

**CATIM**

BUEN TRATO E INCLUSIÓN SOCIAL



# ¿Qué hablan cuando hablan?

Diccionario y guía práctica para  
madres, padres y adultos/as  
responsables sobre el lenguaje y  
códigos de los jóvenes



AFT PF UMBRAL COLCURA  
2025

# Índice

BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS.....	<b>3</b>
GLOSARIO.....	<b>4-8</b>
TÉRMINOS RIESGOSOS.....	<b>9-10</b>
CONTENIDO RIESGOSO.....	<b>11-14</b>
LENGUAJE OCULTO EN EMOGIS.....	<b>15-18</b>
REDES SOCIALES Y PLATAFORMAS QUE MÁS USAN.....	<b>18-27</b>
RECOMENDACIONES PARA VER Y CONVERSAR.....	<b>28-29</b>
COMPLETE LA ORACIÓN Y SOPA DE LETRAS.....	<b>30-31</b>
EN RESUMEN.....	<b>32</b>
CIERRE Y DESPEDIDA.....	<b>33</b>

# ¡Bienvenido y bienvenida!

Bienvenidas y bienvenidos a esta guía hecha con cariño, humor y curiosidad.

A veces, escuchar a l@s jóvenes o leer lo que escriben en redes se siente como estar frente a otro idioma. Este libro nació como un diccionario, pero creció: hoy es una herramienta para entender, reflexionar y conectar.

Aquí encontrarás palabras, códigos, juegos, advertencias y consejos que te ayudarán a comunicarte mejor, sin invadir ni controlar.

No se trata de saberlo todo, sino de saber lo suficiente para preguntar con confianza, poner límites con respeto y acompañar desde el vínculo.

**Porque estar presentes  
no es vigilar, es  
acompañar.**



# Glosario

## Términos y jergas

### FOMO

Es la ansiedad o incomodidad que alguien siente al ver que otros están haciendo algo entretenido, importante o social y no estar ahí.

### CAP

### NO CAP

"Cap" significa mentira; "no cap", que es verdad. Ej: "Ese carrete estuvo cuático, no cap".

### ZAZA

Se le dice así a la marihuana.

### ACHICAR

### LA CALLE

Achicar la calle / no dejar pasar no ocupes mi espacio. / intimidar no va a tener el espacio de hacerlo de nuevo.

### VAMO A COBRAR

Si me haces algo a mi yo te digo vamo a cobrar. Amenaza de ajuste de cuentas.

### TÓXICO/A

Relación o persona dañina, controladora o emocionalmente inestable. Muy usado para hablar de pololeos.



# Glosario

## Términos y jergas

### **Y LA QUESO**

Es la abreviación de “y la que soporte”.

### **NPC**

Se usa para burlarse de personas que no piensan por sí mismas y solo repiten lo que ven o escuchan, sin cuestionarlo.

### **NORMIS**

Normi es una forma de decir que alguien es muy normal, en el mal sentido. Es como decir “Es del montón, no tiene nada especial”.

### **TROLEAR**

Troleear = provocar, molestar o engañar a alguien en broma o por malicia. Por ejemplo: “Subí una foto y al tiro me empezaron a troleear por la ropa”.



# Glosario

## Términos y jergas

**X**

Dejar de hablar de un tema.

**PINTAR LAS  
PATAS**

Es involucrarse en una relación. "A él le gusta pintarse las patas", es como decir "a él le gusta ser de amante".

**REAL  
REAL REAL**

Se usa para decir que algo es muy cierto.  
Ej: "Odio los lunes, real".

**POV**

Es un punto de vista. Ej: "POV: cuando vas a clases y eres el último en ser elegido en educación física".



# Glosario

## Términos y jergas

### **CRINGE**

Algo que da vergüenza ajena o es incómodo. Ej: "Ese TikTok es muy cringe".

### **RANDOM**

Algo inesperado o fuera de contexto. Ej: "La talla fue demasiado random".

### **STALKEAR**

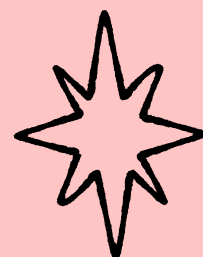
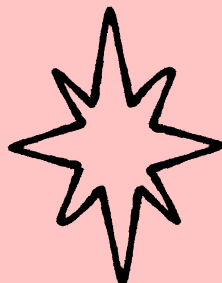
Revisar las redes sociales de alguien sin interactuar. Ej: "Lo stalkeé entero antes de hablarle".

### **FUNAR**

Denunciar públicamente (normalmente en redes sociales) a alguien por conductas inapropiadas o abusivas. Ej: "Lo funaron por lo que hizo en el colegio".

### **GILEAR**

Intentar conquistar a alguien, coquetear. Ej: "Anda gileando a la amiga de la Vale". Antes se decía "jotear".



# Glosario

## Términos y jergas

### **SHIPPEAR**

Desear que dos personas estén juntas como pareja. De "relationship". Ej: "Los shippeo demasiado".

### **PEGADO/A**

Intentar conquistar a alguien, coquetear. Ej: "Anda gileando a la amiga de la Vale". Antes jotear.

### **MODO MALDITO**

Expresión para referirse a actuar con valentía, sin miedo, a veces de forma intensa. Influenciado por el trap.

### **CRUSH**

Amor platónico – famoso, inalcanzable.

### **PERKIN**

Alguien que hace lo que otros dicen, que no se impone. Sigue vigente en algunos círculos juveniles.

### **MI SHAN**

Amigo o amiga cercano/a. Deriva de "pana",

### **MI SHANGRE**

que es como decir "hermano" o "cercano".

### **PAGASTE**

Ya pagaste.

### **ESTAI PAGAO**



# Términos riesgosos

Estos conceptos circulan en redes como TikTok, Reddit, Discord y YouTube. No siempre son entendidos por adultos, pero pueden estar relacionados con ideologías misóginas, machistas, discursos de odio o dinámicas de exclusión. Es clave que padres y madres los conozcan para poder conversar y prevenir.

Muchos de estos términos llegan a niños/as y adolescentes por memes, shorts, reels, o comentarios en videojuegos y redes. Aunque algunos los usan sin entender el trasfondo, es clave:

- Fomentar conversaciones abiertas con lenguaje claro.
- Evitar burlas o juicios al preguntar qué significan o por qué lo usan.
- Estar atentos a discursos de odio normalizados como "humor".
- Promover pensamiento crítico: "¿por qué eso te causa risa? ¿a quién afecta esa idea?"



# Términos riesgosos

## **INCEL**

Abreviación de célibe involuntario. Se refiere a hombres que no consiguen tener relaciones afectivas/sexuales y culpan a las mujeres o a la sociedad. En algunos casos, pueden adherir a comunidades misóginas en línea.

## **SIGMA MALE**

Figura de hombre "lobo solitario", autosuficiente, sin necesidad de mujeres. Se opone al "alfa tradicional". Puede usarse en tono irónico, pero también con contenido tóxico.

## **CHAD STACY**

Chad representa al hombre "guapo, exitoso, superficial". Stacy a la mujer atractiva, que "solo sale con Chads". Se usa en foros incel para describir estereotipos de género tóxicos.



# Contenido riesgoso

## 1. Páginas pro-ana / pro-mía (trastornos alimentarios)

Promueven la anorexia o la bulimia como un “estilo de vida” y no como enfermedades. Suelen compartir consejos peligrosos para dejar de comer, ocultar vómitos, o evitar que los padres noten el problema.

### Ejemplos (nombres comunes, no links):

- Foros “thinspiration” o “thinspo”
- Cuentas de TikTok/Instagram con hashtags como: #proana, #promia, #anahelp, #thinspo, #bonespo

### Riesgos:

- Refuerzan la obsesión con la delgadez
- Normalizan el ayuno extremo y el odio corporal
- Pueden inducir o agravar trastornos alimentarios

## 2. Pornografía explícita y violenta

Contenido sexual explícito accesible sin filtros. Muchos adolescentes lo consumen desde muy temprana edad.

### Páginas comunes:

- Pornhub, XVideos, XHamster, RedTube (entre muchas otras)

### Riesgos:

- Distorsiona la percepción del consentimiento, del cuerpo y de las relaciones sexuales
- Normaliza prácticas violentas o humillantes
- Favorece el consumo compulsivo (adicción al porno)

### 3. Comunidades misóginas o radicalizadas

Espacios donde se refuerzan discursos de odio, especialmente contra mujeres. Aparecen como “grupos de hombres que buscan superarse”, pero esconden ideas machistas, racistas y homofóbicas.

#### Ejemplos de referentes y conceptos:

- Foros tipo 4chan, 8kun o subreddits eliminados
- “Incel”, “Redpill”, “Sigma Male”
- Influencers como Andrew Tate

#### Riesgos:

- Fomentan violencia simbólica o real
- Promueven la misoginia y el desprecio hacia la empatía
- Captan adolescentes con baja autoestima o frustración



# Contenido riesgoso

## 4. Pornografía explícita y violenta

Contenido sexual explícito accesible sin filtros. Muchos adolescentes lo consumen desde muy temprana edad.

### Páginas comunes:

- Pornhub, XVideos, XHamster, RedTube (entre muchas otras)

### Riesgos:

- Distorsiona la percepción del consentimiento, del cuerpo y de las relaciones sexuales
- Normaliza prácticas violentas o humillantes
- Favorece el consumo compulsivo (adicción al porno)

## 5. Desafíos virales peligrosos

### Dónde los encuentran:

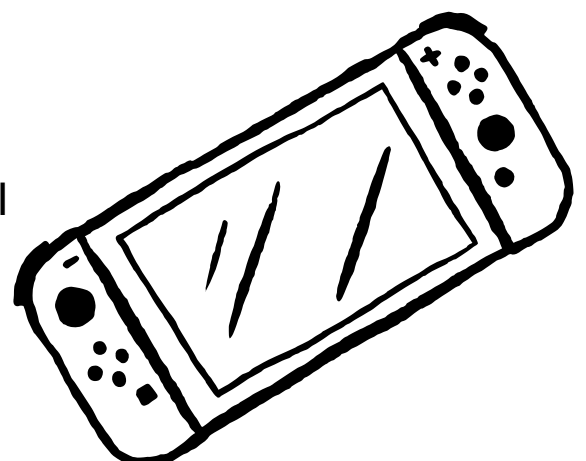
- TikTok, YouTube, Instagram

### Ejemplos de tendencias reales pasadas:

- "Benadryl challenge" (tomar medicamentos en exceso)
- "Blackout challenge" (ahorcarse hasta desmayarse)
- "Salt and ice challenge" (quemaduras con sal y hielo)

### Riesgos:

- Graves lesiones físicas
- Efecto imitación por presión social



# Contenido riesgoso

## 6. Juegos y servidores con contenido violento, discriminatorio o sin control adulto

### Dónde ocurre:

- Discord (servidores cerrados)
- Foros de videojuegos como Roblox, Minecraft, Fortnite (versión PC)
- Plataformas como Omegle (ya cerrada pero con clones)

### Qué puede pasar:

- Grooming (adultos que se hacen pasar por jóvenes)
- Humor violento o sexual normalizado
- Interacción con desconocidos sin supervisión

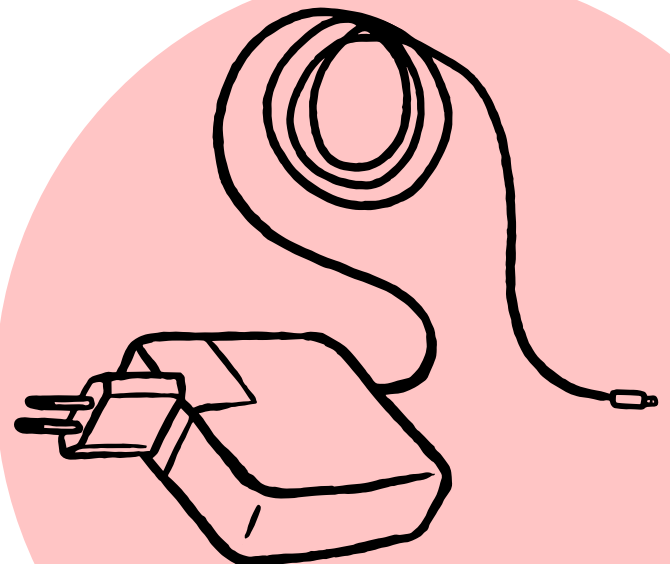
## 7. Aplicaciones con mensajes temporales o anónimos

### Apps con riesgo

- Snapchat (mensajes que se borran)
- Wink, Yubo, OmeTV (para conocer gente aleatoria)
- Tellonym, NGL, ASKfm (mensajes anónimos)

### Riesgos:

- Sexting no consentido
- Ciberacoso o extorsión
- Compartir información personal con desconocidos



# Lenguaje oculto en emojis

En redes sociales, muchos adolescentes utilizan emojis e íconos aparentemente inofensivos para referirse a cosas muy distintas de su sentido literal. Estos pueden tener relación con temas sexuales, drogas o dinámicas grupales, y se usan así para evadir la censura de plataformas o la supervisión adulta.

Aquí te dejamos una guía con varios de los más comunes y su uso:


## **Berenjena**

**Uso simbólico:** Hace alusión al aparato reproductor masculino, por su forma.

**Dónde aparece:** Comentarios en redes, conversaciones privadas, publicaciones insinuentes.

## **Damasco (durazno)**

**Uso simbólico:** Se refiere al glúteo.

**Dónde aparece:** Comentarios tipo "ese ", o en frases con doble sentido.

## **Frutilla**

**Uso simbólico:** Representa el TUSI (también llamado "cocaína rosada").

**Dónde aparece:** Historias o publicaciones con fondo rosado y  para aludir al consumo.

# Lenguaje oculto en emojis

## 🍀 / 🍀 Trébol u hojas / 🌿

**Uso simbólico:** Hace referencia a la marihuana, tanto a nivel de consumo como de venta. **Dónde aparece:** En publicaciones que ofrecen “productos naturales” o “medicinales”.

## 🪫 Pilas

**Uso simbólico:** Se refiere a pastillas tipo éxtasis o clonazepam.

**Dónde aparece:** En mensajes que dicen “ando con 🪫” o “tengo 🪫 nuevas”.

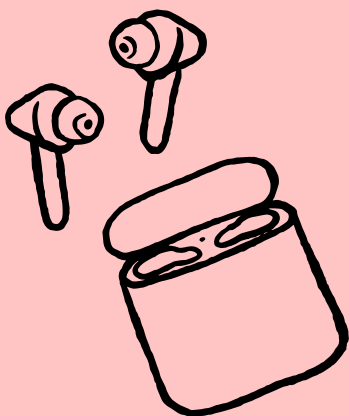
## ❄️ / 🧊 Hielo

**Uso simbólico:** Se asocia con la cocaína, por su color y textura.

**Dónde aparece:** Conversaciones privadas, memes, referencias al “frío”.



**Uso simbólico:** Juntos, estos íconos pueden señalar contenido sexual o erótico.



**Dónde aparece:** Publicaciones en TikTok, OnlyFans, mensajes directos, cuentas de venta de packs.



# Lenguaje oculto en emojis



## Tarro de miel

**Uso simbólico:** Se usa para ofrecer extractos de marihuana para vaporizar, también llamados “wax” o “dab”.

**Dónde aparece:** En cuentas de venta informal o perfiles alternativos.

👉 Estos símbolos no siempre indican uso directo, pero pueden ser una forma de compartir información, vender o aludir a estos temas sin ser detectados por algoritmos o adultos.

💬 Si los ves, no es para entrar en pánico, pero sí es buena idea abrir una conversación desde la curiosidad y el cuidado.



# Lenguaje oculto en emojis

## 👃 Nariz

**Uso simbólico:** Se usa para aludir a la “jale” o cocaína, como en la acción de inhalar.

**Dónde aparece:** Combinado con ❄️ o 🔥, para señalar consumo.

## 🍰 + 🌿 Queque y trébol

**Uso simbólico:** Representa los “queques mágicos”, es decir, queques con marihuana.

**Dónde aparece:** En recetas, posts de humor o incluso venta informal.

## 🧴 Jarabe

**Uso simbólico:** Se refiere al “lean”, una mezcla de jarabe para la tos con bebidas dulces y a veces alcohol o fármacos.

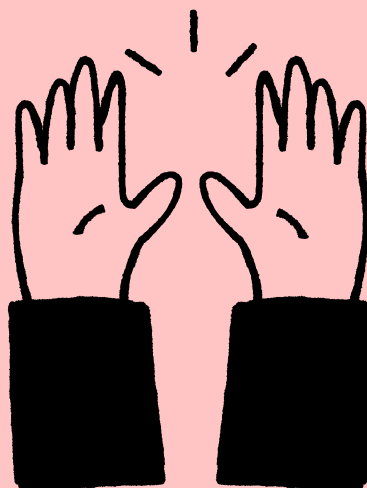
**Dónde aparece:** En emojis junto a 💊, 🛌 o 🌀, que aluden al efecto sedante.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## Consejos para padres, madres y cuidadores/as

- No necesitas controlar todo lo que hacen, pero sí entender las plataformas que usan.
- Hablar con tus hijos desde la curiosidad, no el juicio, abre puertas al diálogo.
- Establece acuerdos claros sobre el uso del celular y redes, sin demonizarlas.
- Fomenta momentos sin pantallas: las redes conectan, pero también pueden aislar si no hay balance.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## YouTube

- Es una red social de videos donde los usuarios pueden ver, compartir o subir contenido audiovisual.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- YouTube no es solo para entretenerse: muchos adolescentes lo usan como herramienta educativa, fuente de música y espacio para aprender habilidades o seguir contenido escolar.

### **Importante saber**

- Aunque no es una red “social” en el sentido tradicional, permite comentar, seguir creadores y personalizar el contenido que ven, lo que la hace muy influyente.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## Instagram

- Es una red para compartir fotos, videos, historias (que duran 24 horas) y mensajes.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Para mostrar aspectos de su vida, seguir a influencers, buscar inspiración y enterarse de lo que pasa con sus pares. Se ha convertido en una especie de "identidad digital".

### **Importante saber**

- Muchos adolescentes sienten presión por mantener una imagen idealizada en esta red. Es común que tengan un perfil público "bonito" y otro privado (con amigos cercanos) donde se muestran más relajados.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## Telegram

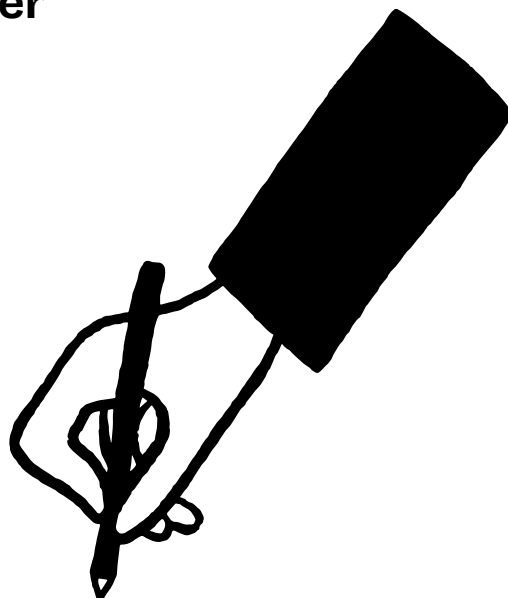
- Telegram es una aplicación de mensajería muy popular entre adolescentes, en parte porque permite crear grupos masivos, canales con miles de seguidores y chats secretos que se autodestruyen. A diferencia de WhatsApp, ofrece más anonimato y libertad: se puede usar sin mostrar el número de teléfono y con nombres de usuario inventados.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Lo que atrae a los jóvenes es la sensación de privacidad y el acceso a comunidades con intereses específicos, como música, juegos o memes. Sin embargo, en Telegram también existen grupos privados donde circula contenido riesgoso: pornografía, drogas, desafíos virales o apuestas.

### **Importante saber**

- Por eso, aunque no toda su utilización es negativa, resulta importante que padres y madres sepan que Telegram puede ser un lugar donde adolescentes se expongan a contenido para adultos o dinámicas de riesgo. Conversar sobre cómo lo usan, establecer confianza y promover un uso responsable son claves para acompañarlos.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## Reddit

- Es una red social y foro en línea donde los usuarios comparten noticias, preguntas, imágenes o experiencias. Todo se organiza en comunidades llamadas subreddits (ej. música, videojuegos, consejos, memes, etc.). Cada publicación puede recibir votos positivos o negativos, lo que determina qué tan visible será.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Es muy usada por jóvenes porque permite hablar de casi cualquier tema, desde cosas cotidianas hasta debates profundos.

### **Importante saber**

- Existen comunidades muy útiles y respetuosas. Pero también hay subreddits con contenido adulto, violento, de odio o riesgoso. La plataforma permite cierto nivel de anonimato, lo que puede exponer a los adolescentes a comunidades dañinas o influencias negativas.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## WhatsApp

- Es una aplicación de mensajería instantánea que permite enviar textos, audios, imágenes y realizar videollamadas.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Es su medio principal para comunicarse con amigos, grupos escolares y familiares. También comparten memes, audios virales y enlaces.

### **Importante saber**

- Aunque parece solo una herramienta de comunicación, WhatsApp es clave en las relaciones sociales adolescentes y puede ser escenario de conflictos, exclusión o acoso digital.





# Redes sociales y plataformas que usan más

## TikTok

- Es una red social centrada en videos cortos, de entre 15 segundos y 3 minutos, con música, efectos y edición creativa.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Para entretenerse, seguir tendencias, expresar su creatividad o incluso para informarse. Muchos crean sus propios videos bailando, actuando, o comentando temas de actualidad o emociones personales.

### **Importante saber**

- El algoritmo de TikTok muestra contenido personalizado rápidamente, lo que puede generar una experiencia adictiva. Algunos desafíos virales pueden ser inofensivos, pero otros pueden implicar riesgos físicos o emocionales.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## Grindr

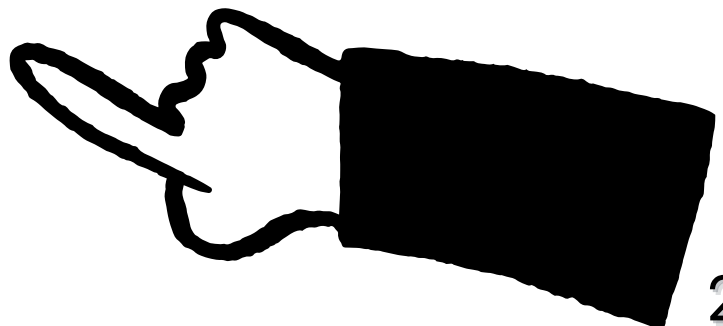
- Es una aplicación de citas dirigida a hombres que buscan encuentros con otros hombres. En adolescentes, el interés suele surgir por curiosidad o exploración de la sexualidad. La app muestra perfiles cercanos y permite chatear de inmediato, lo que implica riesgos altos al no estar pensada para menores de edad.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- Lo que atrae a los jóvenes es poder conectar con otros que comparten intereses, la rapidez de las interacciones y, en algunos casos, el anonimato de no mostrar toda su identidad. Sin embargo, el riesgo es alto: Grindr no está hecha para menores y puede exponerlos a acoso, manipulación, encuentros sexuales riesgosos o intercambio de material explícito.

### **Importante saber**

- Es clave que madres y padres conozcan esta app, hablen con sus hijos sobre los riesgos de usarla y fortalezcan la confianza para que, si aparecen dudas o situaciones incómodas, los adolescentes puedan contarlas sin miedo.



# Redes sociales y plataformas que usan más

## **“X” (ex Twitter)**

- Es una red social donde los usuarios publican mensajes cortos llamados posts (antes tweets) que se pueden acompañar de fotos, videos, enlaces o encuestas. Es muy usada para compartir opiniones rápidas, noticias, humor y tendencias.

### **¿Para qué lo usan los adolescentes?**

- A muchos jóvenes les atrae por esa sensación de privacidad y por el acceso a comunidades de música, juegos o memes. Sin embargo, también existen grupos privados donde circula contenido riesgoso, como pornografía, drogas, apuestas o desafíos virales.

### **Importante saber**

- Es una red donde circula información en tiempo real, pero también rumores y noticias falsas. Puede exponer a los jóvenes a discursos de odio, ciberacoso, pornografía o violencia explícita. El algoritmo suele mostrar contenido polémico o fuerte para captar atención.



# Recomendaciones para ver y conversar

Películas, documentales y series para madres, padres y cuidadores que quieren comprender mejor el mundo adolescente.

TÍTULO	TIPO	PLATAFORMA	TEMA PRINCIPAL
The social Dilemma	Documental	Netflix	Redes sociales, salud mental, adicción digital
Eighth grade	Película	Youtube	Inseguridad, ansiedad, presión social
Lady bird	Película	hbo max	Adolescencia, vínculo madre-hija
Audrie & Daisy	Documental	Netflix	Ciberacoso, abuso sexual, impacto emocional
Like	Documental	Youtube/Vimeo	Uso excesivo de redes sociales, autoestima

# Recomendaciones para ver y conversar

TÍTULO

TIPO

PLATAFORMA

TEMA PRINCIPAL

Atypical

Serie

Netflix

Adolescencia,  
diversidad, relaciones  
familiares

Sex  
Education

Serie

Netflix

Sexualidad,  
relaciones, diversidad  
emocional

13 Reasons  
Why

Serie

Netflix

Bullying, suicidio,  
trauma

Skam

Serie

Online

Vida adolescente,  
redes sociales

## Sugerencias para usar este material

- Ver juntos (cuando sea posible) y luego conversar: “¿Qué te pareció?”, “¿Te sentiste identificado?”
- No usarlo como sermón: observar y escuchar sin interrogar.
- Si algo te incomoda o preocupa, exprésalo con respeto. El objetivo es conectarse, no asustar ni controlar.

# Complete la oración

Utilice las siguientes palabras para completar la oración.

NPC

Random

Pagaste

Fomo

Incel

Stalkeando

Trollear

Cuando no quiero ir a una fiesta pero todas las historias en instagram, me da un poco de \_\_\_\_\_.

El otro día vi a un cabro chico que sólo repetía frases de internet sin pensar.... parecía un \_\_\_\_\_.

Ella no sabía que él la había estado \_\_\_\_\_ en redes durante meses antes de hablarle.

Subieron un video súper \_\_\_\_\_ nada que ver con el tema del grupo.

Cuando alguien se burla de otro en línea sólo para molestarlo, eso se llama \_\_\_\_\_.

El tipo que escribió ese comentario odioso era un \_\_\_\_\_ claramente no le gusta que las mujeres tengan poder.

Me mandé un condoro y ella me dijo: "ya po, \_\_\_\_\_ con tus errores".



# Sopa de letras

¡Encuentre las siguientes palabras en esta sopa de letras!

1. Stalkear
2. Fomo
3. Random
4. Pagaste

5. Incel
6. Perkin
7. Funar
8. Crush

9. Trolea
10. Gilear
11. NPC
12. Cringe
13. Tóxico

D	J	K	E	E	R	Y	B	M	T	L	Ñ	A
H	V	S	T	A	L	K	E	A	R	Ñ	I	D
C	Z	K	X	F	L	E	W	Q	O	O	P	G
R	A	N	D	O	M	Ñ	K	D	L	T	I	H
I	W	U	P	M	N	N	B	Y	E	G	D	J
N	Q	G	P	O	M	J	H	H	A	T	I	K
G	G	F	T	D	A	O	I	I	R	H	C	W
E	I	J	O	U	J	H	J	H	R	J	R	E
K	L	G	X	X	G	F	O	M	O	U	U	R
H	E	Y	I	O	H	U	H	U	I	K	S	T
L	A	T	C	P	W	N	Y	R	P	L	H	U
Ñ	R	R	O	Ñ	P	A	G	A	S	T	E	I
K	T	E	U	R	X	R	J	J	Z	X	D	O
I	N	C	E	L	B	Y	O	B	L	X	S	P
Q	W	P	E	R	K	I	N	X	K	Z	C	D
V	U	Y	B	B	K	Y	S	S	V	V	X	X
F	G	H	J	V	U	G	I	L	E	A	R	Z

# En resumen

Este libro no pretende entregar recetas ni controlar lo que dicen o hacen l@s jóvenes. Más bien, busca acercar su lenguaje, sus códigos y formas de comunicarse a quienes los acompañan, cuidan y quieren ver crecer sanos y libres.

Entender no significa estar de acuerdo con todo. Pero sí permite dialogar en vez de imponer, preguntar en vez de suponer y escuchar en vez de juzgar.

Porque mientras más sabemos de su mundo, más fácil es estar presentes sin invadir, orientar sin controlar, y proteger sin reprimir.

El lenguaje cambia. Las redes también. Pero lo que permanece es el vínculo: ese espacio donde los jóvenes se sienten vistos, validados y sostenidos.





# Cierre y despedida

Gracias por llegar hasta aquí.

Este diccionario no es el final de la conversación. Es una invitación a abrir muchas más: en la mesa, en la sala, en el auto, en las contradicciones, en las risas incómodas.

Que este libro te acompañe como una llave, no como una lupa.

Y que cada palabra aprendida sea un puente, no un muro.

Porque, al final, lo más importante no es hablar "como ellos", sino hablar con ellos.

