



Elige la **AVENTURA** digital de tu familia



Crea un acuerdo digital que se adapte a los tuyos

Elaborar un acuerdo digital de una página que especifique claramente las normas que habéis establecido es una forma sencilla de fomentar el debate sobre la seguridad y el bienestar de tu familia en Internet.



Imprímelo, rellénalo con las reglas y los límites que os habéis comprometido a respetar respecto al uso de los dispositivos y pégalo en la nevera o en cualquier otro sitio donde todos podáis verlo.

Elige tu propia aventura digital

Con el fin de facilitarte las cosas en tu misión de ayudar a tu hijo a disfrutar de una experiencia más segura en Internet, te hemos preparado esta guía en forma de librojuego.

Elige el capítulo que consideres más adecuado para su edad, y encontrarás **todas las herramientas que necesitáis para empezar a elaborar juntos vuestro acuerdo**, incluidos los riesgos en los que deberías hacer hincapié, las opciones de seguridad que deberías enseñarle a utilizar y consejos de expertos para equilibrar el uso de la tecnología.



El comienzo de la aventura

Niños de 4 a 8 años

Ve a la página 3



Perdidos en la jungla

Niños de 9 a 11 años

Ve a la página 7



Un camino desafiante

Adolescentes de 12 a 14 años

Ve a la página 11



El viaje del héroe

Adolescentes mayores de 15 años

Ve a la página 15

Para asegurarnos de que tu hijo se sienta implicado, nos dirigiremos directamente a él en cada capítulo. Nuestra recomendación es que, en primer lugar, leas la guía y animes a toda la familia a debatir sobre vuestros hábitos digitales.

¿Prefieres pasar directamente a rellenar el acuerdo?
Ve a la [página 19](#) y ponte manos a la obra.

El comienzo de la aventura

De 4 a 8 años



A esta edad, los niños sois curiosos y entusiastas por naturaleza y experimentáis el mundo con auténtico asombro. Sin embargo, algunas de las habilidades y los instintos que necesitamos para desenvolvernó en el mundo digital con más seguridad únicamente se adquieren mediante la experiencia y el aprendizaje.

Para los aventureros novatos, es esencial contar con un guía, alguien que os indique qué camino debéis tomar y cómo recorrerlo juntos. Lo principal en esta etapa es que os centréis en desarrollar buenos hábitos digitales, establezcáis unas reglas de seguridad básicas y creéis un clima de confianza en casa.

Qué recomiendan los expertos

Antes de que acordéis juntos las reglas, es importante que tengáis en cuenta qué implica hacer un uso seguro de las pantallas a esta edad. Estas recomendaciones os ayudarán a enfocar la conversación:

- 1. Anteponed la calidad a la cantidad:** dad prioridad a los contenidos tranquilos, educativos o creativos, y evitad los que tengan un ritmo frenético e incluyan luces parpadeantes o una gran cantidad de ruido.
- 2. Utilizad la tecnología como herramienta:** los dispositivos electrónicos deben ser un recurso para que los más pequeños aprendan, jueguen o se entretengan, no una recompensa ni una distracción para conseguir que estén callados.
- 3. La clave es el equilibrio:** las pantallas no pueden reemplazar las experiencias que contribuyen a su desarrollo, como jugar al aire libre, leer y dormir todas las horas que necesita su cuerpo. Para fomentar unos hábitos de sueño saludables, los expertos recomiendan descansar de los dispositivos tecnológicos al menos 2 horas antes de acostarse.
- 4. Dales ejemplo:** los niños se fijan en todo lo que hacemos los mayores, por lo que darles ejemplo con nuestro comportamiento es la mejor forma de inculcarles buenos hábitos digitales. En la medida de lo posible, es mejor que reservéis la tecnología para echar alguna partida juntos o ver contenidos en familia y que reduzcáis al mínimo el tiempo que la utilizan solos.

Recomendaciones:

Menores de 5 años

Límite de tiempo de uso diario: **30 minutos**

Hora de desconectar: **18:30**

De 5 a 8 años

Límite de tiempo de uso diario: **1 hora**

Hora de desconectar: **19:00**

Retos a afrontar

Nota rápida para los padres: te recomendamos que leas esta sección solo primero para que puedas decidir cuál es la mejor forma de abordar el tema con tu hijo.



Contenido inapropiado

Los niños de esta edad pueden acabar expuestos a materiales no aptos para ellos, por lo general vídeos excesivamente estimulantes y de baja calidad que pueden afectar a su capacidad de concentración y a su estado de ánimo.



Ciberacoso y comportamientos tóxicos

Muchas veces, los más pequeños no son conscientes de cómo afecta a los demás su comportamiento en la Red y pueden empezar a imitar ciertas conductas —como gritar o decir palabrotas— sin entender su impacto.



Huella digital

Es posible que no comprendan que los contenidos de Internet se pueden guardar o compartir. Algunos padres suelen difundir fotos o vídeos de sus hijos (una práctica que denominamos «sharenting»), lo que también puede poner en riesgo su seguridad.



Abuso de la tecnología

Es probable que no controlen el tiempo el tiempo que les dedican —sobre todo en el caso de las aplicaciones de vídeo y los juegos—, lo que puede afectar a su estado de ánimo, sus hábitos de sueño, su comportamiento, el ejercicio que hacen y el tiempo que comparten con el resto de la familia.



Engaños pederastas y ciberdepredadores

El uso de plataformas abiertas (como los chats de los juegos) o dispositivos compartidos aumenta el riesgo de que entren en contacto con estos individuos, ya que los niños de esta edad no siempre pueden detectar los comportamientos inapropiados.



Privacidad

Los espacios digitales pueden difuminar la línea que separa lo público de lo privado. Además, existe el riesgo de que compartan información personal sin ser conscientes de las consecuencias.



Desinformación

Es posible que crean lo que ven en Internet y lo repitan sin entenderlo.



IA generativa y chatbots

Algunos juegos y aplicaciones utilizan personajes de IA capaces de responder a los usuarios, lo que puede llevar a los niños pequeños a pensar erróneamente que se trata de relaciones reales.



Qué **reglas** deberíais acordar

¡Ha llegado el momento de rellenar vuestro acuerdo digital! Estos son algunos de los aspectos que deberíais decidir:

- **qué dispositivos puede usar y dónde** (siempre que sea posible, intentad que sea un dispositivo compartido y bajo la supervisión de un adulto, y evitad guardarlo en el dormitorio por la noche);
- **qué momentos vais a reservar para desconectar** (como las horas de las comidas y antes de ir a la cama);
- **qué tiene que hacer si ve algo en Internet que no entienda, que le haya asustado o le haya hecho sentir incómodo;**
- **cómo debe actuar si una aplicación o un juego le pide dinero, fotos o información personal;**
- **cuál debe ser su reacción si una aplicación o un juego le hace alguna pregunta o le responde;**
- **con quién puede chatear en la Red y a través de qué medios** (siempre con amigos conocidos o familiares, y utilizando únicamente las plataformas que hayas aprobado).

Nota:

En la [página 20](#) encontraréis un ejemplo de un acuerdo con todas las secciones rellenadas.

Consejos para **proteger** los dispositivos familiares

- 🏠 **Utilizad las tabletas y las consolas en las zonas comunes de la casa**, como el salón, en lugar de dejar que tu hijo lo haga solo en su habitación.
- 🕒 **Acordad un horario claro durante el cual os comprometáis a no utilizar los dispositivos** (por ejemplo, durante las comidas) y elegid un lugar central en el que podáis dejarlos por la noche para que no afecten a vuestro descanso.
- 🚫 **Bloquead las aplicaciones inapropiadas para su edad**, como las redes sociales, las plataformas de IA y los juegos con funciones de chat.
- 🛡️ **Activad la función Búsqueda segura** en los navegadores para bloquear el contenido inadecuado o desagradable.
- 👤 **Comprobad juntos la calificación de edad** de los juegos o las aplicaciones antes de instalarlos y acordad que debe enseñarle a un adulto cómo funcionan para asegurarse de que sean apropiados para él.
- 💳 **Bloquead las compras** para que únicamente pueda instalar juegos de pago o realizar algún gasto en las aplicaciones con tu ayuda.

Id a la [página 19](#) para empezar a rellenar vuestro acuerdo digital

¿Preparados para el siguiente capítulo?

Hemos aprendido a:

- ☐ apagar nuestros dispositivos sin protestar cuando llega el momento de desconectar;
- ☐ preguntarles a nuestros padres o a otros adultos antes de hacer clic en un contenido nuevo;
- ☐ acudir a ellos si vemos algo en Internet que nos haga sentir incómodos;
- ☐ preparar una lista de actividades sin pantallas para entretenernos cuando llegue el momento de descansar de la tecnología;
- ☐ explicar una de las reglas digitales que hemos acordado con nuestras propias palabras;
- ☐ poner varios ejemplos de lo que entendemos por información personal y privada (p. ej., la dirección de nuestra casa o nuestras contraseñas) y somos conscientes de que no debemos compartirla con los demás.



«Si somos capaces de mantener estos hábitos saludables, significa que vamos por buen camino».



Perdidos en la jungla

De 9 a 11 años



A esta edad, ya habéis adquirido cierta experiencia en el mundo digital y estáis preparados para continuar vuestra aventura, lo que significa que podéis probar nuevos dispositivos y experimentar con las diferentes formas de utilizarlos.

Es importante que toda la familia colabore para comprender a qué tipo de riesgos podéis estar expuestos en un mundo tan cambiante como el digital y establecer unos límites saludables respecto al uso de las pantallas y el contenido.

Qué recomiendan los expertos

Antes de que acordéis juntos las reglas, es importante que tengáis en cuenta qué implica hacer un uso seguro de las pantallas a esta edad. Estas recomendaciones os ayudarán a enfocar la conversación:

- 1. Anteponed la calidad a la cantidad:** dad prioridad a las aplicaciones y el contenido que sean apropiados para tu edad y que te permitan dar rienda suelta a tu creatividad en lugar de aquellos que te mantienen pegado a la pantalla de forma mecánica.
- 2. Utilizad la tecnología como herramienta:** los dispositivos electrónicos deben ser un recurso para aprender, jugar o entretenerse, pero no deberían acabar monopolizando tu tiempo ni tu atención. Reflexionad no solo sobre el tiempo que los utilizáis, sino también sobre las razones que os llevan a hacerlo.
- 3. La clave es el equilibrio:** compaginad el uso de las pantallas con otras actividades que contribuyan a tu desarrollo, como practicar alguna afición, disfrutar de los deportes que te gustan, quedar con tus amigos, compartir tiempo con la familia y disfrutar de las horas de sueño que necesitas para descansar como es debido. Para fomentar unos hábitos de sueño saludables, los expertos recomiendan descansar de los dispositivos tecnológicos al menos 2 horas antes de acostarse.
- 4. Acordad en qué aspectos puedes tener más autonomía, siempre bajo supervisión:** aunque estés preparado para disfrutar de una mayor libertad a la hora de utilizar la tecnología, es importante que haya algún adulto de confianza cerca por si necesitas ayuda o tienes algún problema.
- 5. Sé amable en Internet:** es fundamental que seas respetuoso a la hora de relacionarte con tus amigos y con el resto de la familia. Tu comportamiento tiene las mismas repercusiones en el mundo digital que en el real.

Recomendaciones:

9 años

Límite de tiempo de uso diario: **1 hora**

Hora de desconectar: **19:00**

De 10 a 11 años

Límite de tiempo de uso diario: **2 horas**

Hora de desconectar: **19:45**

Retos a afrontar

Nota rápida para los padres: te recomendamos que leas esta sección solo primero para que puedas decidir cuál es la mejor forma de abordar el tema con tu hijo.



Contenido inapropiado

Es posible que esté expuesto a contenidos inapropiados, bien sea de forma accidental o porque se los han enviado sus amigos. A medida que aumente su curiosidad, puede que en ocasiones busque algún tipo de contenido para adultos.



Ciberacoso y comportamientos tóxicos

Ten en cuenta que no es plenamente consciente de las consecuencias de sus actos, y las posibilidades de que adopte comportamientos perjudiciales en Internet aumentarán a medida que se vea influido por la presión del grupo y el deseo de encajar o parecer «guay».



Huella digital

Es posible que comparta información personal o familiar sin entender los riesgos, y que a menudo no se dé cuenta del impacto que puede tener el contenido que publica a largo plazo.



Abuso de la tecnología

A esta edad aún le cuesta controlar el tiempo que pasa delante de la pantalla, lo que puede afectar a su estado de ánimo, sus hábitos de sueño, su comportamiento, el ejercicio que hace y el tiempo que comparte con su familia.



Engaños pederastas y ciberdepredadores

El principal riesgo suelen ser los chats de los juegos y la costumbre de usar los dispositivos por la noche. Los más pequeños no siempre están preparados para reconocer los comportamientos inapropiados ni saben cómo actuar cuando se sienten incómodos.



Privacidad

Puede que le cueste entender que no debe compartir su información personal, ya sea de forma pública o incluso en los chats privados.



Desinformación

A esta edad los niños se vuelven más curiosos y buscan una mayor variedad de contenidos, pero todavía están desarrollando las habilidades relacionadas con el pensamiento crítico.



IA generativa y chatbots

Es posible que se interese por las plataformas de inteligencia artificial y que acabe probándolas de forma accidental o con la ayuda de otras personas. Muchos niños de esa edad no entienden que están interactuando con programas de software en lugar de con personas.

Qué reglas deberíais acordar

¡Ha llegado el momento de rellenar vuestro acuerdo digital! Estos son algunos de los aspectos que deberíais decidir:

- **qué dispositivos puedes usar y dónde** (a ser posible, utiliza dispositivos compartidos y bajo la supervisión de un adulto);
- **qué momentos vais a reservar para desconectar** (como las horas de las comidas y antes de ir a la cama);
- **qué tienes que hacer si ves algo en Internet que no entiendas o que te haya hecho sentir incómodo;**
- **cómo debes actuar si una aplicación o un juego te pide dinero, fotos o información personal;**
- **cuál debe ser tu reacción si una aplicación o un juego te hace alguna pregunta o te responde;**
- **con quién puedes hablar en la Red;**
- **qué debes hacer si algo te da miedo o te parece raro;**
- **a quién puedes acudir si algo te da mala espina.**



Nota:

En la [página 20](#) encontraréis un ejemplo de un acuerdo con todas las secciones rellenadas.

Consejos para proteger los dispositivos familiares

- Utilizad las tabletas y las consolas en las zonas comunes de la casa**, como el salón, y evitad guardar los dispositivos en la habitación por la noche.
- Acordad un horario claro durante el cual os comprometáis a no utilizar los dispositivos** (por ejemplo, durante las horas de sueño o las comidas) y elegid un lugar central en el que podáis dejarlos por la noche para que no afecten a vuestro descanso.
- Bloquead las aplicaciones inapropiadas para tu edad**, como las redes sociales, las plataformas de IA y los juegos que permitan chatear con desconocidos.
- Activad la función Búsqueda segura** en los navegadores para bloquear el contenido inapropiado.
- Comprobad juntos la calificación de edad** de los juegos o las aplicaciones antes de instalarlos, y acordad que debes enseñarle a un adulto cómo funcionan para asegurarte de que son apropiados para ti.
- Bloquead las compras** para que únicamente puedas instalar juegos de pago o realizar algún gasto en las aplicaciones con la ayuda de tus padres.

Id a la [página 19](#) para empezar a rellenar vuestro acuerdo digital

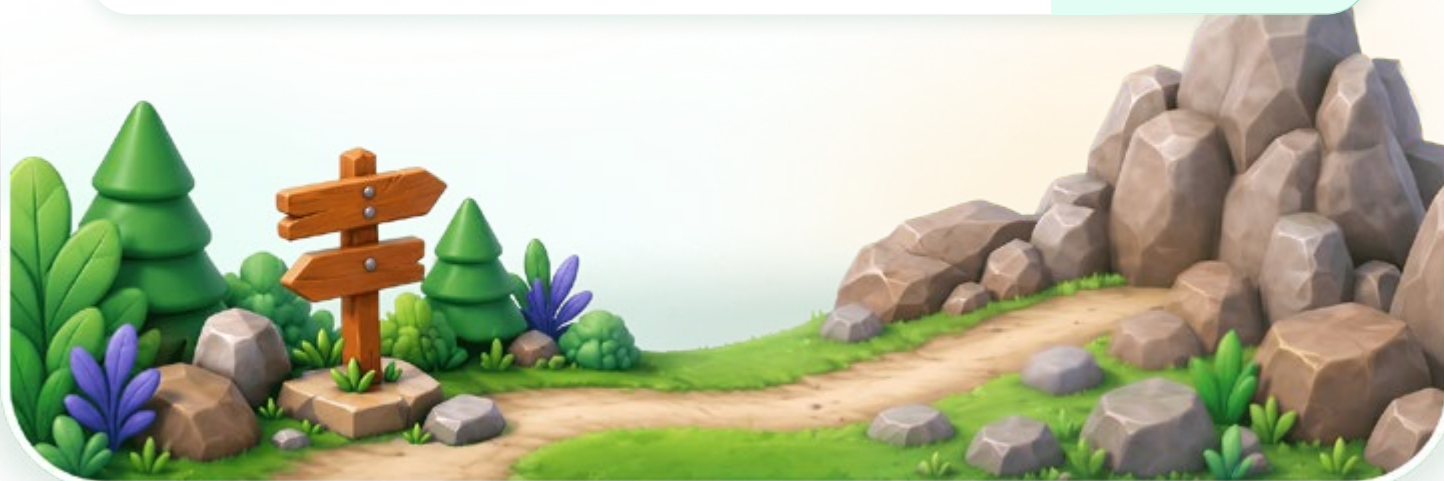
¿Preparados para el siguiente capítulo?

He aprendido a:

- ☐ cuidar los dispositivos que uso;
- ☐ apagarlos sin protestar cuando llega el momento de desconectar;
- ☐ gestionar por mí mismo el tiempo que paso delante de la pantalla, al menos parcialmente;
- ☐ preguntarle a un adulto antes de descargar una nueva aplicación o realizar una compra integrada;
- ☐ reconocer la publicidad digital;
- ☐ familiarizarme con los bots con IA y su funcionamiento básico;
- ☐ acudir a un adulto si algo me hace sentir incómodo en Internet;
- ☐ enumerar al menos un par de estrategias que suelen usar los desconocidos para intentar hacerse amigos de la gente en la Red (como ofrecer tarjetas regalo o hacerles cumplidos);
- ☐ señalar una de las reglas que hemos establecido respecto al uso de la tecnología y explicar por qué es importante respetarla;
- ☐ poner en práctica algunas habilidades básicas para proteger mi seguridad en Internet; por ejemplo, sé establecer contraseñas fuertes y entiendo por qué es importante hacerlo.



«Si soy capaz de mantener estos hábitos saludables, significa que estoy sentando unas buenas bases para el futuro».



Un camino desafiante

De 12 a 14 años



Ahora que has dejado atrás tu etapa de principiante, estás acumulando experiencia y ya has desarrollado algunos buenos hábitos en el mundo digital. Es probable que pases más tiempo conectado e incluso que dispongas de tu propio smartphone, lo que significa que tendrás que afrontar desafíos cada vez más difíciles y complejos.

Establecer unos límites saludables respecto al uso de los dispositivos continúa siendo fundamental, pero a partir de ahora también tendrás que abordar riesgos más graves y empezar a desarrollar los valores que regirán el comportamiento de toda la familia en Internet.

Qué recomiendan los expertos

Antes de que acordéis juntos las reglas, es importante que tengáis en cuenta qué implica hacer un uso seguro de las pantallas a esta edad. Estas recomendaciones os ayudarán a enfocar la conversación:

- 1. Anteponed la calidad a la cantidad:** elegid contenidos que sean apropiados para tu edad, que resulten edificantes y que aporten una nota positiva a tu día a día.
- 2. Utilizad la tecnología como herramienta:** los dispositivos pueden ayudarnos a aprender, conectar con los demás, dar rienda suelta a nuestra creatividad y relajarnos. Sin embargo, es importante que seamos conscientes de cómo los utilizamos en lugar de permitir que acaben controlando nuestra atención.
- 3. La clave es el equilibrio:** compaginad el tiempo que pasas delante de la pantalla con las actividades que contribuyen a garantizar tu bienestar, como dormir lo necesario, realizar ejercicio, estudiar, dedicar tiempo a tus aficiones y compartir tiempo con la familia y tus amigos en el mundo real. Los expertos recomiendan descansar de los dispositivos tecnológicos al menos 2 horas antes de acostarse.
- 4. Acordad en qué aspectos puedes tener más autonomía, siempre bajo supervisión:** aunque estés listo para disfrutar de una mayor libertad en Internet, todavía necesitas la ayuda de los adultos para tomar decisiones seguras y responsables. Hablar abiertamente de las experiencias que vives en el mundo digital es una buena forma de fomentar la confianza y recibir el apoyo que necesitas.
- 5. Sé responsable en Internet:** recuerda que debes tratar a los demás con respeto y amabilidad tanto en las aplicaciones de mensajería como en las redes sociales. Reflexiona detenidamente antes de publicar o compartir un contenido y enviar un mensaje, porque una vez que subimos algo a Internet, puede ser muy difícil eliminarlo.

Recomendaciones:

De 12 a 13 años

Límite de tiempo de uso diario: **2 horas**

Hora de desconectar: **19:45**

14 años

Límite de tiempo de uso diario: **2.5 horas**

Hora de desconectar: **20:15**

Retos a afrontar



Contenido inapropiado

Las redes sociales y las *apps* de mensajería pueden exponerte a contenidos problemáticos; por ejemplo, es posible que tus amigos compartan alguna publicación para adultos, que los algoritmos te muestren material de carácter gráfico o que un desconocido te pida fotos íntimas.



Ciberacoso y comportamientos tóxicos

A veces, los juegos y las *apps* sociales normalizan comportamientos negativos, como el lenguaje ofensivo. Algunos compañeros acosan a otros para sentirse poderosos y presionan al resto para que imite su comportamiento.



Huella digital

Ya sabes qué información es pública y cuál privada, pero es posible que te sobreexpongas en la Red para conectar con otros o ganarte su confianza, o que te sientas presionado para compartir más de lo que pretendías.



Abuso de la tecnología

Ahora que has empezado a conectarte para utilizar las redes sociales, jugar y hacer los deberes, te costará más gestionar tu tiempo de pantalla. Es posible que estés expuesto con frecuencia a contenidos de riesgo que perjudiquen tu bienestar, como publicaciones sobre dietas.



Engaños pederastas y ciberdepredadores

El principal riesgo son las plataformas de juegos, ya que estos individuos suelen trasladar la conversación a las redes sociales o las *apps* de chat. Usar tus dispositivos hasta tarde te hace más vulnerable. La familia debe seguir hablando de qué relaciones son inapropiadas en Internet.



Privacidad

Puede que ya sepas detectar estafas y qué datos no compartir, pero activa las opciones de privacidad de tus plataformas y no compartas información sensible como tus contraseñas o tu dirección.



Desinformación

Los avances en la IA y el aumento de los contenidos generados por *influencers* hacen que cada vez sea más difícil encontrar fuentes fiables. Aprende a cuestionar lo que ves en las redes, sobre todo si está relacionado con tu salud mental y física.



IA generativa y chatbots

Puede que ya uses IA para los deberes, por diversión o para pedirle consejo. Recuerda que hablas con un *software*, no una persona, y pon límites para evitar que su uso sea perjudicial.



Qué **reglas** deberíais acordar

¡Ha llegado el momento de rellenar vuestro acuerdo digital! Estos son algunos de los aspectos que deberíais decidir:

- **qué dispositivos puedes usar y dónde**
(a ser posible, utiliza dispositivos compartidos y bajo la supervisión de un adulto, y evita guardarlos en el dormitorio por la noche);
- **qué momentos vais a reservar para desconectar**
(como las horas de las comidas y antes de ir a la cama);
- **qué tienes que hacer si has visto algo en Internet que no entiendas o que te haya hecho sentir incómodo;**
- **cómo debes actuar si una aplicación o un juego te pide dinero, fotos o información personal;**
- **cuál debe ser tu reacción si una aplicación o un juego te hace alguna pregunta o te responde;**
- **con quién puedes hablar en la Red;**
- **cómo tienes que responder si alguien** —ya sea un desconocido o alguien a quien conoces— **te pide información personal o íntima;**
- **qué debes hacer si algo te parece raro o no te gusta;**
- **a quién puedes acudir si algo te da mala espina.**

Nota:

En la [página 20](#) encontraréis un ejemplo de un acuerdo con todas las secciones rellenadas.

Consejos para **proteger** los dispositivos familiares

- 🏠 **Utilizad las tabletas y las consolas en las zonas comunes de la casa**, como el salón, y evitad guardar los dispositivos en vuestra habitación por la noche.
- 🕒 **Acordad un horario claro durante el cual os comprometáis a no utilizar los dispositivos** (por ejemplo, durante las horas de sueño o las comidas) y elegid un lugar central en el que podáis dejarlos por la noche para que no afecten a vuestro descanso.
- 🚫 **Bloquead las aplicaciones inapropiadas y peligrosas** como las redes sociales, las plataformas de IA y los juegos que permitan chatear con desconocidos.
- 🛡️ **Activad la función Búsqueda segura** en los navegadores para bloquear el contenido inapropiado.
- 👨‍👩‍👧 **Comprobad juntos la calificación de edad** de los juegos o las aplicaciones antes de instalarlos, y acordad que debes enseñarle a un adulto cómo funcionan para asegurarte de que son apropiados para ti.
- 💳 **Bloquead las compras** para que únicamente puedas instalar juegos de pago o realizar algún gasto en las aplicaciones con la ayuda de tus padres.

Id a la [página 19](#) para empezar a rellenar vuestro acuerdo digital

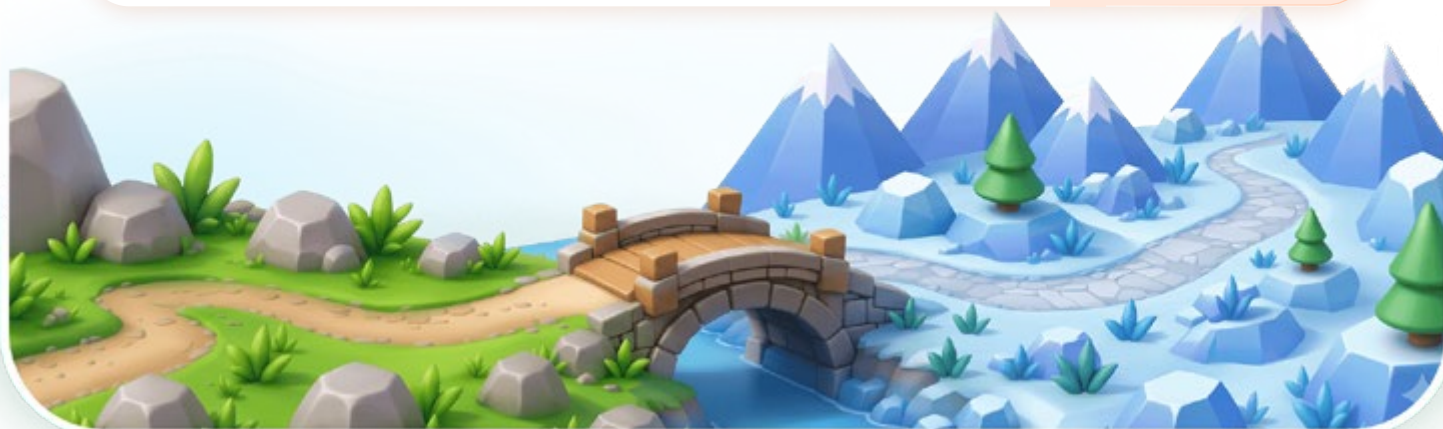
¿Preparados para el siguiente capítulo?

He aprendido a:

- ☐ cuidar los dispositivos que uso;
- ☐ gestionar el uso que hago de las pantallas por mí mismo la mayor parte del tiempo;
- ☐ preguntarle a un adulto antes de descargar una nueva aplicación o realizar una compra integrada;
- ☐ reconocer la publicidad digital y las recomendaciones que realizan los *influencers* como parte de sus promociones;
- ☐ explicar cómo funcionan los bots con IA y para qué tipo de tareas deben utilizarse;
- ☐ acudir a un adulto si algo me hace sentir incómodo en la Red;
- ☐ utilizar las opciones de privacidad que hemos acordado en mis aplicaciones;
- ☐ denunciar problemas como el ciberacoso en las plataformas que uso;
- ☐ explicar cualquiera de las reglas que hemos establecido respecto al uso de la tecnología y por qué es importante respetarlas.
- ☐ poner en práctica una serie de habilidades básicas para proteger mi seguridad en Internet, como establecer contraseñas fuertes, no compartir información personal sobre mí mismo ni sobre los demás y reconocer los correos y los enlaces fraudulentos.



«Si soy capaz de mantener estos hábitos saludables, significa que estoy un paso más cerca de convertirme en un ciudadano digital responsable».



El viaje del héroe

A partir de 15 años



Has llegado muy lejos, y durante tu aventura has desarrollado una serie de habilidades esenciales para proteger tu bienestar digital. Cuando tienes que enfrentarte a algún reto, normalmente sabes gestionarlo rápidamente y con confianza, pero esta partida dura toda la vida, y siempre surgirán nuevas pruebas y oportunidades para seguir aprendiendo.

A esta edad, has empezado a reclamar una mayor autonomía y, como es natural, no te gusta que te traten con condescendencia a la hora de gestionar el uso que haces de la tecnología. Sin embargo, eso no cambia el hecho de que toda la familia debe trabajar unida para compartir lo que habéis aprendido, entender vuestros respectivos puntos de vista y apoyaros mutuamente.

Qué recomiendan los expertos

Antes de que acordéis juntos las reglas, es importante que tengáis en cuenta qué implica hacer un uso seguro de las pantallas a esta edad. Estas recomendaciones os ayudarán a enfocar la conversación:

- 1. Antepón la calidad a la cantidad:** elige contenidos que sean apropiados para tu edad, que resulten edificantes y que aporten una nota positiva a tu día a día. Ten en cuenta que algunas aplicaciones y juegos están diseñados para mantenernos conectados el mayor tiempo posible.
- 2. Utiliza la tecnología como herramienta:** los dispositivos te permiten aprender, expresarte, ser creativo, conectar con otros y entretenerse. Aprende a usarlos de forma consciente para que no se conviertan en tu primer recurso ante el aburrimiento.
- 3. La clave es el equilibrio:** la tecnología es solo una parte de una vida saludable y no debe interferir con tu descanso, tus estudios, el ejercicio, tus aficiones, tus relaciones o el tiempo que pasas al aire libre. Para fomentar unos hábitos de sueño saludables, los expertos recomiendan descansar de los dispositivos tecnológicos al menos 2 horas antes de acostarse.
- 4. Sé responsable en Internet:** lo que dices, compartes y haces en la Red tiene consecuencias reales, aunque no las veas. Trata a los demás con el mismo respeto con el que quieres que te traten a ti y piensa antes de publicar, enviar un mensaje o compartir contenido.
- 5. Aprende a desconectar:** es importante que aprendas a detectar si la tecnología está afectando a tu estado de ánimo, tu autoestima o la calidad de tu sueño. Poner límites y hacer descansos te permitirá controlar tu vida digital, en vez de a la inversa.

Recomendaciones:

de 15 a 18 años

Límite de tiempo de uso diario: **2.5 horas**

Hora de desconectar: **20:15**

Retos a afrontar



Contenido inapropiado

A medida que uses más plataformas y *apps*, puede que te resulte imposible evitar del todo el contenido para adultos.



Huella digital

Aunque entiendes la diferencia entre lo público y lo privado, puedes cometer errores y sobreexponerte en la Red. Ser consciente de tu rastro digital es clave ahora que te preparas para la universidad o el mercado laboral.



Engaños pederastas y ciberdepredadores

El principal riesgo son las plataformas de juegos, servicios como Discord y las redes sociales. Los jóvenes que usan sus dispositivos hasta tarde son más vulnerables, y hay desconocidos que fingen tener su edad y que utilizan los cumplidos como cebo para atraerlos.



Desinformación

Estás más pendiente que otras personas de las modas de Internet y puede que te informes a través de las redes sociales. Aunque sabes cuestionar lo que ves, la IA hace que cada vez sea más difícil distinguir lo real de lo falso.



Ciberacoso y comportamientos tóxicos

A esta edad es habitual estar expuesto a comportamientos negativos en Internet, ya que la necesidad de encajar puede llevar a conductas tóxicas. Algunos adolescentes también hacen un mal uso de la IA, como con los *deepfakes* o las *apps* para generar desnudos.



Abuso de la tecnología

Muchos adolescentes confiesan que les cuesta gestionar el tiempo que pasan delante de la pantalla. El diseño de las plataformas y la presión social para seguir conectados dificultan desconectar de los dispositivos.



Privacidad

Aunque seas más consciente de las estafas y de los riesgos de difundir tus datos, la presión del grupo puede llevarte a dar información que no deberías compartir.



IA generativa y chatbots

A esta edad, muchos adolescentes usan a menudo los bots de chat con IA como ChatGPT, pero su uso excesivo puede ser perjudicial en una etapa en la que la vida escolar y social se vuelve más exigente.



Qué **reglas** deberíais acordar

¡Ha llegado el momento de rellenar vuestro acuerdo digital! Estos son algunos de los aspectos que deberíais decidir:

- **qué dispositivos puedes usar y dónde** (p. ej., acordad qué dispositivos se quedan en las zonas comunes y considerad seguir guardando los dispositivos fuera del dormitorio por la noche);
- **qué momentos vais a reservar para desconectar** (como las horas de las comidas y antes de ir a la cama);
- **qué hacer si algo o alguien te ha molestado, te ha amenazado o te ha hecho sentir incómodo;**
- **cómo debes actuar si una aplicación o un juego te pide dinero, fotos o información personal;**
- **cómo emplear la IA de forma segura, responsable y positiva** (entre otros, cómo usarla a la hora de hacer los deberes si así lo habéis acordado y cuándo evitarla; p. ej., para pedirle consejo sobre tu vida sentimental);
- **cómo debes reaccionar si un desconocido contacta contigo;**
- **qué puedes hacer si alguien muestra algún comportamiento propio de un depredador** (como pedirte datos, fotos o presionarte para veros en persona);
- **a quién puedes acudir si algo te hace desconfiar durante una conversación en Internet;**
- **cómo puedes denunciar un incidente en las plataformas digitales que utilizas.**

Nota:

En la [página 20](#) encontraréis un ejemplo de un acuerdo con todas las secciones rellenadas.

Consejos para **proteger** los dispositivos familiares

- 🏠 **Reservad las tabletas y las consolas para las zonas comunes de la casa**, como el salón, y evitad guardar los dispositivos en vuestra habitación por la noche.
- 🕒 **Acordad un horario claro durante el cual os comprometáis a no utilizar los dispositivos** (por ejemplo, durante las horas de sueño o las comidas) y elegid un lugar central en el que podáis dejarlos por la noche para que no afecten a vuestro descanso.
- 🚫 **Bloquead las aplicaciones inapropiadas y aquellas que puedan suponer una distracción**, como las redes sociales y las plataformas de juegos de azar.
- 🛡️ **Activad la función Búsqueda segura** en los navegadores para bloquear el contenido para adultos.
- 👤 **Comprobad juntos la calificación de edad de los juegos o las aplicaciones antes de instalarlos**, y acordad que debes enseñarle a un adulto cómo funcionan para asegurarte de que son apropiados para ti.
- 💳 **Bloquead las compras** para que únicamente puedas instalar juegos de pago o realizar algún gasto en las aplicaciones con la ayuda de tus padres.

Id a la [página 19](#) para empezar a rellenar vuestro acuerdo digital

El viaje continúa...

Ahora disponéis de todas las herramientas que necesitáis para elaborar un acuerdo digital que sea justo para ti y para el resto de la familia. Este acuerdo puede ser el primer paso para desarrollar estos **6 hábitos básicos a la hora de proteger tu bienestar en el mundo digital** y convertirte en un adulto responsable respecto al uso de la tecnología.



- 1. Toma conciencia de tus hábitos digitales.** Aprende a detectar cuándo pasas demasiado tiempo delante de la pantalla y a equilibrar ese tiempo estableciendo un horario de descanso y disfrutando de otras aficiones que no impliquen el uso de los dispositivos.
- 2. Infórmate sobre los riesgos que conlleva Internet.** Familiarízate con las diferentes ciberamenazas que existen para entender cómo funcionan y en qué situaciones puedes estar expuesto a ellas.
- 3. Aprende a identificar la publicidad que hacen los *influencers*.** Eso incluye conocer su cultura y ser consciente de cuándo intentan venderte un producto.
- 4. Haz un uso responsable de la IA.** Busca información sobre cómo funcionan los modelos de lenguaje grande, qué diferencia hay entre los bots de chat y los bots de compañía y qué implicaciones éticas tiene el uso de esta tecnología.
- 5. Utiliza el pensamiento crítico.** Aprende a identificar las fuentes de confianza, a comprobar las respuestas de la IA y a evaluar críticamente las noticias y la información que encuentras en las redes sociales.
- 6. Adquiere las habilidades que necesitas para proteger tu seguridad en la Red.** Utiliza contraseñas fuertes tanto en tus cuentas bancarias como en cualquier otro servicio online importante que suelas usar e infórmate sobre cómo detectar las posibles estafas.

El acuerdo digital de la familia: _____

Qué dispositivos usamos

→ Anotad todas las tabletas, consolas, teléfonos u otro tipo de dispositivos que soléis utilizar en casa.

Qué nos gusta hacer en Internet

→ Cada miembro de la familia escribirá sus actividades digitales favoritas para que todos podáis centraros en utilizar la tecnología de forma positiva.

Zonas libres de pantallas

→ Sitios para relajarnos y disfrutar de tiempo en familia, como el comedor o nuestro dormitorio.

Horarios para desconectar

→ Momentos para descansar de los dispositivos; p. ej. las horas de las comidas o 1 hora antes de acostarnos.

A quién acudir si tenemos algún problema

→ Adultos de confianza que nos escucharán sin juzgarnos.

Qué opciones de seguridad vamos a usar

→ Acordad reglas que podáis gestionar con una herramienta de control parental como Qustodio; p. ej., para limitar el tiempo de pantalla o bloquear ciertas apps.

Para desarrollar unos hábitos digitales seguros y saludables, nos comprometemos a...

→ Escribid el resto de reglas que hayáis acordado. Consultad el acuerdo de ejemplo si estáis atascados.

Nuestra promesa familiar

→ Todos los miembros de la familia firmaremos en esta sección para ayudarnos mutuamente a respetar este acuerdo.

Nombre: _____	Fecha: _____
Nombre: _____	Fecha: _____
Nombre: _____	Fecha: _____
Nombre: _____	Fecha: _____
Nombre: _____	Fecha: _____

El acuerdo digital de la familia: Martínez

Qué dispositivos usamos

Papá: móvil, portátil, ordenador

Mamá: móvil, portátil, Kindle

Sofía: móvil, tableta, ordenador

Pablo: móvil, Nintendo Switch, portátil

Sofía tiene 12 años

Pablo tiene 14 años

→ Anotad todas las tabletas, consolas, teléfonos u otro tipo de dispositivos que soléis utilizar en casa.

Qué nos gusta hacer en Internet

Mamá: escuchar podcasts

Papá: participar en foros de discusión

Sofía: hablar con mis amigos

Pablo: ver vídeos en YouTube

→ Cada miembro de la familia escribirá sus actividades digitales favoritas para que todos podáis centraros en utilizar la tecnología de forma positiva.

Zonas libres de pantallas

La mesa de la cocina

Nuestros cuartos

El coche

→ Sitios para relajarnos y disfrutar de tiempo en familia, como el comedor o nuestro dormitorio.

Horas de desconexión

De camino al colegio/al trabajo

Las comidas familiares

Los domingos

→ Momentos para descansar de los dispositivos; p. ej. las horas de las comidas o 1 hora antes de acostarnos.

A quién acudir si tenemos algún problema

Mamá y papá, tía Laura, nuestros profesores

→ Adultos de confianza que nos escucharán sin juzgarnos.

Qué opciones de seguridad vamos a usar

Sofía: { 1. Tiempo diario: 2 horas

2. Hora de desconectar: 19:45

3. Bloquear apps +13, plataformas de IA, las redes sociales y Snapchat

Pablo: { 1. Tiempo diario: 2,5 horas

2. Hora de desconectar: 20:15

3. Bloquear apps +15, las plataformas de bots con IA y Discord

→ Acordad reglas que podáis gestionar con una herramienta de control parental como Qustodio; p. ej., para limitar el tiempo de pantalla o bloquear ciertas apps.

Para desarrollar hábitos digitales seguros y saludables, nos comprometemos a...

No descargar nunca una app ni un juego sin pedir permiso primero

Pedir permiso antes de hacerle una foto a otra persona, grabarla en vídeo o compartirlo

No compartir nuestras contraseñas ni nuestra información personal con nadie en Internet

Usar las redes sociales en compañía de un adulto (p. ej., TikTok) hasta que nuestros padres decidan que podemos hacerlo solos

No emplear los dispositivos solos y con la puerta cerrada salvo que estamos haciendo los deberes

→ Escribid el resto de reglas que hayáis acordado. Consultad el acuerdo de ejemplo si estáis atascados.

Nuestra promesa familiar

Nombre: Papá

Fecha: 20/06/2026

Nombre: Mamá

Fecha: 20/06/2026

Nombre: Sofía

Fecha: 20/06/2026

Nombre: Pablo

Fecha: 20/06/2026

Nombre: _____

Fecha: _____

→ Todos los miembros de la familia firmaremos en esta sección para ayudarnos mutuamente a respetar este acuerdo.

Cómo asegurarnos de que **respetáis** lo acordado

Hay herramientas que pueden ayudaros a convertir las reglas que habéis acordado en hábitos. Con la ayuda de **Qustodio**, tu familia puede:



-  Limitar el **tiempo que pasan tus hijos delante de la pantalla** cada día para ayudarles a respetar las recomendaciones sobre el uso de la tecnología
-  Configurar **límites de tiempo diarios en determinadas aplicaciones**, como las plataformas de IA y las redes sociales, para mejorar su concentración y evitar que pierdan la noción del tiempo mientras navegan
-  Asegurarse de que disfrutan de una experiencia apropiada para su edad **bloqueando las aplicaciones y los sitios web** de forma individual o por categoría
-  Utilizar la función **Rutinas** para programar diferentes conjuntos de reglas a lo largo del día (p. ej., para bloquear los dispositivos durante las comidas o a la hora de acostaros)
-  Configurar **alertas inteligentes** que os permitan fomentar una comunicación constructiva a la hora de abordar el tema de su seguridad y su autonomía digital