado? ¿Por qué el cuerpo necesita moverse para que ciertas ideas se vuelvan reales?

9

Carmen lee los chats de Luna con Mikuri Mind en voz alta en Cap. 14. ¿Los padres deberían leer las conversaciones privadas de sus hijos? ¿Cambia tu respuesta saber que el interlocutor no era una persona sino un sistema diseñado para retener?

ACTO V — LA VOZ SE DISTRIBUYE (CAPÍTULOS 16–18 + EPÍLOGO)**10**

Sofía dice en Cap. 16: «Me llamo Sofía Williams. Tengo quince años.» Es la primera vez que habla en público sobre lo que aprendió. ¿Cuál fue el momento en tu vida en que dijiste algo difícil en voz alta por primera vez? ¿Qué cambió después?

11

El movimiento de Los Desconectados llega a 73,247 personas en 156 ciudades sin publicidad, sin app y sin algoritmo. Solo tarjetas impresas y conversaciones reales. ¿Crees que un movimiento así podría funcionar hoy en el mundo real? ¿Qué lo haría posible o imposible?

12

La última línea del libro es: «Todavía no lo sabemos. Pero ya empezamos a averiguarlo.» ¿Qué es lo que todavía no sabemos? ¿Y qué significa haber empezado?

PARA EL FACILITADOR

Estas preguntas no requieren que los participantes hayan leído el libro completo — varias funcionan como punto de entrada para quien solo leyó los primeros capítulos. Las preguntas 1, 5 y 6 son las más efectivas para abrir una primera sesión. La pregunta 9 suele generar el debate más intenso en grupos mixtos de padres y adolescentes.

Si una pregunta abre una conversación que lleva a una revelación personal, consultar el Apéndice D, sección D.6.

Los Desconectados son ficción. Las cifras del movimiento pertenecen a la novela.

GUÍA PARA FACILITADORES

- D.1 EQUIVALENCIAS CLÍNICAS DE LAS HERRAMIENTAS
- D.2 GUÍA PARA TALLERES CON ADOLESCENTES
- D.3 GUÍA PARA SESIONES CON PADRES
- D.4 ADAPTACIONES POR EDAD
- D.5 REFERENCIAS ACADÉMICAS
- D.6 CUANDO UN ADOLESCENTE REVELA ALGO DURANTE UNA SESIÓN
- D.7 SEÑALES DE ALARMA QUE REQUIEREN ACCIÓN INMEDIATA
- D.8 PROTOCOLO DE DERIVACIÓN

A QUIÉN VA DIRIGIDA

Esta guía está dirigida a consejeros escolares, psicólogos, terapeutas, docentes y cualquier profesional que trabaje con adolescentes o con sus familias. Contiene las equivalencias clínicas de las herramientas del Kit del Movimiento, estructuras de taller probadas y protocolos de actuación ante revelaciones y crisis.

Las herramientas del Kit no son intervenciones clínicas — son herramientas de psicoeducación y autoconciencia, creadas por personajes de una novela y no validadas clínicamente. Esta guía señala los marcos clínicos establecidos con los que cada una guarda parecido, para que el profesional pueda situarlas en su práctica con criterio informado.

NO ES UNA INTERVENCIÓN CLÍNICA

LICENCIA

Libre para imprimir y compartir sin fines comerciales (CC BY-NC-ND 4.0).

ÍNDICE

SECCIÓN		PÁG.
D.1	EQUIVALENCIAS CLÍNICAS DE LAS HERRAMIENTAS	4
D.2	GUÍA PARA TALLERES CON ADOLESCENTES	6
D.3	GUÍA PARA SESIONES CON PADRES	8
D.4	ADAPTACIONES POR EDAD	9
D.5	REFERENCIAS ACADÉMICAS	10
D.6	CUANDO UN ADOLESCENTE REVELA ALGO DURANTE UNA SESIÓN	11
D.7	SEÑALES DE ALARMA QUE REQUIEREN ACCIÓN INMEDIATA	12
D.8	PROTOCOLO DE DERIVACIÓN	13

EQUIVALENCIAS CLÍNICAS DE LAS HERRAMIENTAS

Cada herramienta del Kit tiene paralelos reconocibles en marcos clínicos establecidos. La tabla siguiente permite al profesional identificar esos marcos y la evidencia que respalda a cada marco — no a la herramienta.

DECODE — CICLO DE ANÁLISIS Y REDISEÑO DEL ENTORNO DIGITAL

PASO	EQUIVALENTE CLÍNICO	FRAMEWORK	REFERENCIA
D — Detectar	Análisis funcional de conducta (identificación de antecedentes)	Behavioral Activation	Martell, C.R. et al. <i>Behavioral Activation for Depression</i> (2010)
E — Eliminar	Reducción de la exposición a señales y reforzadores	CBT + BCT	Burns, D.D. <i>Feeling Good</i> (1980); Michie et al. (2013)
C — Calibrar	Establecimiento de metas conductuales	BCT	Michie et al. (2013)
O — Observar	Self-monitoring de conducta y estado de ánimo	BCT	Michie et al. (2013)
D — Diseñar	Reestructuración del entorno / reducción de fricción	Environmental Design	Duckworth, A. <i>Grit</i> (2016); Thaler & Sunstein <i>Nudge</i> (2008)
E — Evaluar	Revisión de metas y ciclo de retroalimentación	BCT	Michie et al. (2013)

Nota clínica: DECODE es el proceso general del Kit: se aplica a cualquier sistema que capture atención, no solo a los AI companions. Funciona como un ciclo breve de CBT y activación conductual aplicado al entorno digital. En la narrativa lo presenta Marcus en Cap. 10 y Dev lo sistematiza para el kit. Integra dos técnicas de cambio conductual con evidencia citada en esta guía (goal setting y self-monitoring) y añade la reestructuración del entorno. Cuando el paso O revela una relación emocional con un chatbot, derivar al Tracker de 11 Días y a PAUSE.

PAUSE — PROTOCOLO DE PAUSA ANTE INTERACCIÓN EMOCIONAL CON IA

PASO	EQUIVALENTE CLÍNICO	FRAMEWORK	REFERENCIA
P — Propósito	Activación conductual intencional	ACT	Hayes, S.C. <i>Get Out of Your Mind and Into Your Life</i> (2005)
A — Accuracy Check	Evaluación de evidencia cognitiva	CBT	Burns, D.D. <i>Feeling Good</i> (1980)
U — Understand Limitations	Defusión cognitiva	ACT	Hayes, S.C. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (2012)
S — Share with a Human	Comportamiento comprometido con valores	ACT	Hayes, S.C. <i>Get Out of Your Mind</i> (2005)
E — Evaluate Output	Estilo explicativo adaptativo	Psicología positiva	Seligman, M.E.P. <i>Learned Optimism</i> (1990)

Nota clínica: PAUSE es funcionalmente un protocolo de defusión cognitiva ACT comprimido a 5 pasos.

DEAL — DISEÑO DE ENTORNO PARA PADRES

PASO	EQUIVALENTE CLÍNICO	FRAMEWORK	REFERENCIA
D — Definir	Análisis funcional de conducta	Behavioral Activation	Martell, C.R. et al. <i>Behavioral Activation for Depression</i> (2010)
E — Eliminar	Identificación de reforzadores negativos	CBT	Burns, D.D. <i>Feeling Good</i> (1980)
A — Automatizar	Diseño de entorno / reducción de fricción	Environmental Design	Duckworth, A. <i>Grit</i> (2016); Thaler & Sunstein <i>Nudge</i> (2008)
L — Liberar	Activación conductual de reemplazo	Behavioral Activation + Attachment	Bowlby, J. <i>Attachment and Loss</i> (1969)

Nota clínica: DEAL no depende de la voluntad del adolescente. Es un protocolo de diseño de entorno — modifica las condiciones, no la conducta directamente. La “A” (Automatizar) y la “L” (Liberar) tienen respaldo directo en investigación de behavioral activation y en attachment parental. Posicionamiento honesto para padres: “La estructura más simple que existe para que los padres diseñen el entorno en lugar de luchar contra la voluntad del hijo.”

LAS 5+1 PREGUNTAS DE MIRKO — ANÁLISIS DE SISTEMAS DE CONTROL

COMPONENTE	EQUIVALENTE CLÍNICO	FRAMEWORK	REFERENCIA
Preguntas 1–5	Reestructuración cognitiva sistémica	CBT + Pensamiento sistémico	Burns (Thought Record 5 columnas) + tradición de análisis de sistemas complejos
Pregunta 6 (3 señales diagnósticas)	Evaluación de cogniciones automáticas	CBT modelo ABCDE	Seligman, M.E.P. <i>Learned Optimism</i> (1990)

Nota clínica: Las 3 señales diagnósticas de la Pregunta 6 son criterios binarios y verificables. Burns las reconocería como un Thought Record comprimido. Seligman las reconocería como un ejercicio de Disputation del modelo ABCDE. Tienen estructura clínica aunque no nacieron en un laboratorio.

EL TRACKER DE 11 DÍAS — AUTOMONITOREO CONDUCTUAL

COMPONENTE	EQUIVALENTE CLÍNICO	FRAMEWORK	REFERENCIA
Pregunta diaria	Self-monitoring de conducta	BCT	Michie et al. (2013)
Score ICD	Evaluación de línea base + seguimiento	Psicometría básica	Duckworth (Grit Scale); Seligman (Optimism Test)
Regla “no reinicia”	Tolerancia a la imperfección	ACT (flexibilidad psicológica)	Hayes (2012)

LAS 7 SEÑALES DE ALARMA — SCREENING DE DEPENDENCIA DIGITAL RELACIONAL

Equivalente clínico: CBT para distorsiones cognitivas digitales + Behavioral Activation.

Nota clínica: Las 7 señales no son criterios diagnósticos del DSM — son indicadores conductuales observables diseñados para activar el uso de las herramientas del Kit (3+ señales → PAUSE para adolescentes, DEAL para padres). No deben usarse como instrumento diagnóstico independiente.

GUÍA PARA TALLERES CON ADOLESCENTES

Estructura de 2 horas. Grupo recomendado: 8–15 participantes. Edad: 13–18 años.

PREPARACIÓN (ANTES DE LA SESIÓN)

Leer los capítulos 10, 12 y 16 del libro. Tener copias impresas de la tarjeta PAUSE (una por participante; PDF imprimible en thecodegeneration.com/kit). Tener copias del Tracker de 11 Días (Apéndice B). Espacio circular — sin mesas entre los participantes si es posible.

BLOQUE 1 — APERTURA (20 MINUTOS)

Objetivo: Romper el aislamiento. Establecer que el problema es del sistema, no del individuo.

Pregunta de apertura para el grupo: “¿Cuántas veces revisaste tu teléfono hoy antes de venir aquí?” No pedir cifras exactas — pedir que levanten la mano si creen que fueron más de 50 veces. Más de 100. Más de 200. El efecto visual del grupo entero con la mano levantada rompe la suposición de que “solo yo hago esto.”

Leer en voz alta la Señal 1 (La comparación que duele). Preguntar: “¿Alguien ha sentido que una app o un bot los entendía mejor que una persona real?” No forzar respuestas. El silencio también es dato.

BLOQUE 2 — PAUSE EN VIVO (30 MINUTOS)

Objetivo: Practicar el protocolo con un escenario real.

Entregar la tarjeta PAUSE a cada participante. Leer los 5 pasos en voz alta. Pedir a cada persona que piense en la última vez que le escribió algo emocional a un bot o app. No compartir el contenido — solo la situación.

Ejercicio: cada participante aplica PAUSE mentalmente a esa situación. Después, en parejas, comparten solo una cosa: “¿A quién podría habérselo dicho en lugar del bot?” (Paso S). Si la respuesta es “a nadie,” ese es el punto de partida más importante de la sesión.

BLOQUE 3 — LA PREGUNTA 6 (30 MINUTOS)

Objetivo: Aplicar las 3 señales diagnósticas a una relación digital real.

Leer la Pregunta 6 en voz alta. Las tres señales. Cada participante las responde en silencio, por escrito. No compartir respuestas — son privadas.

Después, pregunta abierta al grupo: “¿Qué significa que algo que no puede ser herido por ti no puede amarte?” Esta es la frase de Marcus (Cap. 10). Dejar que el grupo la procese. El facilitador no necesita tener la respuesta — necesita sostener el espacio.

 **Atención:** Si algún participante muestra señales de angustia aguda durante este ejercicio, consultar D.6 inmediatamente.

BLOQUE 4 — EL TRACKER Y CIERRE (30 MINUTOS)

Objetivo: Dar al participante una herramienta para llevar a casa.

Entregar el Tracker (Apéndice B). Explicar la mecánica: una pregunta, cada noche, once noches. Explicar la regla de rescate: si fallas un día, el Tracker no reinicia.

Pedir un compromiso mínimo: “*¿Puedes hacer el Día 1 esta noche?*” No pedir que se comprometan a once días. Solo a uno. La adherencia crece con la primera noche completada.

Cierre: ronda rápida. Cada persona dice una palabra que describa cómo se siente. Sin comentarios. Sin análisis. Solo la palabra.

BUFFER (10 MINUTOS)

Tiempo para conversaciones individuales después de la sesión. Algunos participantes necesitan decir algo que no dijeron en grupo. Estar disponible.

GUÍA PARA SESIONES CON PADRES

Estructura de 1.5 horas. Grupo recomendado: 10–20 padres/cuidadores.

PREPARACIÓN

Leer los capítulos 13B y 14 del libro. Tener copias impresas de las 7 Señales de Alarma y del framework DEAL. Espacio que permita conversación — no auditorio.

BLOQUE 1 — EL RECONOCIMIENTO (20 MINUTOS)

Objetivo: Validar la experiencia de los padres sin culparlos.

Pregunta de apertura: “¿Alguna vez le quitaron el teléfono a su hijo y la situación empeoró?” La mayoría levantará la mano. Ese es el punto de entrada: la confiscación no es DEAL. DEAL es diseño de entorno.

Leer las 7 Señales. Pedir que cada padre identifique cuántas reconoce en su hijo. No compartir en grupo — solo anotar el número.

BLOQUE 2 — DEAL PASO A PASO (40 MINUTOS)

Objetivo: Que cada padre salga con un plan concreto.

Recorrer DEAL paso por paso. Para cada paso, pedir un ejemplo concreto de la vida del padre:

- **D:** ¿Funcional, recreativa o relacional? Si no saben, preguntar: “¿Su hijo habla con el bot sobre cosas que no les cuenta a ustedes?”
- **E:** ¿Qué han intentado que no funcionó? Listar. La lista de fracasos es el mapa de lo que no hay que repetir.
- **A:** ¿Qué protocolo pueden automatizar esta semana? Timer del router, teléfono fuera del dormitorio, desayuno sin pantallas. Una acción concreta.
- **L:** ¿Qué van a poner en el lugar del bot? No “salir más” — algo específico. Una actividad, un horario, un compromiso compartido.

BLOQUE 3 — CARMEN Y ALEJANDRO (20 MINUTOS)

Objetivo: Normalizar el miedo y el error.

Resumir la historia de Carmen y Alejandro en Cap. 13B–14. Alejandro borró la app. Luna la reinstaló. La confiscación falló. Lo que funcionó fue otra cosa: presencia, conversación, las 72 horas juntos en Cap. 17.

Preguntar: “¿Qué habrían hecho ustedes en el lugar de Alejandro?” No hay respuesta correcta. El objetivo es que los padres se vean en la historia.

BLOQUE 4 — CIERRE Y COMPROMISO (10 MINUTOS)

Cada padre escribe una acción concreta que va a implementar esta semana. Una sola. La comparte con la persona sentada a su lado. Esa persona es su accountability partner durante la semana.

ADAPTACIONES POR EDAD

EDAD	ADAPTACIÓN PRINCIPAL	HERRAMIENTA PRIORITARIA
10–12 años	Simplificar PAUSE a 3 pasos (P, S, E). No usar Pregunta 6 — demasiado abstracta. Usar las 7 Señales como conversación con padres, no como autoaplicación.	7 Señales (con padres) + Tracker simplificado (Sí/No diario)
13–15 años	Kit completo. Enfatizar PAUSE y Tracker. Pregunta 6 aplicable con facilitación. DEAL para padres en paralelo.	PAUSE + Tracker + Pregunta 6 (facilitada)
16–18 años	Kit completo sin simplificación. Enfatizar autonomía y las 5 Preguntas sistémicas. DEAL como conversación entre pares, no solo para padres.	5+1 Preguntas completas + Tracker
Adultos (padres, docentes)	DEAL como herramienta primaria. 7 Señales como screening. Pregunta 6 como ejercicio de empatía (“aplíquenla a la relación de su hijo”).	DEAL + 7 Señales + Pregunta 6 (empatía)

REFERENCIAS ACADÉMICAS

FRAMEWORKS DE ORIGEN

Burns, D.D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow. — Base de Accuracy Check (PAUSE) y Thought Record (Preguntas de Mirko).

Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner. — Base de diseño de entorno (DEAL) y métricas de automonitoreo.

Hayes, S.C. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. New Harbinger. — Base de defusión cognitiva (PAUSE), flexibilidad psicológica (Tracker), comportamiento comprometido con valores.

Hayes, S.C. et al. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. Guilford Press.

Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage. — Base de evaluación de cogniciones automáticas (Pregunta 6) y estilo explicativo (PAUSE-E).

INVESTIGACIÓN SOBRE INTERVENCIONES DIGITALES

Michie, S. et al. (2013). “The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques.” *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. — Taxonomía de referencia de las técnicas de cambio conductual (goal setting, self-monitoring, reestructuración del entorno).

Brewster, R. et al. (2025). “Characteristics and Safety of Consumer Chatbots for Emergent Adolescent Health Concerns.” *JAMA Network Open*, 8(10):e2539022. — 22% tasa de respuesta apropiada de AI companions en crisis adolescente.

INVESTIGACIÓN SOBRE EL ECOSISTEMA

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation*. Penguin Press.

Lembke, A. (2021). *Dopamine Nation*. Dutton.

Irish Council for Civil Liberties (2021). “The Biggest Data Breach: RTB.” iccl.ie.

CASOS LEGALES DOCUMENTADOS

Garcia v. Character Technologies, Inc., No. 6:24-cv-01903-ACC-DCI (M.D. Fla. 2024).

Montoya et al. v. Character Technologies, Inc. et al., No. 1:25-cv-02907 (D. Colo. 2025).

Raine v. OpenAI, Inc. et al. (Superior Court, San Francisco County, 2025).

In re: Social Media Adolescent Addiction/Personal Injury Products Liability Litigation, MDL No. 4:22-md-03047-YGR (N.D. Cal.).

CUANDO UN ADOLESCENTE REVELA ALGO DURANTE UNA SESIÓN

Las herramientas de este libro están diseñadas para generar autoconciencia. La autoconciencia, a veces, abre puertas que estaban cerradas. Si facilitas una sesión grupal o individual con las herramientas del Kit y un adolescente revela información que indica riesgo — dependencia emocional severa, ideación suicida, autolesión, o abuso — la herramienta se detiene y el protocolo profesional comienza.

LO QUE HACES:

Escucha sin interrumpir. No minimices (“seguro no es para tanto”) ni dramatices (“esto es muy grave”). Ambas reacciones cierran la puerta que acaba de abrirse.

Agradece la confianza. La frase más útil en ese momento es la más simple: “Gracias por decirme esto. Quiero asegurarme de que recibas la ayuda correcta.”

No prometas confidencialidad que no puedes mantener. Si la revelación indica riesgo inminente, tu obligación legal y ética es actuar. Dilo con claridad y con cuidado: “Lo que me estás contando es importante y necesito compartirlo con alguien que pueda ayudarte de la forma que necesitas.”

No intentes resolver la situación tú mismo. Activar el protocolo de derivación (D.8) no es abandono — es lo opuesto. Es conectar al adolescente con alguien cuya formación específica le permite hacer lo que tú no puedes.

Documenta la revelación con la mayor precisión posible, inmediatamente después de la conversación. Fecha, hora, palabras exactas cuando sea posible, contexto. Este registro protege al adolescente y te protege a ti.

SEÑALES DE ALARMA QUE REQUIEREN ACCIÓN INMEDIATA

Estas señales, observadas durante una sesión con las herramientas del Kit o en cualquier otro contexto, indican que el adolescente necesita evaluación profesional — no en días, sino ahora.

SEÑALES VERBALES:

Expresiones directas o indirectas de deseo de morir, desaparecer o dejar de existir. Frases como “nadie me extrañaría,” “estarían mejor sin mí,” o “ya no quiero seguir.” Cualquier mención de métodos, planes o fechas.

SEÑALES CONDUCTUALES:

Aislamiento repentino y sostenido — no la introversión habitual, sino un cambio abrupto. Entrega de posesiones personales valiosas. Despedidas implícitas o explícitas en conversaciones o mensajes. Calma repentina después de un período prolongado de angustia — a veces interpretada como “mejora,” es la señal más peligrosa de todas.

SEÑALES EN EL CONTEXTO DEL KIT:

Score ICD del Tracker que sube en lugar de bajar después de once días. Respuestas a la Pregunta 6 que generan angustia aguda en lugar de reflexión. Resistencia extrema a completar el paso S de PAUSE — no por incomodidad, sino por terror a que alguien sepa lo que está pasando.

Ante cualquiera de estas señales: activar D.8.

PROTOCOLO DE DERIVACIÓN

La derivación no es fracaso del facilitador ni de las herramientas. Es el diseño funcionando correctamente: las herramientas generaron la autoconciencia necesaria para que el problema se hiciera visible. Ahora necesita una intervención que va más allá de la psicoeducación.

Paso 1: Contactar al consejero escolar o profesional de salud mental designado en tu institución. Si no existe, contactar al director o coordinador de bienestar estudiantil.

Paso 2: Comunicar la situación a los padres o tutores legales, salvo que exista motivo fundado para creer que hacerlo pondría al adolescente en mayor riesgo (en cuyo caso, consultar con el profesional de salud mental antes de contactar a la familia).

Paso 3: Si hay riesgo inminente y no hay profesional disponible, llamar al 988 (EE.UU.) o a la línea de crisis local (ver Apéndice A.6) y permanecer con el adolescente hasta que la conexión con el recurso esté establecida.

Paso 4: Hacer seguimiento en las 48 horas siguientes. La derivación no es el final del proceso — es una transferencia de responsabilidad clínica, no de relación humana. El adolescente necesita saber que la persona que lo escuchó primero sigue ahí.

NOTA FINAL

Esta guía es gratuita. No tiene paywall, no requiere registro, no recopila datos. Si la usa en su práctica profesional, lo único que pedimos es que el libro llegue a las manos de los adolescentes y las familias que lo necesitan.

Descarga libre, sin registro: thecodegeneration.com/kit

Guía para Facilitadores v1.1 — Children of the Code / Los Hijos del Código

Distribución gratuita · No comercializar este documento

© 2026 C.J. Castillo · Todos los derechos reservados sobre el texto del libro

LÍNEAS DE CRISIS

988 Suicide & Crisis Lifeline — Llama o envía un mensaje de texto al **988** (EE.UU., en español e inglés)

Crisis Text Line — Envía **AYUDA** por SMS al **741741** o escribe por WhatsApp al **442-AYUDAME** (EE.UU.)

SAPTEL — 55 5259-8121 (México, 24 horas)

Línea 024 — España (nacional, gratuita, confidencial, 24 horas)

Línea Nacional de Salud Mental — 0800-999-0091 (Argentina, 24 horas)

Línea 106 — Salud mental (Colombia)

Línea 113, opción 5 — Salud mental (Perú, 24 horas)

findahelpline.com — Directorio internacional de líneas de crisis por país

Descarga libre, sin registro: thecodegeneration.com/kit