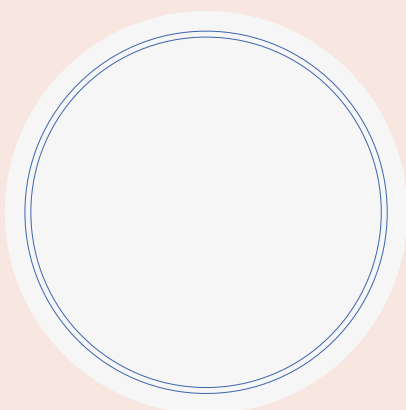


Mis platos informativos

MI PLATO ACTUAL

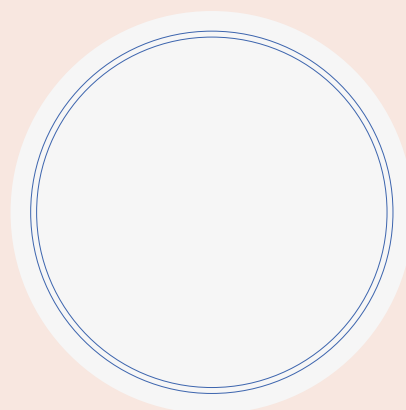
¿Cómo me informo hoy?



Dividí el plato según el tiempo/espacio que ocupa cada fuente informativa.

MI PLATO OBJETIVO

¿Cómo me gustaría informarme?



Dividí el plato según el tiempo/espacio que ocupa cada fuente informativa.

Íconos de referencia

(podés usarlos para identificar tus fuentes)



Redes sociales
(TikTok, Instagram, X)



Medios digitales
(portales de noticias)



Mensajería
(WhatsApp, grupos)



Chatbots con IA
(GPT, Gemini, Claude o algún otro)



Buscadores
(Google, etc.)



Medios tradicionales
(diarios, radio, TV)



Personas
(amigos, familia, colegas)



Otros
(libros, revistas, podcasts)

Detalle de mis fuentes informativas actuales

¿De dónde viene? (plataforma/medio)	Tiempo aprox. por día	Tipo de contenido predominante
<i>Ej: TikTok</i>	<i>1 hora</i>	<i>Videos cortos, memes</i>

Mirando mis dos platos...

¿Qué diferencias encuentro?

¿Qué "ingrediente"
me gustaría incorporar?

¿Qué "ingrediente"
me gustaría reducir?

Realizado en el marco del proyecto Comunidad Informada

Con el apoyo de



En asociación con



Un primer paso concreto

Esta semana voy a:

(Pensá en algo pequeño y alcanzable. Por ejemplo: "Voy a leer una nota completa antes de compartirla" o "Voy a desactivar notificaciones de noticias antes de dormir")

💡 **Recordá:** No se trata de juzgar tu consumo actual como "bueno" o "malo", sino de hacerlo visible para poder tomar decisiones más conscientes.