

CUENTOS CORTOS PARA ADOLESCENTES (3–7 MINUTOS) — Bety
Historias breves (12–16) sobre identidad, amistad, decisiones, redes y familia.
Incluye preguntas de conversación y mini-actividades.

FICHA RÁPIDA

- Duración por lectura: 3, 5 o 7 minutos
- Formato: lectura en voz alta o individual guiada
- Objetivo: pensar sin moralina; cerrar con 2 preguntas y una evidencia exprés

CÓMO USAR (3, 5 o 7)

- Elige duración visible (anúnciala antes de leer).
- Cierre en 2 minutos: 1 pregunta de decisión + 1 de transferencia.
- Evidencia exprés: frase subrayada o post-it “idea–decisión–consecuencia”.
- Temas sensibles: presión de grupo, redes, conflictos; adapta según tu grupo.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA (12–15)

ESPEJOS Y MÁSCARAS — 3–5 min (12–15)

Elisa aprendió a posar antes que a presentarse. Sabía dónde poner la barbilla, cuánto girar el hombro, qué filtros la volvían “ella, pero un poco mejor”. En su galería había una Elisa que dormía tarde, comía limpio y sonreía recto. En su cuarto, sobre el escritorio, había otra: una libreta con garabatos, listas torcidas, letras que se salían del renglón.

La invitación al cumpleaños de Lara decía “ven como eres”. Elisa lo leyó como quien mira un cartel en otro idioma. ¿Cuál de todas era “como eres”? Probó frente al espejo la sonrisa número tres (natural-cuidadita), la coleta alta (para que se noten los aros) y la chaqueta grande (para que no se note el temblor en los codos). Subió una historia de los preparativos. Los corazones llegaron rápido. Se sintió acompañada por un minuto y medio.

En la casa de Lara había luces cálidas y una mesa con fotos impresas. No eran perfectas. En una, alguien salía con los ojos cerrados; en otra, el flash rebotaba; en otra, un perro cortaba piernas. “Las revelamos tal cual”, dijo Lara. “Es un álbum de lo que sí pasó.”

Elisa notó que, cuando no buscaba un ángulo, su cuello respiraba. Tomó una foto con tres amigos; quedó borrosa y, sin embargo, hermosa. No la subió. La guardó en el bolsillo interior de la chaqueta, donde van las cosas que no necesitan aplauso.

Propusieron grabar un video “glow up”. La pantalla pedía una versión que encaja en el sonido de moda. Si no apareces, desapareces. Lara dijo: “Hagamos dos: el de broma y el real”. El real era sin filtro y sin publicar. Hablaron a oscuras, con la lámpara de sal encendida; voces que se pisan, risas feas. Guardaron el archivo sin título.

De regreso, Elisa subió solo una foto borrosa del mantel y manos de amigas: “álbum de lo que sí pasó”. No tuvo tantos corazones. Tuvo dos mensajes largos. En la silla quedó su chaqueta; en el bolsillo, la foto impresa hacía un sonido mínimo, como papel que respira. “Hola. Soy esta”, se dijo en voz baja.

PARA CONVERSAR

- ¿En qué momentos “posas”? ¿Qué ganás y qué perdés?
- Si “álbum de lo que sí pasó” fuera un hábito, ¿cómo se vería en tu semana?

ACTIVIDAD EXPRÉS

- Escribe una regla de autenticidad para la próxima salida (ej.: “una foto sin filtro, una sin subir, una que solo guardo yo”).

AMISTAD, EMPATÍA Y LÍMITES

CONTRATO DE CONFIANZA — 5–7 min (12–16)

Val y Nico compartían banco y casi contraseñas. Val le contó a Nico que a veces no dormía y su cabeza se llenaba de ruidos. “No lo publiques”, pidió. Esa noche, en un chat de clase, Nico mandó un sticker con una foto desfavorable de Val. Risas. Val salió del chat.

En ciudadanía, la profe propuso escribir un “Contrato de confianza”: qué se cuenta, qué se guarda y cómo se repara. Val anotó: “Si alguien dice ‘no lo publiques’, no se publica”. Nico escribió: “Si me equivoco, hablo directo con la persona”.

Nico pidió cinco minutos para reparar: asumir en el chat sin “era broma”, pedir borrar reenvíos y prometer no compartir nada sin permiso, ni siquiera “cosas lindas”. Lo hicieron. No volvió a ser lo mismo: fue más claro. En su cuaderno pegaron dos reglas: “Si te lo cuento en voz baja, se guarda en voz baja” y “Lo que nos hace reír a nosotros no tiene por qué hacer reír a todos”.

PARA CONVERSAR

- ¿Qué regla pondrías en tu contrato de confianza?
- ¿Cómo se repara mejor: privado, chat o en persona?

ACTIVIDAD EXPRÉS

- Semáforo de límites: Verde (se comparte), Amarillo (pide permiso), Rojo (nunca).
-

DECISIONES Y ÉTICA (PRESIÓN DE GRUPO)

EL RETO DE LOS VIERNES — 5–7 min (12–16)

En 2ºB había un chat: “Viernes de Reto”. Empezó inocente; derivó en subir fotos “desfavorables” por 24 horas. Camila dudó; prefería pertenecer sin lastimar. Subieron una foto vergonzosa de Nara. Camila intervino: “Si el juego necesita que alguien pase vergüenza, no es juego”. Ayudó a reportar y pedir que la bajaran. Dejó el chat. Perdió su “emoji-copa” y ganó un “gracias” de Nara.

La profe propuso “retos con causa”: agradecer al personal de limpieza, intercambio de libros, tutorial útil. Renombraron el chat: “Viernes con causa”. Camila dejó un libro con una nota anónima: “Te presta un rato de silencio.” Alguien lo tomó: “Yo agarré tu libro. Gracias.”

PARA CONVERSAR

- ¿Qué señales te muestran que un “juego” ya no es juego?
- ¿Qué estás dispuesto a perder para dormir tranquilo/a?

ACTIVIDAD EXPRÉS

- Diseña un “Viernes con causa”: 1 acción breve, 1 persona beneficiada, evidencia con permiso.

TECNOLOGÍA Y REDES

PANTALLA NEGRA — 5 min (13–16)

Un pantallazo apuntaba a Maia con un “...” sospechoso. Pidió 10 minutos y activó **pantalla negra**: pausa sin reenvíos. Con Isa, revisaron el chat completo: el recorte sacaba de contexto. Publicaron un mensaje breve (sin morbo): “Chequeamos el hilo completo; no es lo que parece. Antes de reenviar, pidan contexto. Fin.” En ciudadanía acordaron tres reglas: Pausa de verificación (5’), Regla de la fuente (sin origen, no cadena), Derecho a cortar (si te involucra, proponé hablar en persona con mediación).

El rumor se desinfló. En informática pegaron un cartel: “Pausa, contexto, permiso.”

PARA CONVERSAR

- ¿Cuándo te sirve una pausa (pantalla negra) y cuánto tiempo?
- ¿Qué criterio usas para decidir si un pantallazo merece reenviarse?

ACTIVIDAD EXPRÉS

- Escribe tu protocolo de verificación en 3 pasos y pégalo en tu carpeta.

ESCUELA Y FAMILIA

PLAN B DEL VIERNES — 3–5 min (12–16)

La feria de talentos se suspendió por lluvia. Frustración. Armaron una cartulina con columnas: lo que sí podemos hoy / requería escenario / se puede adaptar. Hicieron funciones pequeñas en la biblioteca; sellito de estrella al salir. Reprogramaron sin buscar que fuera “igual”: buscaron que fuera **presente**. “Plan B es el nombre que le damos a seguir”, escribió Nara.

PARA CONVERSAR

- Un Plan B real que terminó siendo bueno de otro modo.
- ¿Reemplazar ya o dar tiempo y volver con otra idea?

ACTIVIDAD EXPRES

- Matriz de adaptación (A: igual / B: reducido / C: íntimo / D: se transforma). Una acción por casilla.
-

CARTA AL PROFE — 4–5 min (12–16)

Mateo no entendía la **idea central** cuando había ironía. Escribió a la profe: “No busco nota, busco entender.” Acordaron un **Plan 10–10** (10’ para ver dónde está, 10’ para pasos). Usaron dos columnas: **PASA** (hechos) / **DICE** (lo que significa). Regla: por cada PASA, una hipótesis DICE; elige una y defiéndela con 3 pruebas del texto. Límites claros (sin tareas a medianoche, sin que la profe haga su trabajo). Entregó mejor: “Ahora sabés cómo mirar.”

PARA CONVERSAR

- Diferencia entre PASA y DICE en un texto.
- ¿Cómo sería tu Plan 10–10 para una materia que te cuesta?

ACTIVIDAD EXPRES

- Plantilla PASA/DICE con un párrafo. Marca en otro color 3 pruebas del texto.
-

BIENESTAR EMOCIONAL

MAPA DEL DESCANSO — 3–5 min (12–16)

Delfi decía “no puedo dormir”, pero el teléfono le iluminaba la cara. En clase dibujó su “Mapa de la noche”: puentes (transición 7’, cuaderno dos columnas, respiración 4–6–8, modo avión) y baches (chats tarde, rumiaciones). Probó 7 días. No fue perfecto; fue **mejor que la semana pasada**. Su mapa no reta: guía. Si caes en un bache, buscá el **puente más corto**.

PARA CONVERSAR

- ¿Qué puentes pondrías? ¿Qué baches reconocerías sin culpa?
- Una regla “de prueba” por 7 días (no “para siempre”).

ACTIVIDAD EXPRÉS

– Dibuja tu mapa con 2 puentes y 1 bache. Marca con  cuando algo te funcionó.

RÚBRICA EXPRÉS (para cualquiera de los cuentos)

IDEA — ¿Qué sostiene el cuento?

DECISIÓN — ¿Qué elige el personaje y por qué?

CONSECUENCIA — ¿Qué cambia en él/ella/el grupo?

CRÉDITOS Y LICENCIA

Autora y curadora: Betyy — Método: Leer · Destilar · Contar (claridad, respeto, utilidad).

Uso: educativo no comercial, con atribución a “Betyy” y “Mundo Escritores”.

Si adaptas, indícalo.

Sugerencia de PDF: A4 · impresión a una cara · tipografía legible · espacio para notas.

Actualización: 23-09-2025