



Play to Disconnect



**Digitalización responsable**



Co-funded by  
the European Union





# Digitalización responsable



## Play to Disconnect

Project code: 2025-1-RO01-KA210-ADU-000356923



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no puede hacerse responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella



Co-funded by  
the European Union

*Esta guía corresponde a la 1ª edición, publicada en abril de 2026. Ha sido elaborada por Ludus Magnus, dentro del marco del proyecto Erasmus+ Play to Disconnect 2025-1-R001-KA210-ADU-000356923. En su preparación han participado Azael Herrero y Miriam Herrero Martín. La publicación se ha realizado en Valladolid, España y se distribuye bajo licencia bajo Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).  
Para más información, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.*

*Para más información, puede contactar a través de [info@ludusmagnus.es](mailto:info@ludusmagnus.es) o visitar [www.ludusmagnus.es](http://www.ludusmagnus.es).*

*El contenido de esta guía es responsabilidad exclusiva de sus autores y no refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea.*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	4
1.DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE: OPORTUNIDADES Y RIESGOS .....	5
¿Qué es y por qué es importante?.....	5
Estadísticas y evidencia actual.....	6
Oportunidades del mundo digital.....	9
Riesgos y desafíos .....	11
2. BIENESTAR DIGITAL.....	15
¿Qué es el tiempo de pantalla saludable? .....	15
Impacto psico-social .....	15
Recomendaciones por edades .....	17
Señales de alarma ante un uso problemático.....	17
3. ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA LA DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE .....	18
Medidas de protección gubernamental .....	18
Herramientas conductuales .....	19
Herramientas familiares.....	27
Herramientas digitales .....	34
Herramientas de control .....	34
4. RECURSOS DE REFERENCIA Y AYUDA .....	40
Línea de Ayuda 017 (INCIBE) .....	40
Canal Prioritario (AEPD).....	40
Portales clave .....	40

## INTRODUCCIÓN

Esta campaña tiene como objetivo **promover una digitalización responsable**, ofreciendo información rigurosa sobre los beneficios y los riesgos asociados al uso de las tecnologías digitales, y fomentando prácticas equilibradas y seguras en el empleo de dispositivos, aplicaciones y herramientas digitales

La elaboración de esta guía ha sido **financiada por la Unión Europea** a través del **Programa Erasmus+**. El proyecto se ha desarrollado en el marco del consorcio formado por **Parents For Children Association** (Rumanía), una **asociación de familias** orientada al trabajo comunitario y al bienestar familiar, **y Ludus Magnus** (España), una entidad especializada en el desarrollo de proyectos e investigaciones centradas en metodologías innovadoras, especialmente aquellas basadas **en juegos de mesa modernos y procesos de gamificación**.

La guía se ha desarrollado siguiendo la **evidencia científica más actual**, así como las recomendaciones de **organismos y entidades de referencia a nivel nacional e internacional**, entre los que se incluyen la **Asociación Española de Pediatría**, el **Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)**, la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)**, la **Fundación ANAR**, las **Naciones Unidas (ONU)** y **UNICEF**, entre otros.

- **Objetivos:** Fomentar el equilibrio, el bienestar digital, la seguridad y la ciudadanía responsable.
- **Destinatarios:** Familias, docentes, alumnos y profesionales en contacto con menores.
- **Materiales:** Guía práctica, fichas de actividades y recursos multimedia.

## 1. DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE: OPORTUNIDADES Y RIESGOS

### ¿Qué es y por qué es importante?

La digitalización responsable es el aprendizaje de un **consumo crítico y seguro** que garantiza el respeto a los derechos fundamentales, especialmente para las familias y menores. Es vital porque Internet es hoy un agente de socialización primario muy presente en la vida de los jóvenes, y clave para su bienestar digital.

El **bienestar digital** de los jóvenes depende de una **mediación parental** efectiva que entienda que sus cerebros están en pleno **neurodesarrollo**, lo que les hace especialmente sensibles a los sistemas de **recompensa dopaminérgica** y a los patrones adictivos de las pantallas. No se trata de vigilar o invadir su intimidad, sino de realizar un **acompañamiento activo** que equilibre las innegables oportunidades de aprendizaje con la protección de su **intimidad**, su **huella digital** y el control de sus **datos personales**.

La digitalización responsable fomenta el **pensamiento crítico** y la **asertividad**, herramientas cognitivas esenciales para que los jóvenes identifiquen riesgos como el ciberacoso o la desinformación y se conviertan en ciudadanos digitales autónomos y responsables.



## Estadísticas y evidencia actual



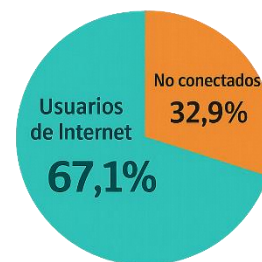
MUNDO

! 69,7% de la población mundial utiliza un teléfono móvil

! Los usuarios de Internet han ascendido 178 millones de nuevos usuarios en el último año. Esto significa que más **de 2 de cada 3 habitantes de la Tierra están ahora conectados.**



### Penetración global de Internet

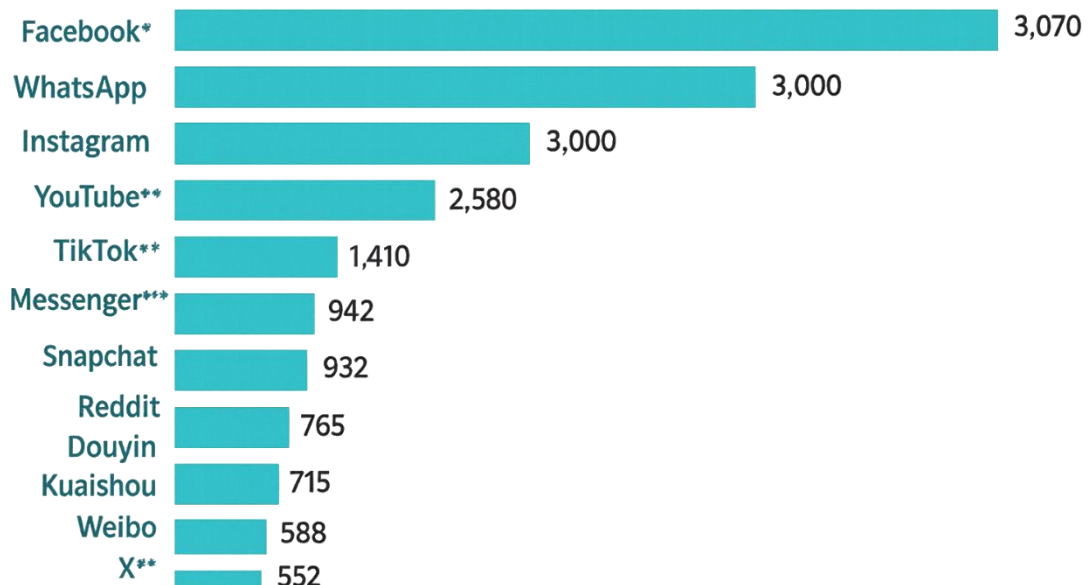


**5,44**  
billones  
de usuarios  
de Internet

! Algunas RRSS han añadido más de 250 millones de nuevas identidades durante el 2024

## Redes sociales más populares en el mundo

en octubre de 2025, por número de usuarios activos mensuales (en millones)



Fuente: Statista 2025 e Informe Digital Global 2024



! Edad media del primer móvil: **11 años**

! Los menores pasan una media de **180 minutos diarios** (3 horas) conectados a la red

! **97,9%** de los adolescentes está registrado en al menos una **red social**, y el **81,9%** lo está en **tres o más**.

Jóvenes que pasan más de 5 horas de conexión diaria

Días lectivos  **31,6 %**

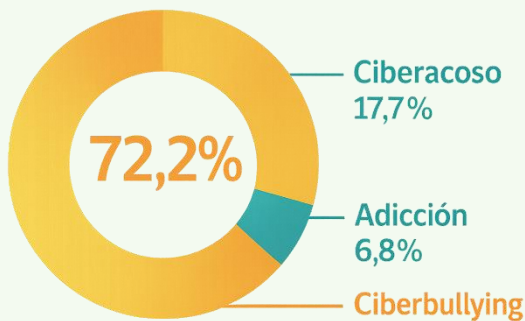
Fin de semana  **6,8 %**

Las plataformas más utilizadas son



! **33%** de los adolescentes en España presenta patrones de **uso problemático** de Internet y redes sociales.

El **72,2%** de los conflictos graves de tecnología en menores corresponden a **ciberbullying**



! Mas de un tercio de los adolescentes ve **pornografía**. En el caso de los varones, esta cifra se eleva al **50,1%**



**35,4 %**  
de los adolescentes ha accedido a páginas de **pornografía**

! Más del **50%** de los jóvenes acepta a desconocidos en sus redes sociales o **contacta con gente que no conoce de nada**



**54,6 %**  
de los menores duerme con el móvil en su habitación

! **62,5%** de los menores con problemas tecnológicos presenta un **rendimiento escolar bajo**



**18,6 %**  
se conecta a Internet a partir de la **medianoche** de forma diaria

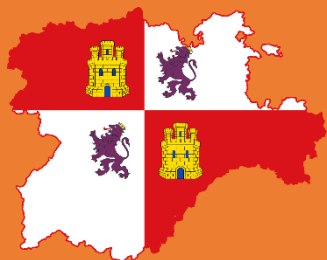
! Solo un pequeño porcentaje de familias utiliza herramientas de control parental de forma efectiva.

**36,8%**

de los menores reporta que sus padres utilizan el móvil de forma habitual durante las comidas familiares



Fuente: is4k del INCIBE, Asociación Española de Protección de Datos y Estudio TRIC 2024 de la Fundación ANAR



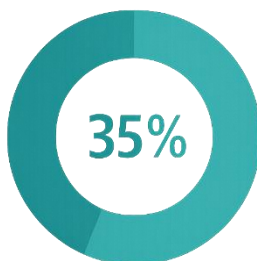
CASTILLA Y LEÓN

! 93% de los adolescentes de la comunidad dispone de un teléfono **móvil con Internet**, al cual acceden por primera vez a una edad media de 11,12 años



89,1% de los alumnos de 1º y 2º de ESO ya tiene su propio **smartphone**

! El uso problemático de Internet supera la media nacional:



de los adolescentes presenta un **uso intensivo** que afecta su **vida diaria**

! 16,7% tiene un uso problemático de los **videojuegos** y un 2,7% adicional presenta síntomas de **posible adicción**

Dedican una media de

6,5 h  
semanales



2,700

estudiantes de la región han comenzado a apostar o jugar dinero online



! La región presenta una tasa de victimización por **acoso escolar del 33%** y de **ciberacoso del 23,3%**, situándose además entre las cinco comunidades autónomas con mayor **prevalencia de casos de sexting**

! Solo el **32,1%** de los jóvenes refiere que sus **padres les ponen normas** sobre el uso de la tecnología

6,6%

ha enviado fotos o vídeos de carácter sexual (**sexting activo**)

24,8%

los ha recibido (**sexting pasivo**)



## Oportunidades del mundo digital

### Aprendizaje y formación académica

#### Acceso ilimitado a la información

Permite un acceso ágil y sencillo a una cantidad ingente de contenidos sobre cualquier temática, facilitando la realización **de tareas escolares**.

#### Refuerzo educativo



Los jóvenes utilizan **tutoriales y vídeos** para entender conceptos complejos explicados en el aula, lo que complementa su **aprendizaje de forma autónoma**.

#### Nuevas competencias cognitivas

Un uso saludable se asocia con la **mejora de la memoria operativa, el aprendizaje perceptivo y la atención dividida**, además de facilitar la **toma de decisiones rápidas**.

#### Inclusión educativa

Las herramientas digitales son fundamentales para menores con dificultades especiales (como el autismo), ayudándoles a desarrollar **habilidades de comunicación y creatividad**.

### Conexión social y apoyo emocional

#### Socialización y pertenencia



Para muchos adolescentes, el uso de pantallas es "innegociable" a nivel social, ya que les ayuda a hacer **amistades y a no sentirse solos**.

#### Grupos de apoyo y diversidad

Internet ofrece **refugio y comunidades** a jóvenes de colectivos estigmatizados (como LGTBIQ+ o personas con discapacidad), permitiéndoles encontrar grupos de iguales que quizás no tienen en su entorno físico.

### Surtidor de emociones positivas

La gran mayoría de los jóvenes asocia el uso de la red con sentimientos de alegría, **diversión, apoyo y comprensión**.

### Superación de fronteras

Facilita la **comunicación con amigos o familiares** que viven a grandes distancias y permite conocer otras culturas, fomentando la tolerancia.

## Creatividad y desarrollo de la identidad

### Producción de contenidos

Los jóvenes pasan de ser consumidores a creadores, utilizando la tecnología para editar vídeos, componer música, programar o crear álbumes digitales.

### Exploración de intereses personales

Permite el aprendizaje y perfeccionamiento de aficiones (*hobbies*) como tocar instrumentos, cocinar o aprender idiomas de forma autodidacta.

### Construcción de la identidad

Las redes sociales son un espacio donde los adolescentes pueden proyectar su autoimagen, recibir validación de sus iguales y consolidar su autoconcepto.

## Utilidades prácticas y autonomía

### Seguridad y localización

menor y el contacto rápido ante cualquier emergencia.

### Gestión de la vida diaria

Ofrece facilidades para cuestiones prácticas como el uso de tarjetas de transporte online, medios de pago digital gestionados por los padres o el acceso a libros de texto digitales que aligeran la carga física.

### Reducción de la brecha cultural

Especialmente para jóvenes en zonas rurales o remotas, Internet garantiza que puedan acceder a los mismos símbolos y tendencias de la cultura juvenil que quienes viven en grandes ciudades

## Riesgos y desafíos

El entorno digital expone a los menores a una diversidad de riesgos con potenciales efectos nocivos que afectan gravemente a su salud física, mental, psicosocial y sexual, así como a su neurodesarrollo y aprendizaje.


Desafíos que requieren una supervisión activa y formación continua.

### Exposición a contenidos inapropiados e interacción sin filtro

Muchos menores utilizan habitualmente servicios diseñados para adultos que carecen de filtros adecuados para su nivel de madurez.

#### Fortnite

Se identifican riesgos de contacto con extraños a través de los **chats de voz**

 Para mitigarlo, es vital configurar el filtro de lenguaje adulto en el chat de texto y desactivar por completo el chat de voz en los ajustes de control parental.



#### Roblox

Al basarse en contenido generado por los propios usuarios, existe una exposición constante a creaciones sin control previo

 Requiere activar **restricciones de cuenta** para limitar las opciones de contacto y el tipo de juegos disponibles.



#### Snapchat

Su diseño fomenta la gratificación instantánea y la volatilidad de los mensajes, pero conlleva riesgos graves de contacto no deseado mediante la **geolocalización** y solicitudes de amistad de desconocidos.



#### Wattpad

Plataforma de lectura que puede facilitar el acceso a relatos de contenido adulto, violento o sexual sin filtros efectivos para menores.



### Youtubers e influencers

Generan **relaciones parasociales** que producen una falsa sensación de intimidad y pueden promover valores puramente materialistas o cánones estéticos irreales que dañan la autoestima.



### Plataformas anónimas (Discord, Kik, Whisper)

Carecen de controles parentales robustos y su naturaleza anónima facilita el contacto con desconocidos y/o grooming y la inclusión en grupos con contenido ilegal, como **gore o violencia explícita**.



## Desinformación y falta de pensamiento crítico

La saturación informativa en la Red dificulta que el menor distinga la realidad de la ficción.

### Bulos y cadenas virales

Utilizan titulares alarmistas o morbosos e imágenes de poca calidad para forzar el reenvío masivo. Suponen un riesgo para la seguridad (virus) y la salud al difundir datos falsos o desactualizados.



### Sesgos y fake news


Los algoritmos de las plataformas están diseñados para polarizar la opinión, creando "**cámaras de eco**" que limitan la visión de la realidad del menor y le impiden acceder a información diversa.




## Privacidad y datos personales

Existe un desconocimiento generalizado sobre el intercambio masivo de datos que las plataformas monitorean y monetizan para fines empresariales.

### Gestión de seguridad

 Es imprescindible el uso de **contraseñas complejas** (letras, números y símbolos) y no compartirlas nunca.

 Asimismo, se debe configurar siempre el **perfil como privado** para que solo personas conocidas puedan acceder a la información.




## Huella digital y reputación

Es el rastro imborrable que dejamos con cada publicación y comentario, conformando nuestra identidad digital.

### Sharenting


Es el uso de imágenes de menores en redes sociales por parte de sus progenitores o familia.

 Los padres deben evitar publicar imágenes de sus hijos sin su consentimiento, ya que vulneran su derecho a la intimidad y pueden condicionar su vida profesional futura.



## Adicción y uso excesivo


La tecnología activa el **sistema dopaminérgico de recompensa**, generando una necesidad constante de novedad. Mecanismos como el **scroll infinito** y el "play" automático anulan la voluntad y el autocontrol del menor.

 **Señales de alerta:** Irritabilidad extrema al retirar el dispositivo, aislamiento social, descuido de obligaciones escolares, alteraciones del sueño y **síndrome de abstinencia**.

## Problemática tecnológica

### Ciberacoso (cyberbullying) y convivencia

Es el daño intencional y repetido entre menores a través de medios digitales.

 Ante un ataque, se debe evitar responder al acosador, bloquearlo de inmediato y **guardar capturas de pantalla** como prueba legal para la denuncia.



### Haters y troles

Usuarios que buscan el conflicto mediante el insulto; la pauta principal es **"no alimentar al trol"** e ignorar las provocaciones.



### Grooming

Acoso de un adulto a un menor con fines sexuales, utilizando perfiles falsos para ganarse su confianza. El aprendizaje autónomo y la experimentación llevan a los menores a contactar con desconocidos sin percibir este peligro.



### Sexting y Sextorsión

El envío de imágenes íntimas (sexting) conlleva la **pérdida total del control** sobre el contenido una vez enviado.



### Sextorsión

el chantaje con difundir dichas imágenes para obtener dinero o más material sexual.

### Sexting seguro

práctica segura, concienciando sobre la frecuente irreversibilidad de la Red y el respeto a la propia imagen.

Fuente: Asociación Española de Protección de Datos e is4k del INCIBE.

## 2. BIENESTAR DIGITAL

### ↳ ¿Qué es el tiempo de pantalla saludable?

Es un uso equilibrado que no desplaza actividades vitales como el sueño, el ejercicio o la socialización física.


Se prioriza el contenido de calidad sobre el tiempo total de conexión.



### ↳ Impacto psico-social

**Salud física:** problemas cervicales, dolor de espalda y problemas visuales. Hay correlación con obesidad y sedentarismo

**Sueño:** la luz azul inhibe la melatonina

 Se recomienda apagar pantallas 1-2 horas antes de dormir.

**Conducta:** el uso excesivo se vincula con mayor impulsividad y menor tolerancia a la frustración

**Rendimiento escolar:** hay una correlación directa entre el bajo rendimiento y la adicción a las TRIC. Además, provoca fatiga visual y problemas atencionales y de aprendizaje.

**Salud mental:** riesgo de ansiedad, depresión, conductas adictivas y trastornos de conducta alimentaria por comparación social.



Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union

## ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social.  
En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

### 1 Sueño

mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



### 2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física.



### 3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo.



### 4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos.



### 5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos.



### 6 Disminución de la atención



### 7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar.



### 8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social.

### 9 Conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual...



### 10 Alteración

en el neurodesarrollo y el aprendizaje.



Más información: [plandigitalfamiliar.aeped.es](http://plandigitalfamiliar.aeped.es)



Fuente: Asociación Española de Pediatría



## Recomendaciones por edades



Las restricciones incluyen el tiempo dedicado a tareas escolares



Se recomienda usar dispositivos fijos en zonas comunes, evitando el uso en dormitorios o baños, y siempre bajo supervisión



Limitar los tiempos de conexión y enseñar a distinguir contenidos de calidad.



Se debe supervisar tanto la actividad como los contactos en línea

**13 A 16 AÑOS:  
MENOS DE 2  
HORAS DIARIAS**

**7 A 12 AÑOS  
MENOS DE  
1 HORAS DIARIA**

Fomentat uso de mòviles  
sin internet el mayor  
tiempo posible y establecer  
pactos de uso.

**0 A 6 AÑOS  
CERO PANTALLAS**

No hay un tiempo seguro;  
se debe evitar el uso  
como "chupete emocional".



## Señales de alarma ante un uso problemático

**Abandono de intereses:** Dejar de lado el deporte o amigos físicos por estar conectado.

**Trastornos de sueño:** Despertarse de madrugada para usar el móvil.

**Conflictos familiares:** Mentir sobre el tiempo de uso o reacciones agresivas al retirar el dispositivo.

## 3. ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA LA DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE



### Medidas de protección gubernamental

#### LOPVI

##### Ley Orgánica 8/2021

Ley que exige entornos digitales seguros para la infancia.

Incluye explícitamente cualquier acción a través de las TIC que amenace el bienestar o el desarrollo del menor.

#### LOPDGDD

##### Ley Orgánica 3/2018

Fija en 14 años la edad mínima para que un menor consienta el tratamiento de sus datos personales; por debajo de esa edad, se requiere la autorización de los tutores.

No obstante, el nuevo Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de menores en entornos digitales propone elevar esta edad a los **16 años**

Hace responsables a los padres o tutores de procurar un uso equilibrado y racional de los dispositivos para preservar la dignidad del menor.

#### Verificación de edad

##### Ley 13/2022 General de Comunicación Audiovisual

Obliga a los prestadores de servicios a implementar **sistemas de verificación de edad** y herramientas de control parental eficaces.

Iniciativas para impedir el acceso a pornografía mediante sistemas que respeten la privacidad.

#### Canal Prioritario AEPD

Herramienta para solicitar la retirada urgente de contenidos sexuales o violentos publicados sin permiso.

## Herramientas conductuales

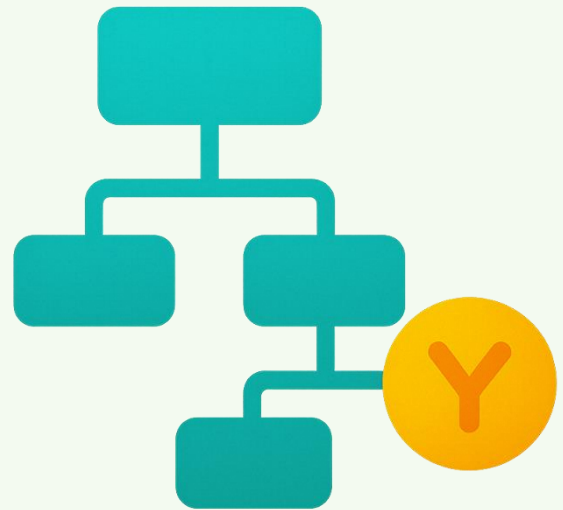
Recurso para que los menores aprendan a reaccionar ante el ciberacoso y la pérdida de privacidad

### Árboles de decisiones

Recursos educativos visuales para fomentar el **pensamiento crítico y la capacidad de reflexión** en menores frente a **problemas en Internet**. Su propósito fundamental es ayudarles a analizar situaciones de riesgo y aprender a reaccionar de forma adecuada ante ellas.

En las siguientes páginas encontrarás los árboles de decisiones diseñadas por **is4k del INCIBE** para gestionar de manera responsable las siguientes situaciones:

- **Ciberacoso**
- **Qué publicar en redes sociales**
- **Cómo gestionar los contactos y solicitudes de amistad**
- **Sextorsión**



Cada árbol viene acompañado de una **ficha de orientaciones didácticas**, que incluye:

- **Situaciones de ejemplo:** Casos prácticos para aplicar el árbol.
- **Actividades complementarias:** Debates, trabajos en grupo o tareas de investigación en la Red.
- **Guía de ayuda:** Instrucciones sobre cómo pedir apoyo ante incidentes online



Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union



## iPiensa en cómo protegerte en Internet!

Te están acosando en las redes sociales...  
¿Sabes quiénes han enviado los mensajes?



¿Puedes hablar con ellos y decirles cómo te sientes?



¿Sabes cómo denunciar el contenido ante el administrador del servicio?



Pídeles que borren el contenido. Explícales por qué no te gusta.  
¿Acabó esto con el acoso?



Denuncia el contenido. Aporta tanta información como puedas, incluyendo URL y capturas de pantallas si es posible.



Valora bloquearles, así no tienes que ver su contenido. Denúnciales ante el administrador del servicio y pide ayuda a un adulto de confianza.  
¿Acabó esto con el acoso?



Contacta con tu línea de ayuda nacional en [www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org) y en [www.is4k.es](http://www.is4k.es) para más información sobre cómo denunciar contenido dañino.



**iBien!**  
Recuerda tratar siempre a los demás del mismo modo que quieres que te traten.

**Sigue, ¡no te rindas!**  
El ciberbullying no se puede tolerar. Visita tu línea de ayuda nacional en Insafe, [www.is4k.es](http://www.is4k.es), que podrá darte más consejos y ayuda para acabar con el ciberacoso.



Bajo el marco de referencia del programa Safer Internet de la Comisión Europea, Insafe e INHOPE trabajan por un Internet más seguro y mejor.  
[www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)

Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su uso de Internet, no dude en contactar con su línea de ayuda nacional en [www.saferinternet.org/help/lines](http://www.saferinternet.org/help/lines)



## Ficha didáctica iPiensa en cómo protegerte en Internet!



Tu amigo te cuenta que...

Otra vez las de clase han vuelto a publicar una foto mía...

Ya sabes quien ha sido... siempre es la misma. ¡Y todas sus amigas han comentado riéndose de mí!

Estoy harta, y aunque les he dicho mil veces que paren, no lo hacen...

No sé qué más puedo hacer. Aunque las bloquee, ya se encargan ellas de que me entere de sus "bromitas"... ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

Situación 1



Tu amigo te cuenta que...

Me he enterado de que alguien ha creado un perfil de Instagram sólo para publicar fotos sobre mí...

En realidad son montajes, no son fotos de verdad. Pero los está utilizando para dejarme en ridículo...

¡Y tiene seguidores que comentan y dicen que les gustan las fotos!

No sé quién ha podido hacer esto... Pero no voy a permitir que sigan burlándose de mí. ¿Qué puedo hacer?

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

Situación 2



## Ficha didáctica iPiensa en cómo protegerte en Internet!

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA UTILIZAR EN EL AULA LOS ÁRBOLES DE DECISIÓN

- Puedes imprimir el árbol de decisiones en dos folios, uniéndolos por la línea de puntos, y colgarlo en un lugar visible dentro del aula, de modo que esté accesible para los alumnos.
- Utiliza las conversaciones de esta ficha para que los alumnos puedan ponerse en situación, de manera que reflexionen sobre qué decisión tomarían si se encontrasen con este tipo de problemas.
- Anímalos a justificar cada respuesta:  
¿Por qué has elegido esa opción?  
¿Cuáles serían las consecuencias de actuar de otra forma?

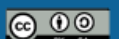
Complementa la sesión con otras actividades para asimilar lo aprendido: ¡te proponemos algunas ideas!

- Organizar un debate sobre el ciberacoso escolar: "¿Somos conscientes del daño que provoca el ciberacoso?"
- Crear por grupos un mural en el que ilustrar de forma creativa los consejos para actuar frente al ciberacoso entre compañeros.
- Investigar en Internet cuáles son los motivos que mueven a los jóvenes a acosar a un compañero/a, y preparar por grupos una reflexión sobre ello para compartirla en clase.
- Buscar noticias en periódicos de Internet sobre casos reales de chicos y chicas que han sufrido las consecuencias del ciberacoso.

También puedes ampliar la actividad con nuestros recursos y materiales didácticos: ¡los tienes en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)!



¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)





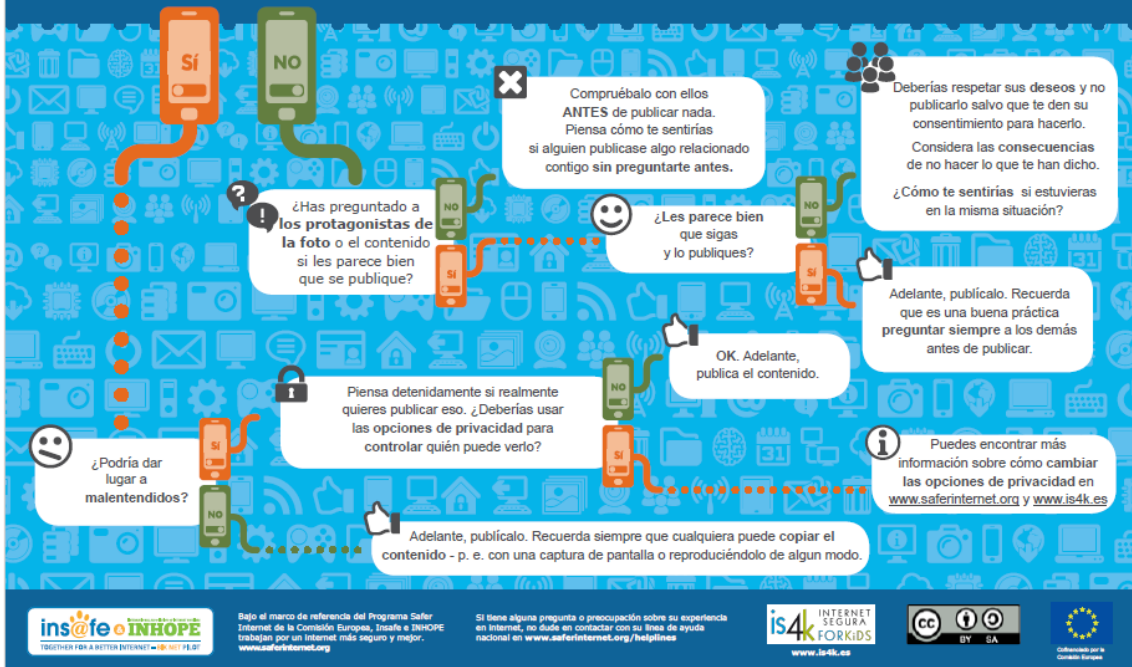
Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

# iReflexiona sobre lo que publicas!

¿Es sobre ti? ¿Eres el protagonista?



Bajo el marco de referencia del Programa Safer Internet de la Comisión Europea, Insafe e INHOPE trabajan por un Internet más seguro y mejor. [www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)

Si tienes alguna pregunta o preocupación sobre tu experiencia en Internet, no dudes en contactar con su línea de ayuda nacional en [www.saferinternet.org/helpline](http://www.saferinternet.org/helpline)



## Ficha didáctica iReflexiona sobre lo que publicas!

**Situación 1**

Tu amigo te cuenta que...

¡Qué bien nos lo pasamos el sábado! Fue la mejor fiesta del año

Bueno, Juan no se lo pasó tan bien... jajaja ¡Le hice una foto mientras se cala en la piscina! ¡Vaya cara tenía!

Voy a subirlo a Facebook, ¡verás qué risas cuando lo vean todos!

Me ha dicho que no la publique en ningún sitio, pero es un exagerado, tampoco es para tanto, ¿no? ¿Tú qué crees?

¿Qué consejo le puedes dar? El árbol de decisiones te puede ayudar

**Situación 2**

Tu amiga te cuenta que...

Ya tengo las fotos de mis vacaciones en la playa, ¡están genial!

Quiero subir algunas a mi nueva cuenta de Instagram, que casi no tengo ninguna en mi perfil

Pero no sé, como salgo en bañador...

De momento tengo pocos seguidores, y todos sois amigos o familiares. Pero, ¿y si alguien que no conozco las viese? ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar? El árbol de decisiones te puede ayudar

is4k INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

## Ficha didáctica iReflexiona sobre lo que publicas!

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA UTILIZAR EN EL AULA LOS ÁRBOLES DE DECISIÓN

- Puedes imprimir el árbol de decisiones (mejor en tamaño A3 o superior) y colgarlo en un lugar visible dentro del aula, de modo que esté accesible para los alumnos.
- Utiliza las conversaciones de esta ficha para que los alumnos puedan ponerse en situación, de manera que reflexionen sobre qué decisión tomarían si se encontraran con este tipo de problemas.
- Animales a justificar cada respuesta: ¿Por qué has elegido esa opción? ¿Cuáles serían las consecuencias de actuar de otra forma?

**Complementa la sesión con otras actividades para asimilar lo aprendido: ¡te proponemos algunas ideas!**

- Organizar un debate sobre la privacidad en la Red: "¿todo vale con tal de conseguir más 'Me gusta' en Internet?"
- Crear por grupos un mural en el que ilustrar de forma creativa los consejos para evitar perder nuestra privacidad en Internet.
- Investigar en Internet cuáles son las opciones de privacidad en las redes sociales más utilizadas y elaborar por grupos fichas prácticas sobre cómo configurarlas adecuadamente.
- Buscar noticias en periódicos de Internet sobre casos reales de chicos y chicas que han tenido problemas por perder su privacidad.

También puedes ampliar la actividad con nuestros recursos y materiales didácticos: ¡los tienes en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)!

is4k INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)



Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

# iReflexiona sobre tus contactos!

¿Les conoces a todos?

**¿Por qué son tus amigos online si no les conoces?**  
¿Hay algún problema si les borras?

**Bórrales**  
Ten sólo contactos que conozcas y en los que confíes. Para más información sobre cómo **controlar las listas de amigos** y cómo **bloquear o borrar contactos** consulta los consejos de IS4K en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

Visita [www.facebook.com/help/friends/lists](http://www.facebook.com/help/friends/lists) para más información sobre cómo **hacerlo** en Facebook.

Si realmente no te sientes a gusto bórrádoles es posible usar la **configuración de privacidad** para **controlar y limitar** lo que pueden ver.

¿Es inteligente compartir tanta información con tanta gente? **Piensa si necesitas cambiar algo**. Para más información visita la web de Insafe [www.saferrinternet.org](http://www.saferrinternet.org) y de IS4K [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

Valora si eso es prudente. **Piensa en el contenido** que estás compartiendo y si podría **malinterpretarse** por otros. Recuerda que puede ser difícil entender el contexto del contenido en Internet.

**¿Es eso correcto?**  
Fuera de internet... ¿compartirías cualquier cosa con toda esa gente que tienes agregada?

**¿Todos tus amigos tienen el mismo nivel de acceso?**  
P.e. ¿todos pueden ver lo mismo?

**¡Bien!**  
Es una elección sensata, sigue comprobando tus opciones de privacidad y haz los cambios que creas necesarios.

**insafe** **INHOPE**  
ORGANISMO PARA A FAVOR INTERNET - 09 001 71 07

Bajo el marco de referencia del Programa Safer Internet de la Comisión Europea, Insafe e INHOPE trabajan por un Internet más seguro y mejor. [www.saferrinternet.org](http://www.saferrinternet.org)

Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su experiencia en Internet, no dude en contactar con su línea de ayuda nacional en [www.saferrinternet.org/helplines](http://www.saferrinternet.org/helplines)

**is4k** INTERNET SEGURA FORKIDS [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

CC BY SA

Colaboramos por un Internet más seguro

## Ficha didáctica iReflexiona sobre tus contactos!

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA UTILIZAR EN EL AULA LOS ÁRBOLES DE DECISIÓN

- Puedes imprimir el árbol de decisiones (mejor en tamaño A3 o superior) y colgarlo en un lugar visible dentro del aula, de modo que esté accesible para los alumnos.
- Utiliza las conversaciones de esta ficha para que los alumnos puedan ponerse en situación, de manera que reflexionen sobre qué decisión tomarían si se encontraran con este tipo de problemas.
- Animales a justificar cada respuesta:  
¿Por qué has elegido esa opción?  
¿Cuáles serían las consecuencias de actuar de otra forma?

**Complementa la sesión con otras actividades para asimilar lo aprendido: ¡te proponemos algunas ideas!**

- Organizar un debate sobre nuestros contactos en Internet: **"ventajas e inconvenientes de tener muchos contactos en las redes sociales"**
- Crear por grupos un mural en el que ilustrar de forma creativa los consejos para elegir bien a nuestros contactos en Internet.
- Investigar en Internet a qué riesgos nos enfrentamos al aceptar solicitudes de amistad de desconocidos.
- Buscar noticias en periódicos de Internet sobre casos reales de chicos y chicas que han tenido problemas a causa de sus amistades en las redes sociales.

También puedes ampliar la actividad con nuestros recursos y materiales didácticos: ¡los tienes en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)!

**is4k** INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

CC BY SA

## Ficha didáctica iReflexiona sobre tus contactos!

### Situación 1

Tu amigo te cuenta que...

Hay dos chicos que han empezado a seguirme en Facebook y ponen comentarios en mis fotos

Dicen que me conocen de un juego online, pero no tengo ni idea de quiénes pueden ser

No me hace mucha gracia que estén viendo mis fotos...

¡Y menos aún que estén comentando! ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

### Situación 2

Tu amiga te cuenta que...

Acabo de llegar de la peluquería, ¡si vieras cómo me han peinado...!

Espera, que voy a subir una foto a Snapchat, y así lo ven también las del grupo y me decís cómo lo veis.

Pero... No sé si quiero que lo vea ya toda la clase, ¡que también me siguen! Me da vergüenza que lo vea "ya sabes quién"...

De momento lo quiero compartir solo con vosotras, ¿Qué hago?

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

**is4k** INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

CC BY SA



Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## Sextorsión: ¡ten cuidado con tus ligues en Internet!

Si un desconocido comienza a coquetear contigo en Facebook, WhatsApp, etc., o te pide hacer un Skype...

**NO** ¡Cuidado! ¡Puede ser una trampa!

**SI** ¿Te ha pedido que simules actitudes sexuales o que envíes una foto desnudo/a?

**NO** Aún así, la situación es un poco sospechosa... ¡Se precavido/a!

**SI** ¿Te ha chantajeado con publicar imágenes sobre ti, a cambio de dinero o más imágenes?

**NO** ¡Acaba con el contacto inmediatamente!

**SI** ¿Ha conectado inmediatamente la webcam y te pide ir "directamente al grano"?

**NO** ¡Por los pelos! Recuerda: Si alguien "va al grano" muy rápido es sospechoso.

**SI** ¿No envíes dinero! A menudo el chantaje continúa a pesar de haber pagado.

Hay varias pautas que puedes seguir para reducir las consecuencias:

En el caso de que encuentres en Internet imágenes o vídeos en los que aparezcas: pide a los administradores de la web que los retiren. Si esto no es posible, contacta con la línea de ayuda de IS4K ([www.is4k.es](http://www.is4k.es))

¡No envíes dinero! A menudo el chantaje continúa a pesar de haber pagado.

Echa un vistazo a estos recursos: "So you got naked online?" en [www.svgfl.org.uk](http://www.svgfl.org.uk) y qué es el sexting en [www.is4k.es/necesitas-saber/sexting](http://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting)

Ten precaución y continúa comprobando tus opciones de privacidad regularmente.

Puedes buscar tu nombre en Internet de vez en cuando por si aparecen nuevas imágenes o vídeos

¡Contacta con los cuerpos policiales!

Consigue ayuda e información en tu país, de forma gratuita y confidencial en [www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu) y en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

Más recursos en: [www.betterinternetforkids.eu](http://www.betterinternetforkids.eu) y [www.is4k.es](http://www.is4k.es)  
Este material ha sido desarrollado por [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) y [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at) y traducido por Internet Segura for Kids ([www.is4k.es](http://www.is4k.es))

ins@te o INHOPE  
INICIATIVA POR A BETTER INTERNET - IBI

is4k INTERNET SEGURA FORKIDS

CC BY NC

EUROPEAN UNION

## Ficha didáctica

### Sextorsión: ¡ten cuidado con tus ligues en Internet!

**Situación 1**

Tu amiga te cuenta que...

¿Te acuerdas del chico que me empezó a seguir en Instagram hace unos días?

He visto sus fotos y ¡me encanta! Tenemos muchas cosas en común, y físicamente... ¡es perfecto!

Llevamos toda la semana hablando por privado, y los mensajes van subiendo de tono...

Ya nos hemos mandado un par de fotos tonteando... ¡y ahora me ha pedido que hagamos una videollamada! ¿Qué hago?!

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

**Situación 2**

Tu amigo te cuenta que...

Hace unas semanas conocí a una chica por Internet... Me gustaba mucho

No llegamos a quedar, pero como hablábamos mucho por WhatsApp, la relación pasó a mayores y me mandó una foto sin camiseta...

En ese momento no lo pensé mucho... y le contesté con otra en la que salía desnudo en el baño. Y ahora todo ha cambiado...

No para de pedirme que le envíe más fotos como esa... Dice que si no lo hago, ¡mandará esa imagen a todo el mundo! ¿Qué hago?!

¿Qué consejo le puedes dar?  
El árbol de decisiones te puede ayudar

is4k INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

CC BY SA

## Ficha didáctica

### Sextorsión: ¡ten cuidado con tus ligues en Internet!

**ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA UTILIZAR EN EL AULA LOS ÁRBOLES DE DECISIÓN**

- Puedes imprimir el árbol de decisiones (mejor en tamaño A3 o superior) y colgarlo en un lugar visible dentro del aula, de modo que esté accesible para los alumnos.
- Utiliza las conversaciones de esta ficha para que los alumnos puedan ponerse en situación, de manera que reflexionen sobre qué decisión tomarían si se encontrasen con este tipo de problemas.
- Anímalos a justificar cada respuesta: ¿Por qué has elegido esa opción? ¿Cuáles serían las consecuencias de actuar de otra forma?

**Complementa la sesión con otras actividades para asimilar lo aprendido: ¡te proponemos algunas ideas!**

- Organizar un debate sobre la práctica del sexting y sus riesgos: "¿existe presión social para que los jóvenes practiquen sexting?"
- Crear por grupos un mural en el que ilustrar de forma creativa los consejos para evitar que nadie nos chantaje en Internet.
- Investigar en Internet qué es la sextorsión y buscar recursos de otros centros educativos para trabajar esta temática.
- Buscar noticias en periódicos de Internet sobre casos reales de chicos y chicas que han sufrido chantajes en Internet.

También puedes ampliar la actividad con nuestros recursos y materiales didácticos: ¡los tienes en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)!

is4k INTERNET SEGURA FORKIDS

¿Tienes dudas? Encuentra más información y nuestra línea de ayuda en [www.is4k.es](http://www.is4k.es)

CC BY SA

## Infografías conductuales

Recurso gráfico que facilita **consejos y tips de actuación** ante diferentes situaciones o conflictos derivados del uso de **internet y las redes sociales**.

En las siguientes páginas encontrarás los árboles de decisiones diseñadas por **is4k del INCIBE y la Asociación española de Pediatría** para gestionar de manera responsable las siguientes situaciones:

- **Cómo resolver conflictos en internet**
- **Cómo actuar frente a un trol o hater**
- **Cómo comprar en internet de forma segura**



### RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN INTERNET

- 1 Practicar la **netiqueta**.
- 2 **Respetar las opiniones** de los demás.
- 3 **Reflexionar** antes de publicar.
- 4 **No sobreexponer** la información personal.
- 5 **Reportar** las conductas inadecuadas.
- 6 **Pedir ayuda** cuando surjan dudas.

[www.is4k.es/aprendemos-ciberseguridad](http://www.is4k.es/aprendemos-ciberseguridad)





Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## CÓMO ACTUAR FRENTE A UN TROL O HATER.

ANTE CUALQUIER CRÍTICA NEGATIVA O NO CONSTRUCTIVA, PREJUICIO, INSULTO O HUMILLACIÓN

### CONTROLA TU PERFIL

UTILIZA UNA CUENTA PRIVADA

DESACTIVA RECIBIR MENSAJES Y COMENTARIOS

### IGNORA LAS PROVOCACIONES

NO TRATES DE EXPLICAR, NI CONVENCER

NO TE REBAJES A SU NIVEL

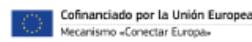
### BLOQUEA A QUIEN TE MOLESTA

NO TIENES QUE AGUANTAR COMENTARIOS HIRIENTES

### AYUDA A MEJORAR INTERNET

REPORTA LOS TROLES A LA PLATAFORMA

REPORTA LOS MENSAJES OFENSIVOS





Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## Hoja de ruta para comprobar si una tienda online es segura o fraudulenta

Experiencia SENIOR

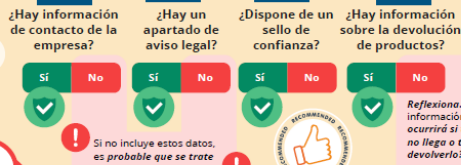
¿Has visto una oferta online que no puedes dejar pasar? Sigue estos pasos e identifica posibles fraudes:



### Web de compra online

Haz estas comprobaciones sobre la web y contesta a las preguntas:

Dentro de la web haz estas comprobaciones:



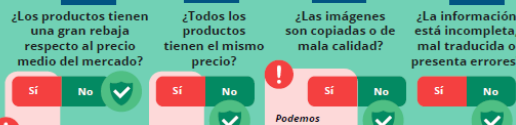
Si no incluye estos datos, es probable que se trate de una web fraudulenta.



Reflexiona. Sin esta información, ¿qué ocurrirá si tu producto no llega o tienes que devolverlo?

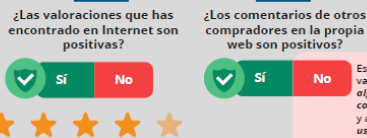


Ahora comprueba los productos y sus precios:



Podemos

Busca comentarios y valoraciones dentro de la web y en un buscador:



Es importante fijarnos en las valoraciones de otros usuarios, pero algunas webs fraudulentas falsean comentarios positivos. Sé cauteloso, y ante la duda, comprueba el usuario, otras valoraciones, fecha de registro, etc.

Analiza los métodos de pago disponibles:



En el momento de efectuar el pago asegúrate de que te redirigen a la pasarela de pago segura de cada servicio. Se abrirá una nueva ventana con "https" que te llevará al servicio de pago seguro seleccionado.

Si solo permite métodos de pago poco seguros, como MoneyGram, Western Union o transferencias, es mejor no comprar.

Si alguna respuesta es esta opción, mejor no realices la compra, es un indicio de tienda fraudulenta.

Si tu respuesta es esta opción, puedes seguir avanzando para comprobar otros aspectos.

Finalmente, recuerda que desde INCIBE ponemos a tu disposición nuestra guía sobre compras seguras online y la Línea de Ayuda en Ciberseguridad, 017, para resolverte cualquier duda o problema.

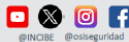
[www.incibe.es/ciudadania](http://www.incibe.es/ciudadania)



Financiado por la Unión Europea



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia



@INCIBE @osiseguridad

## Herramientas familiares

### Pactos familiares

Contratos firmados para acordar horarios y consecuencias.

En los siguientes enlaces páginas encontrarás los contratos familiares diseñados por **is4k del INCIBE** para gestionar de manera responsable las siguientes situaciones:

- Uso del móvil: [descargar aquí](#)
- Uso de la tablet: [descargar aquí](#)
- Uso de la videoconsola: [descargar aquí](#)
- Uso de RRSS: [descargar aquí](#)
- Uso compartido de dispositivos familiares: [descargar aquí](#)



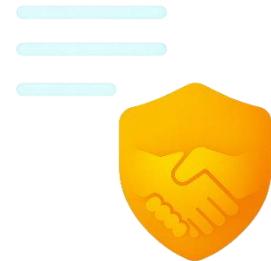
## Plan digital familiar

Un plan digital familiar es una herramienta basada en límites unilaterales y pactos consensuados para regular el uso de los dispositivos y las tecnologías.

La **Asociación Española de Pediatría** recomienda crear un **Plan digital familiar** para regular el uso de internet y los diferentes dispositivos.

En el siguiente enlace de la AEP puedes configurar, adaptar y descargar tu plan personalizado:

- Plan digital familiar: [descargar aquí](#)



# Plan digital familiar



## Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer **límites de tiempo** para el uso de pantallas: De **0 a 6 años** evitar el uso ya que no hay un tiempo seguro; de **7 a 12 años** menos de una hora incluyendo el tiempo escolar y los deberes; de **13 a 16 años** menos de dos horas incluyendo el tiempo escolar y los deberes.



Fomentar el **ejercicio físico en familia**, ya que a mayor tiempo de pantalla menor actividad física.



Evitar los **soportes de pantallas** para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar **tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas** al ocasionar **fatiga visual**, aumentar el riesgo de padecer miopía y estrabismo agudo en el ojo en desarrollo. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



**Planificar rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer **zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en **zonas de juego y durante las comidas**.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



**Atención plena sin distracciones** cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías** y reducir el consumo: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



**Estar presentes y conocer los contenidos**. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.



Trabajar la **empatía digital**: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



**Cederles nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



**Hacer revisiones periódicas de los dispositivos** con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de



Fuente: Asociación Española de Pediatría

## Modelado familiar

El **modelado dentro de la familia** es considerado la herramienta educativa con **mayor impacto** en la formación digital de los hijos.

Implica que los adultos actúen como **referentes, mediadores**, integrando la tecnología de forma **equilibrada y saludable** en su propia vida para que los menores puedan aprender a hacer lo mismo por observación y confianza

- **Aprendizaje por imitación (mímesis):** el aprendizaje más eficaz no proviene de las instrucciones verbales, sino del **ejemplo de los padres**, a quienes los menores imitan en sus comportamientos y actitudes habituales. Este proceso, conocido como **aprendizaje vicario**, hace que los hijos adopten el modo de uso de la tecnología que observan en sus progenitores.
- **La coherencia como base:** para que la mediación sea efectiva, debe haber **coherencia entre lo que se pide y lo que se hace**. Un adulto "enganchado" al móvil o que lo utiliza excesivamente transmite una lección negativa que invalida las normas impuestas a los menores.
- **Impacto de la desatención:** el uso de dispositivos por parte de los adultos durante los tiempos de crianza puede provocar que los hijos se sientan desatendidos e irritables. Las fuentes recomiendan **eliminar las pantallas durante los momentos compartidos** para estar verdaderamente **presentes y disponibles** para ellos.
- **Responsabilidad y autocontrol:** los padres deben ser conscientes de que su propio comportamiento modela la capacidad de autocontrol de sus hijos. Por ello, es fundamental que el **adulto regule su propio uso** y establezca normas de desconexión que afecten a toda la familia por igual.





Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

# EDUCAR CON EL EJEMPLO

para frenar el ciberacoso



Practica en familia valores como empatía y respeto

Fomenta su autoestima y el empoderamiento



Hablad sobre sus intereses e inquietudes en Internet



Difunde y comparte contenido positivo



No te dejes llevar por las emociones del momento, escucha desde la calma y ofrécele tu apoyo



¿Necesitas ayuda?

TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD



Teléfono 017



WhatsApp 900 116 117



Telegram @INCIBE017



Formulario web



Cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y DE LA ECONOMÍA PÚBLICA

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



Fuente: Asociación Española de Pediatría e Is4k del INCIBE



Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## DIEZ PASOS PARA PROTEGERSE DE VIRUS Y FRAUDES

Realiza estas acciones junto a tu hijo/a: con tu ejemplo aprenderá a protegerse en la Red.

- ✓ Configura su propio dispositivo o créale una cuenta con **permisos limitados**.
- ✓ Instala un **antivirus** y actualízalo cuando sea necesario.
- ✓ Selecciona **aplicaciones y juegos de confianza**.
- ✓ Enséñale a **evitar** ventanas emergentes, enlaces desconocidos o archivos adjuntos.
- ✓ Explicale los **riesgos** al conectarse a redes wifi públicas.
- ✓ Mantén las aplicaciones y el sistema operativo **actualizados**.
- ✓ Muéstrale cómo crear **contraseñas seguras**.
- ✓ Haz **copias de seguridad** periódicamente.
- ✓ Edúcale para **no compartir información** de riesgo.
- ✓ Valora la utilidad de una **herramienta de control parental**.

[www.is4k.es/ciberCOVID19](http://www.is4k.es/ciberCOVID19)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE POLÍTICA SOCIAL Y FAMILIA

SECRETARÍA DE ESTADO DE REGULACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL



INTERNET SEGURA FOR KIDS



## EDÚCALE PARA SER UN BUEN CIUDADANO DIGITAL

### Frena el ciberacoso

- ✓ No utilices Internet para **atacar o herir** a los demás.
- ✓ Ponte en el **lugar** de la otra persona.
- ✓ Respeta su **identidad digital**.
- ✓ Actúa ante situaciones de **acoso**.

### No alimentes al troll

- ✓ Expresa tu **opinión** con respeto.
- ✓ No respondas a mensajes de odio.
- ✓ Evita **reaccionar** de forma impulsiva.
- ✓ Reporta las **conductas** inadecuadas.

[www.is4k.es/ciberCOVID19](http://www.is4k.es/ciberCOVID19)



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE POLÍTICA SOCIAL Y FAMILIA

SECRETARÍA DE ESTADO DE REGULACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL



INTERNET SEGURA FOR KIDS





Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## PROMUEVE UNA IDENTIDAD DIGITAL POSITIVA EN FAMILIA

**Mostrar a los demás una imagen positiva de sí mismos.**

- ✓ Pensar antes de publicar un contenido.
- ✓ Expresar su personalidad de forma auténtica y positiva.
- ✓ Evitar transmitir conductas o hábitos poco saludables.

**Proteger su privacidad y su seguridad.**

- ✓ Limitar la difusión de datos personales o sensibles.
- ✓ Configurar adecuadamente las opciones de privacidad.
- ✓ Ser selectivo al aceptar amistades.

**Reflexionar sobre el valor de la identidad digital.**

- ✓ Conocer las consecuencias si la descuidan.
- ✓ Aprender a solucionar problemas relacionados.
- ✓ Proteger la identidad digital de los demás.

[www.is4k.es/cibercovid19](http://www.is4k.es/cibercovid19)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE POLÍTICA DIGITAL Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE DIGITALIZACIÓN E INTELIGENCIA DIGITAL



is4k

INTERNET SEGURA FORKIDS

Co-financiado por la Unión Europea Mecanismo de Recuperación y Resiliencia



## LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLAS

**Acordad juntos normas, usos, horarios y excepciones.**

**Evita utilizar las pantallas como distracción.**

**Fomenta su uso con fines creativos y educativos.**

**Ayúdale con herramientas y configuraciones.**

**Promueve también otras actividades, juegos y deportes.**

**Apoya con tu ejemplo en su aprendizaje.**

[www.is4k.es/cibercovid19](http://www.is4k.es/cibercovid19)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE POLÍTICA DIGITAL Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE DIGITALIZACIÓN E INTELIGENCIA DIGITAL



is4k

INTERNET SEGURA FORKIDS

Co-financiado por la Unión Europea Mecanismo de Recuperación y Resiliencia





Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union

## FOMENTANDO EL PENSAMIENTO CRÍTICO EN FAMILIA

¡Pequeñas prácticas en familia para **promover la reflexión en Internet!**

- Utilizar dispositivos, aplicaciones y juegos con **sentido común.**
- Buscar **contenidos positivos** y de calidad.
- Identificar **información fiable** y aprender a gestionarla.
- Reaccionar de forma **responsable** ante bulos y noticias falsas.
- Analizar las **estrategias publicitarias** en Internet.

[www.is4k.es/cibercovid19](http://www.is4k.es/cibercovid19)

## Herramientas digitales

### Juegos educativos



- **Juegos interactivos** del INCIBE para aprender sobre diferentes temas de digitalización responsable: [enlace aquí](#)
- **Protegiendo mi identidad digital (kahoot):** [enlace aquí](#)
- **Hackers vs Cybercrook** (ciberseguridad): [enlace aquí](#)
- **Cyberscouts** (competencias digitales): [enlace aquí](#)
- **Comecocos de la seguridad:** [enlace aquí](#)

## Herramientas de control parental




Las **herramientas de control parental** son estrategias técnicas de **mediación restrictiva** que sirven como un **apoyo complementario** a las familias, pero que en ningún caso sustituyen la necesaria supervisión y el diálogo.


- Google Family Link/ Apple Screen Time
- Qustodio
- Modo restringido en YouTube y Safe Search en Google
- Perfiles infantiles en plataformas de streaming


## Funciones principales de estas herramientas


Permiten a los adultos gestionar y supervisar la actividad digital de los menores a través de diversas funcionalidades:


- 
- **Filtrado de contenidos:** limitan el acceso a páginas web o aplicaciones inapropiadas por su temática (violencia, pornografía, juegos de azar).
  - **Gestión de tiempos:** permiten fijar horarios de uso y bloquear el dispositivo o aplicaciones específicas una vez superado el límite de tiempo acordado.
  - **Registros de uso y alertas:** Proporcionan información sobre qué páginas se han visitado o con quién se ha contactado, enviando notificaciones si el menor intenta saltarse las restricciones.
  - **Supervisión de búsquedas:** Permiten revisar los términos buscados por el menor, lo que puede dar pistas sobre sus inquietudes o posibles problemas.


## Niveles de aplicación y tipos de herramientas




 **A nivel de red y router:** existen servicios (como ZAINDARI) que funcionan directamente en el router o mediante tarjetas SIM, protegiendo todos los dispositivos conectados al hogar (Smart TVs, videoconsolas, asistentes de voz) sin necesidad de instalar apps en cada uno.

 **Sistemas operativos:** tanto Windows como iOS (Tiempo de Uso) y Android disponen de configuraciones para crear **cuentas de usuario limitado**, donde se pueden restringir descargas o archivos.


 **Aplicaciones y redes sociales:** plataformas como **Instagram, TikTok y YouTube** han incorporado opciones de "bienestar digital" para establecer cuentas privadas, filtrar comentarios ofensivos o activar el "modo restringido" para evitar contenido adulto.

 **Videojuegos:** juegos populares como **Fortnite, Roblox o Minecraft** permiten desactivar chats de voz/texto y restringir el modo multijugador.


## Recomendaciones estratégicas para las familias

 **No es "espiar", es supervisar:** la vigilancia invasiva (leer cada mensaje privado) puede dañar la confianza y hacer que el menor se vuelva suspicaz u oculte sus conductas. Es mejor realizar **revisiones periódicas conjuntas**.



 **Adaptación gradual (andamiaje):** los controles son muy útiles en la infancia, pero pierden eficacia a medida que el menor madura. A partir de los **14 años**, se debe priorizar el **pensamiento crítico y la autonomía** sobre las restricciones técnicas.




 **Consultar el PEGI** (sistema de clasificación europeo del contenido de los videojuegos): en el caso de aplicaciones y juegos, es fundamental fijarse en las clasificaciones por edad para asegurar que el contenido es apto para su madurez



 **Zonas libres de pantallas:** el baño, los dormitorios y las horas de comidas deben estar libres de dispositivos.



 **Apps de control:** utilizar filtros de contenido y límites de tiempo técnicos como apoyo a la mediación.





Play to Disconnect



Co-funded by  
the European Union

# Mediación y herramientas de control parental

La mediación parental es un conjunto de estrategias para acompañar, orientar y supervisar a hijos e hijas por un buen uso de la Red, previniendo riesgos y solucionando problemas en línea. Puede ser:

- **Activa:** basada en el acompañamiento, orientación y supervisión mediante el diálogo familiar.
- **Restriictiva:** estableciendo límites y controles en los dispositivos o servicios.



## ¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS RESTRICTIVAS?



**Normas de uso** de dispositivos consensuadas con los menores, limitación de tiempos y edades recomendadas.



**Opciones de bienestar, seguridad y privacidad** en redes sociales y aplicaciones, configuradas con los menores.



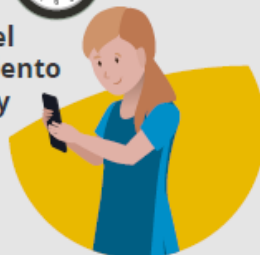
**Herramientas de control parental** a configurar por los adultos:

- Filtro de contenidos
- Filtro de lenguaje o palabras concretas
- Control de tiempo
- Avisos de uso y alertas

## ¿Cómo nos puede ayudar un control parental?

1

**Favorecen el establecimiento de normas y límites.**



2

**Promueven al aprendizaje progresivo en la gestión de riesgos.**

3

**Educación digital**

+

**Acompañamiento**

+

**Control parental**

=

**Seguridad en la Red**



Estas herramientas no sustituyen nuestra implicación y diálogo cotidiano con nuestros hijos/as, pero pueden ser un apoyo a nuestra labor de mediación parental.



Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## ¿En qué dispositivos puedo configurar el control parental adecuado para mi familia?



ORDENADOR



MÓVIL



TABLET



TELEVISIÓN



CONSOLA



Muchos de los servicios de Internet ofrecen opciones de control parental:



REDES SOCIALES



JUEGOS EN LÍNEA



APLICACIONES



PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN



JUGUETES CONECTADOS

Más información sobre mediación y herramientas de control parental en [www.is4k.es/control-parental](http://www.is4k.es/control-parental)



¡Mantente actualizado en nuestro blog!



Consulta nuestro catálogo de herramientas de control parental.



Si necesitas ayuda, contáctanos:

TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD  
incibe\_



017

900 116 117

@INCIBE017



VICERRENCIA  
PRIMERA DEL GOBIERNO  
MINISTERIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS  
Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DIGITALIZACIÓN E  
INTELIGENCIA ARTIFICIAL

incibe\_  
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



is4k INTERNET  
SEGURA  
FORKiDS



ASOCIACIÓN DE  
INTERNAUTAS



Cofinanciado por la Unión Europea  
Mecanismo «Conectar Europa»



Play to Disconnect



Co-funded by the European Union

## Recomendaciones generales para la familia



### Sueño

Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse. Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación.



### Alimentación

Evitar el uso de pantallas durante las comidas. Dieta saludable.



### Actividad física

Actividad física regular según recomendaciones por edad.



### Ojos y dolor muscular

Posición adecuada al usar pantallas. Parpadeo durante 20 segundos y enfocar en visión lejana 20 segundos tras 20 minutos seguidos de pantalla (regla 20/20/20).



### Lugar de uso

Comunes como el salón. Evitar las pantallas en lugares privados como el baño y el dormitorio.

### Atención

En los momentos de estudio o trabajo los dispositivos que sean innecesarios deben estar apagados o fuera de la habitación.



### Dispositivos

- Apagar los que no se estén utilizando (ruido de fondo)
- Eliminar las aplicaciones que no se usen.

### Seguridad

- Evitar compartir fotos o cualquier información sensible que pueda afectar la privacidad.
- Cambiar las contraseñas con frecuencia y que sean seguras.
- Actualizar los dispositivos y las aplicaciones con regularidad.

### Tiempos de desconexión

Leer, comer, dormir, jugar en familia... Para conectarse al mundo real, los dispositivos silenciados y en un lugar previamente pactado.

El tiempo usando dispositivos digitales es menos tiempo para la vida real.



Fuente: is4k del INCIBE y Asociación Española de Protección de Datos.

## 4. RECURSOS DE REFERENCIA Y AYUDA



### Línea de Ayuda 017 (INCIBE)

017 Teléfono gratuito y confidencial para dudas de ciberseguridad y uso responsable.



### Canal Prioritario (AEPD)

[Retirada de contenido sensible.](#)



### Portales clave



[IS4K del INCIBE](#)



[ASEGURATIC del Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado \(INTEF\)](#)



[Pantallas Amigas](#)



[Zona Cero Pantallas](#)