

USO EQUILIBRADO DE DISPOSITIVOS



EDAD 6-10

EL PRIMER MÓVIL DE UN MENOR: QUÉ HACER ANTES DE DÁRSELO

Comprarle a tu hijo o hija su primer móvil es un momento emocionante: prepararos juntos para establecer hábitos saludables desde el principio.



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS

Hablad abiertamente de por qué quiere un móvil y cómo lo va a utilizar.

*¿Qué espera hacer con el móvil?
¿Qué esperas tú que haga?*

Deja que participe a la hora de establecer las normas, ya que crear juntos los límites ayuda a fomentar la confianza y responsabilidad.

MINI RETO

Junto al menor, redactad un **ACUERDO DE MÓVIL** que incluya:

- Límites de tiempo diarios.
- Zonas libres de tecnología (por ejemplo, el dormitorio, el comedor).
- Normas sobre seguridad en Internet.
- Cuándo y cómo descargar nuevas aplicaciones.

Firmarlo juntos y colgarlo en un lugar visible.

¡MANOS A LA OBRA!

Pídele que diseñe su **PRIMER FONDO DE PANTALLA** con un dibujo propio de las cosas que más le gusta hacer sin Internet, como jugar al aire libre, leer o jugar a juegos con la familia. Puede usar este dibujo como pantalla de inicio para fomentar un equilibrio digital.



CHARLEMOS CON CALMA

🗣️ **"Si alguien que no conoces te envía un mensaje, ¿qué deberías hacer?"**

→ Hablad sobre lo que es seguro compartir y a quién pueden acudir si necesitan ayuda.

🗣️ **"¿Por qué es importante descansar de las pantallas?"**

→ Hablad sobre como el descanso de las pantallas nos ayuda a sentirnos mejor, mover nuestro cuerpo y a disfrutar de otras actividades divertidas.

CONSEJOS

Antes de darle el teléfono:

- ✓ Configura el control parental
- ✓ Instala solo aplicaciones apropiadas para su edad
- ✓ Desactiva el compartir ubicación
- ✓ Crea una pantalla de inicio adaptada para menores
- ✓ Enséñale a no compartir información personal ni contraseñas



LAS FAMILIAS SON MODELOS DE REFERENCIA (DIGITALES).



Los niños siguen tu ejemplo, no solo tus palabras.

Utiliza los medios de comunicación de forma responsable: te observan y aprenden.



Co-funded by
the European Union

AGE 0-6

¡HABLEMOS!

Los niños aprenden de lo que ven.

Si revisas el correo electrónico durante la cena o miras el móvil en el parque, **se dan cuenta.**

Observan con qué frecuencia estás conectado, si te llevas el teléfono a la cama y cuánta atención reciben las redes sociales.

Aunque no sepan exactamente qué estás haciendo, **perciben cuando las pantallas se anteponen al tiempo en familia.**

¡Tus hábitos digitales influyen en los suyos!



MINI RETO

- **Establece objetivos de tiempo de uso de pantallas** para ti y anima a tu hijo o hija —de forma adecuada a su edad— a que te dé su opinión.
- Si necesitas mirar el móvil, **explica el motivo:** esto ayuda a que los niños comprendan tus acciones.
- **Lee** un libro en papel a la hora de dormir en lugar de usar el móvil.
- **Limita las notificaciones** de los dispositivos durante el tiempo en familia.

USO EQUILIBRADO DE LOS DISPOSITIVOS

MANOS A LA OBRA

Deja el teléfono en casa durante los paseos o caminatas, o guárdalo y utilízalo únicamente cuando sea realmente necesario. Intenta olvidarlo durante unas horas. **Demuéstrale a tu hijo que tú tienes el control, no tu dispositivo. Utilizad las pantallas juntos** para actividades importantes, como planificar un viaje, traducir o reparar algo.

PERMITE QUE TU HIJO COMPRENDA QUE LA TECNOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA VALIOSA, NO LA PRINCIPAL FUENTE DE FELICIDAD.



CHARLEMOS CON CALMA:

Hazle saber a tu hijo que es **conveniente hablar sobre el uso de las pantallas**. Dile algo como: "Sabes, estos dispositivos están diseñados para mantenernos enganchados, y a veces ni siquiera me doy cuenta de que he pasado demasiado tiempo con el teléfono. ¿Podrías recordármelo si crees que lo estoy utilizando en exceso o en un momento inapropiado?". Ved videos o películas juntos y comentad cómo se relacionan con los valores familiares. Compartir estas experiencias puede dar lugar a conversaciones enriquecedoras.

CONSEJOS:

- ✓ Utiliza tus dispositivos de manera intencionada. Demuestra a tu hijo que las pantallas no dominan tu tiempo ni tu atención; las relaciones y los momentos de la vida real son lo primordial.
- ✓ Cuando utilices el teléfono cerca de su hijo, explícale brevemente la razón: "Estoy consultando direcciones" o "Solo le estoy respondiendo a la abuela".
- ✓ Anima a tu hijo a que te comunique si siente que dedicas demasiado tiempo al teléfono. Esto promueve la confianza y evidencia que los hábitos saludables en el uso de los medios son un objetivo familiar compartido.



Hablemos de juegos: no solo juegos de pantalla

Pensar en el juego «sin pantalla» favorito de tu hijo o hija puede parecer un reto al principio, pero una vez que se abre esa puerta, se puede explorar todo un nuevo mundo de juegos.



¡HABLEMOS!

Es hora de abrir la puerta al mundo de los juegos. Empieza contándole a tu hijo o hija cuál era tu juego favorito cuando tenías su edad. Si tienes accesorios, mejor aún.

→ Enséñale el juego e intentad jugar juntos ←.

¡Ahora le toca a él enseñarte su juego favorito!

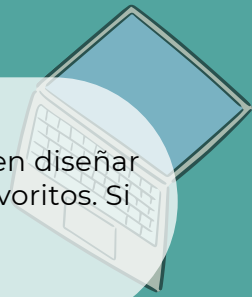
MINI RETO

Después de jugar a sus dos juegos favoritos, ahora es el momento de pensar en tres juegos cada uno (que no sean de pantalla) a los que puedan jugar juntos durante la semana siguiente.

Es muy importante mostrar entusiasmo y compromiso con los juegos favoritos de tu hijo o hija.

¡MANOS A LA OBRA!

Es hora de que tú y tu hijo o hija penséis de forma creativa. El reto consiste en diseñar un juego «Mix Match» que combine las características de vuestros juegos favoritos. Si os resulta demasiado difícil o demasiado fácil, intentad crear un juego completamente nuevo al que podáis jugar juntos.



CHARLEMOS CON CALMA

«¿Son los juegos tradicionales cosa del pasado?»

→ Después de jugar con tu hijo o hija, pregúntale si cree que los juegos a los que han jugado juntos son tan divertidos como los juegos online a los que puede haber jugado. ¿Por qué sí/por qué no?

«Hablar sobre los juegos online»

→ Inicia un debate sobre lo que piensan de los juegos de pantalla y lo que deben tener en cuenta al jugar.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Cuando se habla de juegos en línea:

- Cuando juegues a juegos en línea, nunca compartas información personal.
- Solo habla con personas que conozcas en la vida real.
- Nunca hagas clic en enlaces o ventanas emergentes.
- Los juegos nunca deben pedirte dinero ni contraseñas.
- Si algo te parece extraño o te da miedo, avisa inmediatamente a tu tutor.

¿Qué dice de ti tu imagen digital?

Incluso antes de usar redes sociales, los niños y las niñas se fijan en cómo nos comportamos online



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS

Inicia una conversación con tu hijo o hija sobre la identidad digital. Elige una foto o publicación que hayas compartido online. Muéstrasela y pregúntale: “¿Por qué crees que publiqué esto?”. Hablad sobre por qué las personas comparten fotos o historias en internet y cómo eso influye en cómo otras personas las ven.

**¿Qué dice su presencia online sobre quiénes son?
¿Qué les gustaría que dijera?**

Pregúntales qué tipo de publicaciones les parecen seguras o inseguras y por qué. Comparte también tus propias ideas y experiencias



MINI RETO

Revisad cinco publicaciones recientes tuyas. Pregunta a tu hijo o hija qué cree que dicen sobre ti y después qué publicaría él o ella para mostrarse al mundo.

¡MANOS A LA OBRA!

Invita a tu hijo o hija a diseñar un **PERFIL ONLINE IMAGINARIO** —para sí mismo o misma, una mascota o un superhéroe—. ¿Qué incluiría para ser seguro, divertido y respetuoso?



CHARLEMOS CON CALMA

“¿Qué debemos pensar siempre **ANTES** de publicar algo?”

→ Hablad de pensar por un momento si algo es amable, respetuoso y seguro de compartir.

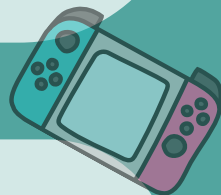
“¿Cómo podemos usar las redes sociales para apoyar y animar a otras personas?”

→ Hablad de ser una influencia positiva online: animar a amistades, compartir contenido útil y plantar cara a la negatividad.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Para cuidar la privacidad online:

- ✓ No compartir contraseñas.
- ✓ No publicar nombres completos, ubicaciones ni datos personales.
- ✓ Explicar cómo esto ayuda a evitar riesgos y a protegerse.
- ✓ Dar ejemplo cuidando la propia privacidad (no compartir la ubicación en tiempo real).
- ✓ Usar pequeños gestos como difuminar el nombre del colegio o utilizar apodos en las publicaciones.



DE CONSUMIDORES PASIVOS A CREADORES ACTIVOS: APLICACIONES QUE FAVORECEN LA EXPRESIÓN DIGITAL

Las herramientas digitales no solo sirven para ver contenidos: los menores también pueden utilizarlas para crear, compartir y expresarse de forma segura.



HABLEMOS

Ayuda al menor a comprender que el mundo digital no solo sirve para consumir, sino también para crear:

1. *¿Qué te gusta hacer? ¿Dibujar? ¿Qué videos o historias te gustan?*
2. *¿Cómo te sientes cuando creas algo tú mismo en lugar de solo mirar?*
3. *¿Qué te gustaría compartir online y con quién?*

MINI RETO

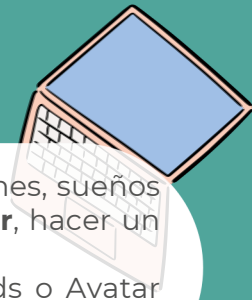
Muéstrale que las aplicaciones pueden servir para crear, no solo para ver. Probad juntos una aplicación segura, como **Sketchbook** (dibujo), **Incredibox** (música) o **Stop Motion Studio** (animación), y dedicad 10 minutos a crear algo nuevo.

Encontrad más ideas en sitios web de confianza, como [Common Sense Media](#) o [Childnet](#).

¡MANOS A LA OBRA!

Invita al menor a diseñar un autorretrato digital que muestre sus aficiones, sueños o sus cosas favoritas, pero sin compartir detalles privados. Puede **dibujar**, hacer un **collage** o **crear un avatar**.

Probad a usar herramientas gratuitas como las plantillas de Canva Kids o Avatar Maker para generar ideas. Celebrad su creación también fuera de Internet imprimiéndola o exhibiéndola en casa.



CHARLEMOS CON CALMA

*Si alguien viera tu creación en Internet, ¿qué te gustaría que pensara de ti?
¿Qué se siente al crear algo tú mismo en lugar de solo mirar?
¿Crees que tu creación muestra tu verdadero yo o solo una parte de ti?*

CONSEJOS

- ✓ Recuérdale que solo debe compartir contenido con amigos, familia o grupos cercanos.
- ✓ Hablad sobre la diferencia entre colgar contenido públicamente y compartir contenido de forma privada.
- ✓ Nunca añadas información personal (como colegio, dirección, nombre completo) a tus creaciones digitales.
- ✓ Hablad sobre como los me gustas y comentarios no definen el valor de su trabajo.



“¡Internet nunca olvida!”

Si bien esto es cierto, todos podemos adoptar medidas para disminuir nuestra huella digital.



¡HABLEMOS!

¡Ten en cuenta tu huella digital! Con solo un **nombre**, las personas pueden indagar en motores de búsqueda y redes sociales para descubrir **información privada**. Esto te hace vulnerable a **estafas, robo de identidad y ciberataques**. La buena noticia es que, al restringir lo que se comparte en línea, puedes salvaguardar a tu familia.

MINI RETO

- **Buscad** conjuntamente vuestros nombres, apodos y perfiles en línea. Observad qué se puede encontrar.
- **Hablad** sobre lo que constituye lo privado, **ajustad la configuración, eliminad lo que sea necesario** y establezed normas familiares para compartir de manera más segura e inteligente.

MANOS A LA OBRA

- **Elimina y desactiva las cuentas que ya no utilizas.** Tus cuentas antiguas, desprotegidas y sin uso, pueden convertirse en objetivos atractivos para los ciberdelincuentes. ¡Una aplicación de gestión de contraseñas te asiste en el control de tus cuentas!
- **Configura los perfiles activos como “privados”, oculta las etiquetas de ubicación y restringe quién puede comentar o enviar mensajes.**



CHARLEMOS CON CALMA:

“¿Cómo determinas qué información puedes compartir en línea y qué aspectos debes mantener en privado?”

“¿Has encontrado alguna vez algo en línea sobre ti o un amigo que te haya parecido incómodo o sorprendente?”

“Si una persona desconocida examinara tus perfiles en línea, ¿qué tipo de persona pensaría que eres?”

CONSEJOS:

- ✓ Busca **acerca de ti en Google** y descubre qué información tiene Google sobre ti. En este apartado, puedes **desactivar** esta opción para que Google no exhiba ciertos datos acerca de ti.
- ✓ Revisa tus cuentas de **redes sociales** y **elimina información y etiquetas obsoletas**; configura tus perfiles como privados.
- ✓ **Evita usar su nombre completo** o dirección de correo electrónico en foros públicos.



Palabras digitales: sentimientos reales

Es hora de reflexionar sobre cómo los comportamientos digitales pueden afectar nuestras emociones.



¡HABLEMOS!

Cuando están conectados, a veces ciertos comentarios, ciertos emojis o incluso el silencio pueden afectar al bienestar emocional de tus menores. Es hora de explorar:

¿Qué comentarios han visto o recibido que les hayan molestado?

Explora los emojis de sus dispositivos para comprender su significado.

MINI RETO

El juego de los emojis

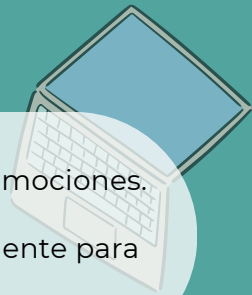
- Una persona envía una «frase» compuesta únicamente por emojis.
- La otra persona tiene que traducirla a palabras.
- Bonus: comparad vuestras traducciones para ver cómo interpretan los mismos símbolos diferentes generaciones.



¡MANOS A LA OBRA!

Sabemos que las **historias** son una forma estupenda de explorar diferentes emociones. Imprime o muestra una mezcla de emojis (😊😞😡😎🐼💤😟😡🔥👁️).

- Pregunta: «¿Cuándo usarías este emoji? ¿Qué sentimiento significa realmente para ti?».
- Continúa con delicadeza: «Si alguien te enviara esto, ¿cómo te sentirías?».



CHARLEMOS CON CALMA

Es fundamental hablar abiertamente sobre el significado de los emojis y las palabras en Internet. Inicia una conversación con el o la menor sobre lo que considera apropiado compartir en Internet y lo que no. Habla sobre la importancia de los límites y la privacidad. Plantea el tema del silencio y cómo puede hacerles sentir (por ejemplo, si alguien les «ignora» en Internet).

CONSEJO DE SEGURIDAD

Cuando hables sobre inteligencia emocional en Internet:



- Mantén un tono desenfadado pero reflexivo; lo mejor es que también compartas tus propias respuestas.
- Recuérdales que pueden cerrar la sesión en cualquier momento.
- Pregunta siempre antes de publicar algo sobre tus amigos.
- Piensa siempre un segundo antes de publicar algo.
- Si algo te parece «demasiado», comunícaselo inmediatamente a tu tutor.

¿Lo dirías cara a cara?

Las niñas y los niños aprenden de cómo nos comunicamos online.

Hacer una pausa antes de enviar un mensaje les enseña a elegir palabras que también dirían en persona.



HABLEMOS

Hablar online puede parecer más fácil que hacerlo cara a cara. Pregunta a tu hijo o hija: “¿Dirías esto de la misma manera si la otra persona estuviera delante de ti?”. En internet no vemos expresiones faciales, ni escuchamos el tono de voz, ni sabemos cómo se sienten las demás personas. Esto puede provocar malentendidos o hacer daño sin querer.

¿Cómo crees que puede hacer sentir este mensaje a la otra persona?

Anímales a pensar en emociones como sorpresa, tristeza, confusión, alegría o vergüenza.



MINI RETO

Elegid tres mensajes a modo de ejemplo (pueden ser inventados o de situaciones cotidianas). Para cada uno, decidid: ¿Es amable? ¿Lo dirías cara a cara? ¿Cómo podría reescribirse para que sea más claro y respetuoso?

¡MANOS A LA OBRA!

Junto con tu hija o hijo, diseñad un pequeño **marcador de amabilidad digital**. Escribid una norma sencilla, por ejemplo: "Si no lo diría cara a cara, no lo envío." Decoradlo y colocadlo cerca del dispositivo como recordatorio.



CHARLEMOS CON CALMA

“¿Alguien te ha enviado alguna vez un mensaje que no te hizo sentir bien?
¿Cómo te sentiste?”

→ Deja que hablen libremente.

“¿Alguna vez escribiste un mensaje que sonó diferente a lo que querías decir?”

→ Hablad de cómo los mensajes digitales pueden quedarse online mucho tiempo y por qué es importante elegir bien las palabras.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Si un mensaje online resulta hiriente o incómodo:

- ✓ Parar antes de reaccionar.
- ✓ Guardar pruebas si es necesario.
- ✓ Hablar con una persona adulta de confianza.
- ✓ Elegir una respuesta positiva: ignorar, bloquear o responder con amabilidad, lo que resulte más seguro.

Recuérdale: “Siempre puedes pedirme ayuda.”

INTERNET NUNCA OLVIDA

Cada publicación, mensaje o comentario deja huella. Explorad juntos cómo la amabilidad y la empatía online pueden hacer que el mundo digital sea un lugar más seguro y feliz para todos.



HABLEMOS

Ayuda al menor a pensar cómo las palabras e imágenes online pueden afectar a los sentimientos de los demás.

¿Cómo te sientes cuando alguien deja un comentario online amable?

¿Qué pasa cuando alguien publica algo malo?

¿Por qué es importante pararnos a pensar antes de compartir algo o dejar un comentario?

MINI RETO

Juntos, revisad sus plataformas o redes sociales favoritas. Mirad una publicación o chat reciente y discutid si os transmite **positividad o negatividad**.

Anímale a crear una publicación o mensaje que haga **sentir bien a alguien hoy** (un cumplido, un gracias o unas palabras de ánimo)

¡MANOS A LA OBRA!

Haced juntos un **Compromiso de Amabilidad Digital**: escribid o dibujad tres promesas sobre cómo vais a actuar online (por ejemplo, “Pensaré antes de publicar”, “Defenderé a los demás”, “Usaré palabras que ayuden, no que hieran”).

Colocadlo en un lugar visible de la casa.



HABLEMOS CON CALMA

- Si tu profesor viera tus publicaciones, ¿qué aprendería sobre ti?
- ¿Qué es lo más amable que alguien ha hecho por ti online?
- ¿Qué harías si vieras que alguien está siendo acosado online?
- ¿Cómo podemos hacer que el espacio online de nuestra familia sea más positivo?

CONSEJOS

- ✓ Recuerda al menor que las capturas de pantalla duran para siempre - piensa antes de publicar.
- ✓ Fomenta las publicaciones privadas y el consentimiento antes de subir fotos de otras personas.
- ✓ Enséñales a detenerse, respirar y elegir la amabilidad antes de responder.
- ✓ Si se sienten heridos en Internet, hablad con un adulto de confianza - no respondáis enfadados.





AGE: 7-13

Aprender sobre el mundo digital funciona mejor cuando madres, padres e hijos lo exploran juntos, compartiendo habilidades, valores y confianza a lo largo del camino.



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS

- El aprendizaje digital compartido fortalece la **confianza**, el **respeto** mutuo y la **cooperación**.
- Las familias adultas aportan **experiencia** y **valores**; los niños y niñas, **curiosidad** y **habilidades tecnológicas**. Juntos aprenden a desenvolverse en internet de forma más segura y responsable

MINI RETO

Dedica 20 minutos a estar en internet en familia:

- Cada miembro **enseña un recurso** o **una habilidad digital**.
- Después se comenta lo que se ha aprendido:
- ¿Qué o quién ha sorprendido más?

¡MANOS A LA OBRA!

- Crea una “hora tecnológica en familia”: prueba una aplicación nueva, planifica un viaje, elabora una lista de música, diseña un meme o juega en línea.
- Celebra los descubrimientos de cada miembro y comparte también, fuera de la pantalla, lo que hayan aprendido.



CHARLEMOS CON CALMA:

«¿Hay algo en internet que crees que podría resultar interesante o útil?»
«¿Cómo decides qué es seguro al hacer clic? ¿En qué aspectos deberías fijarte?»

«¿En qué tareas escolares o áreas de interés consideras que podrías ayudarle, por ejemplo sugiriéndole páginas web o aplicaciones útiles?»

CONSEJOS:

- ✓ Coloca los dispositivos en **lugares comunes** de la casa para que todos puedan aprender y participar juntos..
- ✓ Utiliza contraseñas seguras y únicas, y activa las actualizaciones.
- ✓ **Habla desde el principio** sobre los errores: **no penalices la curiosidad**.
- ✓ **Dá ejemplo de un comportamiento respetuoso** y amable en internet mientras compartís tiempo conectados.



Habla, no espías: cómo generar confianza digital

Generar «confianza digital» requiere tiempo y esfuerzo.

Asegurémonos de que esto forme parte de nuestras acciones en línea.



¡HABLEMOS!

El bienestar digital comienza cuando los miembros de la familia escuchan, comparten y establecen límites juntos, no cuando los dispositivos se convierten en una fuente de sospecha.

«Si no leerías el diario de alguien, ¿por qué abrir sus mensajes directos?».

MINI RETO

Habla antes de rastrear

- Todos los miembros de la familia deben escribir una palabra sobre cómo se sienten cuando alguien comprueba o cuestiona su actividad en línea.
- Discute abiertamente por qué los padres necesitan «rastrear» la actividad en línea de sus hijos.

¡MANOS A LA OBRA!

Es hora de crear un **acuerdo familiar sobre confianza digital**:

Crea un breve acuerdo familiar sobre confianza digital: tres reglas para la transparencia y el respeto (por ejemplo, «Preguntamos antes de mirar», «Hablamos de nuestras preocupaciones», «Respetamos la privacidad como confianza»).



CHARLEMOS CON CALMA

Ganarse la confianza de tu hijo o hija en todos los temas requiere tiempo y esfuerzo. Es importante hablar abiertamente sobre por qué es importante que, como principales cuidadores, supervisemos las actividades en línea de nuestros hijos. Hacerle saber a un menor que «voy a revisar tus redes sociales ahora porque es importante que sepa que estás a salvo», en lugar de hacerlo sin ninguna razón, genera confianza y comprensión. Recuerda que se trata de «revisar» y no de «controlar».

CONSEJO DE SEGURIDAD

Quando se habla de la interdependencia emocional en Internet

- ✓ Asegúrate de que su hijo comprenda que es necesario controlar su «estado de ánimo» cuando está conectado a Internet
- ✓ Asegúrate de que su hijo comprenda que está bien «cerrar la sesión» en cualquier momento, ya que él tiene el control
- ✓✓ Si alguien es cruel, no tiene por qué responder solo, puede hablar con alguien de su confianza
- ✓✓ Recuerda a los menores que las acciones digitales perduran y que deben ser respetuosos en todo momento



EDAD 7-12 y 13+


Límites que
Funcionan: equilibrio
digital en familia

Saber qué evitar en el
mundo digital nos
ayuda a cuidar lo que
es importante. Decir
"No" es una forma de
autocuidado digital.



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS



Hablad sobre límites digitales. Coge un tarro de chucherías y pregunta: "¿Qué pasaría si nos comiéramos todo esto de golpe?" (dolor de estómago, empacho, remordimiento...). Explica que las pantallas son como las chucherías: divertidas en pequeñas cantidades, pero en exceso pueden robar sueño, tiempo de estudio y momentos en familia. Pregúntale:

¿Qué momentos del día deberían ser "sin pantallas" para cuidar nuestro tiempo en familia?

Acordad normas sencillas: cuándo usar dispositivos, cuándo apagarlos y dónde no están permitidos.



MINI RETO

Durante un día, observa los momentos en los que estás a punto de hacer algo online que sabes que no te aporta nada. Entonces, para, respira y prueba a hacer otra cosa. Reflexiona al final del día..

¡MANOS A LA OBRA!

Diseñad un póster (en papel o digital) o un fondo de pantalla con vuestra “lista de cosas que NO hacer”. Añadid dibujos, símbolos o iconos que muestren qué queréis evitar y por qué. Colocadlo en un lugar visible como recordatorio.



CHARLEMOS CON CALMA

“¿Qué momentos son buenos para que toda la familia guarde las pantallas?”

→ Elegid momentos sin pantallas (comidas, antes de dormir, deberes, tiempo en familia) para que podamos descansar, centrarnos y conectar sin pantallas.

“¿Cómo sabemos cuándo las pantallas empiezan a adueñarse de nuestro día?”

→ Hablad del scroll infinito, el autoplay o las notificaciones y cómo poner límites para recuperar tiempo y equilibrio.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Para Crear límites saludables.

- ✓ Acordad momentos diarios sin pantallas (comidas, tareas, antes de acostarse).
- ✓ Hablad de las técnicas que usan las apps para captar atención.
- ✓ Cuando notéis que navegáis “en automático”, parad y nombradlo.
- ✓ Estableced límites compartidos (tiempo, cancelación de notificaciones /o autoplay).

IA Y APLICACIONES DE APRENDIZAJE



EDAD 9–14

¿QUÉ ES LA IA? EXPLOREMOS JUNTOS

La inteligencia artificial se está convirtiendo en parte de nuestra vida cotidiana.

Descubramos juntos qué es realmente, cómo puede ayudarnos a aprender y cómo utilizarla de forma segura y responsable.



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS

Ayuda al menor a descubrir que la IA no es magia, sino un programa inteligente creado por personas.

¿Dónde ves la IA en tu vida cotidiana? (¿Asistentes de voz, filtros, juegos?)

¿Cómo puede ayudarnos la IA a aprender o crear?

¿Puede la IA cometer errores? ¿Por qué?

MINI RETO

Probad juntos aplicaciones de IA seguras para menores, como por ejemplo:

- **Teachable Machine de Google** (aprende como la IA reconoce imágenes)
- **AutoDraw** (la IA te ayuda a terminar tus dibujos)
- **Khanmigo** (Khan Academy) or **Socratic** (ayudante de aprendizaje con IA)

Después, hablad de lo que la IA hizo bien y de lo que hizo mal.

¡MANOS A LA OBRA!

¡Inventa tu propia **“IA del futuro”**!

Dibuja o describe un robot o una aplicación que sea útil y amable y que pueda hacer la vida o el aprendizaje más sencillos.

Pregúntate: ¿Qué es lo que nunca debería hacer? ¿Cómo podría proteger los sentimientos y la privacidad de las personas?



HABLEMOS CON CALMA

- *¿Confiarías en la IA para hacer tus deberes? ¿Por qué sí o por qué no?*
- *¿Cómo podemos saber si algo en Internet ha sido escrito o dibujado por la IA?*
- *¿Crees que la IA tiene emociones?*
- *¿Qué tipo de reglas deberían establecer los humanos para la IA?*

CONSEJOS

- ✓ Utiliza solo plataformas de IA seguras para menores (consulta Common Sense Media).
- ✓ Recuerda a los menores que nunca compartan información personal con asistentes virtuales o en aplicaciones.
- ✓ Habla sobre el pensamiento crítico: la IA puede equivocarse o ser parcial.
- ✓ Haz hincapié en que son los humanos quienes mantienen el control, no la tecnología.



¿QUÉ APLICACIONES VALEN LA PENA?



EDAD 7 - 13

El tiempo dedicado a la pantalla puede ser productivo cuando las familias seleccionan aplicaciones y actividades que fomentan habilidades, estimulan la creatividad y refuerzan las conexiones.



Co-funded by
the European Union

¡HABLEMOS!

Los niños adquieren hábitos digitales desde una edad temprana.

Seleccionar **aplicaciones creativas, educativas y de alta calidad** les permite utilizar la tecnología para explorar, aprender y conectarse, en lugar de limitarse a moverse por la pantalla.

Consulta los sitios de **aplicaciones recomendadas para padres** y revisa los comentarios de usuarios previos (padres) antes de permitir que tu hijo utilice cualquier aplicación para jugar.



MINI RETO

Juntos, examinad las aplicaciones de los dispositivos:

- Quédate con aquellos que **enseñan, crean o inspiran alegría**.
- Elimina lo que únicamente te haga **perder el tiempo**.
- Reemplázalo por algo que te permita **aprender, desarrollar habilidades, reflexionar o reír** en compañía.

¿QUÉ APLICACIONES VALEN LA PENA?

¡MANOS A LA OBRA!

Elige una actividad "inteligente y entretenida" cada semana:

- Aprende una nueva lección a través de una aplicación de idiomas.
- crea música o un vídeo,
- Lleva a cabo un juego sencillo,
- Explora las estrellas, las plantas y otros elementos en el jardín.



CHARLEMOS CON CALMA:

"¿Cuál es tu aplicación preferida para aprender o desarrollar algo nuevo?"

"¿Cómo te sientes tras utilizar diversas aplicaciones: con energía o cansado?"

"¿Qué consideras que hace que una aplicación valga la pena?"

"¿Qué aplicación podríamos investigar para aprender juntos?"

CONSEJOS:

- ✓ Descargad **juntos** siempre aplicaciones de **fuentes fiables**.
- ✓ Revisad la configuración de privacidad y **geolocalización** antes de utilizarla.
- ✓ Evitad participar en chats o realizar compras dentro de la aplicación sin supervisión.
- ✓ **Tomaros descansos:** las pantallas deben complementar la vida, no sustituirla.





AGE 10-15

Charla sobre ética de la IA en familia: divertida, rápida y centrada en el futuro

Explorar el mundo de la IA y cómo se relaciona con el aprendizaje puede ser fascinante, pero es importante que se pongan en práctica las habilidades de pensamiento crítico.



Co-funded by
the European Union

¡HABLEMOS!

La IA no es solo para expertos, es una conversación familiar sobre cómo piensa, aprende y ayuda la tecnología.

Cuando las familias aprenden juntas, desarrollan curiosidad digital, confianza y ética para el futuro.

«La IA puede ser inteligente, pero nosotros somos más sabios cuando pensamos, probamos y hablamos juntos».

MINI RETO

IA o humano

- Es importante que desarrollemos las habilidades necesarias para diferenciar entre el contenido generado por IA y el contenido humano:
- ¡Muestra 4-5 imágenes (IA y humano) y adivina cuál es cuál!
- ¿Cómo podemos saber cuándo algo ha sido creado por IA?
- ¿Por qué es importante saber cuál es cuál?

¡MANOS A LA OBRA!

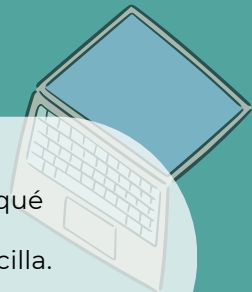
Diseña tu propio **robot de aprendizaje con IA:**

Si pudieras diseñar un robot o una aplicación con IA que te ayudara a aprender, ¿qué harías?

- Utiliza papel, rotuladores, materiales reciclados o una aplicación de dibujo sencilla.
- Cada miembro de la familia presenta su diseño.

Termina con una reflexión en grupo:

«¿Qué hace que una IA sea buena para las personas, y no solo buena para realizar tareas?».



CHARLEMOS CON CALMA

- Explora aplicaciones de aprendizaje de IA seguras para niños, como Scratch Jr., Khan Academy Kids o Google Teachable Machine.
- Experimenta con la programación por bloques creando juntos un minijuego.

CONSEJO DE SEGURIDAD

Al hablar y explorar la IA y las aplicaciones de aprendizaje

- ✓ Explora nuevas aplicaciones de aprendizaje en equipo antes de que los niños las utilicen solos.
- ✓ Lee o comprueba siempre juntos la configuración de privacidad de la aplicación.
- ✓ Explica que las herramientas de IA aprenden a partir de datos.
- ✓ Muestra cómo la IA puede crear imágenes, voces o «deepfakes».

¿Podría alguien adivinar tu contraseña?

Las contraseñas seguras son la primera barrera para proteger la seguridad digital de niñas y niños..



HABLEMOS

Empieza la conversación explicando cómo funciona una contraseña. Enséñale las llaves de casa y pregúntale: ¿Para qué sirven estas llaves? Explícale que protegen la casa e impiden que otras personas entren.

**¿Qué pasaría si no hubiera cerraduras?
¿Quién debería tener estas llaves?**

Una contraseña es como una llave: solo tú deberías tenerla; si no fuera así, cualquiera podría entrar en tu casa sin permiso. Pregúntale qué tipo de cerraduras o medidas pondrían para que la casa fuera más segura.



MINI RETO

Pídele que escriba una palabra de 5 o 6 letras e intenta adivinarla. Tu hijo o hija te dirá qué letras son correctas y cuáles no. Tienes 6 intentos para adivinar la contraseña. Cronometra cuánto tardas.

¡MANOS A LA OBRA!

Ahora cread una contraseña más segura.

¿Qué podemos añadir para que sea más difícil de adivinar?

Repetid el reto, pero usando mayúsculas, números y símbolos.



CHARLEMOS CON CALMA

¿Cuál ha sido la contraseña más difícil de adivinar?

→ Hablad de cómo evitar datos obvios y usar combinaciones variadas hace las contraseñas más seguras.

¿Qué pasaría si alguien tuviera nuestra contraseña?

→ Hablad de que, como una llave, permitiría acceder a información privada: nombre, dirección, fotos, dinero...

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Para aumentar la seguridad online:

- ✓ Nunca compartir contraseñas.
- ✓ Evitar información obvia (nombre, cumpleaños, etc.).
- ✓ Usar mayúsculas, minúsculas, números y símbolos como !, @, #, \$, %, etc.
- ✓ No usar la misma contraseña para todo.

LA PREVENCIÓN ES LO PRIMERO: DE QUÉ HABLAR ANTES DE QUE SURJA UN PROBLEMA

La mejor seguridad en línea comienza con conversaciones abiertas y tempranas. Genera confianza antes de que surjan los problemas, no después.



HABLEMOS

Crea el hábito de hablar sobre la vida online antes de que surjan problemas.

- ¿Qué harías si alguien en Internet te hiciera sentir incómodo?
- ¿Cómo podemos saber si algo en Internet es verdadero o falso?
- ¿Cuál es una forma segura de decir «no» o «basta» cuando algo no te parece bien?

MINI RETO

Juntos, elaborad un **Código de Seguridad Familiar: 3 reglas para el uso de Internet**, tales como:

- Pregunta antes de descargar o compartir.
- Informa a un adulto si algo te parece extraño.
- Piensa dos veces antes de hacer clic o publicar algo.
- Escríbelo, decóralo y mantenlo visible.

¡MANOS A LA OBRA!

Invita al menor a dibujar un **Superhéroe de la Seguridad**, un personaje que proteja su mundo online.

- ¿Qué poderes tiene? (Por ejemplo, “detectar noticias falsas”, “mantener las contraseñas seguras”, “bloquear a los acosadores”).

Cuelga su dibujo cerca de su ordenador o tablet como un recordatorio divertido.



HABLEMOS CON CALMA

- *¿A quién se lo contarías primero si algo en Internet te asustara o te molestara?*
- *¿Podemos creer todo lo que vemos o leemos en Internet?*
- *¿Qué significa ser un buen amigo digital?*
- *¿Cuándo está bien decir “no” en Internet?*

CONSEJOS

- ✓ Mantén tus datos personales privados (sin nombres completos, direcciones o ubicaciones).
- ✓ Recuerda al menor que hagan una pausa antes de compartir o responder.
- ✓ Anímalos a acudir a ti inmediatamente si algo les parece mal, sin culparlos, solo para hablar.
- ✓ Asegúralos que los errores son parte del aprendizaje, no un motivo para castigarlos.



¿PROBLEMAS EN LÍNEA? INDICADORES DE ALERTA



EDAD 13 - 16

Todo el mundo puede enfrentarse a dificultades en Internet. Detectar señales tempranas de problemas permite a los padres salvaguardar a sus hijos antes de que los inconvenientes menores se conviertan en situaciones más graves.



Co-funded by
the European Union

¡HABLEMOS!

- La **presión**, el acoso o el **uso excesivo** de internet pueden perjudicar la confianza y el bienestar de un niño.
- Reconocer de manera temprana los **cambios en el estado de ánimo, el sueño o el comportamiento** permite a las familias actuar con precaución, en lugar de con temor.

MINI RETO

Realiza una “**evaluación de sentimientos digitales**”; cada miembro de la familia compartirá:

- **Una cosa que les agrada** y
- **Una preocupación** que tienen en internet.

Elabora una **lista de riesgos comunes** en internet y las acciones que puedes emprender si enfrentas una situación adversa. ¡Te pido que no reacciones de manera desproporcionada!

¿PROBLEMAS EN LÍNEA? INDICADORES DE ALERTA

¡MANOS A LA OBRA!



Si te resulta complicado abordar problemas personales, comienza con un tema **neutral**. Lee una breve noticia o un artículo en línea sobre los riesgos en internet y luego habla sobre **qué harías en una situación similar** y cómo podríais apoyaros mutuamente.

REPORT

CHARLEMOS CON CALMA:

“¿Alguna vez has presenciado o experimentado algo que te haya parecido inapropiado en internet?”

“¿Has escuchado algo sobre alguien que haya tenido problemas graves en el entorno digital?”

“¿A quién acudirías si algo en internet te hace sentir incomodo?”

“¿Qué podríamos modificar para que tu experiencia en línea sea más segura?”

CONSEJOS:

- ✓ Observa las variaciones en el **estado de ánimo o el sueño** tras el tiempo frente a una pantalla.
- ✓ Lleva a cabo un **diálogo abierto**: escucha primero, resuelve después y evita reacciones desproporcionadas.
- ✓ Revisad conjuntamente las herramientas de **privacidad y de bloqueo/denuncia** tan pronto como se active la primera cuenta de redes sociales de tu hijo.
- ✓ En situaciones críticas, **solicita asistencia** al personal de la escuela o a un experto

