



# Guía de Bienestar Digital para familias

Queremos ayudarte a hacer frente a los desafíos que plantea el uso de la tecnología por parte de los más pequeños de la casa. Por eso, hemos creado esta guía para fomentar conversaciones productivas e identificar buenos hábitos para toda la familia.

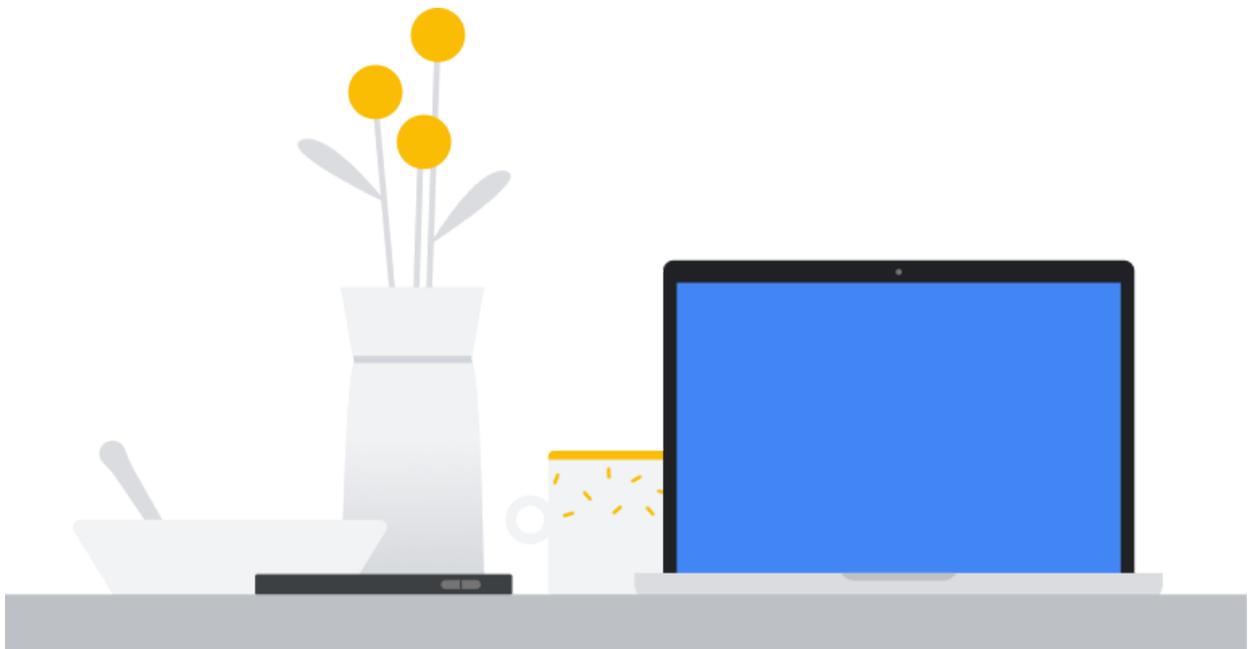


## ÍNDICE

TEMA 1	2
<a href="#"><u>Decidir cuándo y cómo usar los dispositivos</u></a>	
TEMA 2	6
<a href="#"><u>Buscar contenido positivo</u></a>	
TEMA 3	10
<a href="#"><u>Saber cuándo tus hijos están listos para utilizar un dispositivo</u></a>	
TEMA 4	14
<a href="#"><u>Usar las redes sociales de forma positiva y responsable</u></a>	
TEMA 5	19
<a href="#"><u>Hacer que los videojuegos sean una experiencia positiva</u></a>	
TEMA 6	22
<a href="#"><u>Encontrar el equilibrio entre las actividades dentro y fuera de Internet</u></a>	

# Decidir cuándo y cómo usar los dispositivos

La siguiente guía puede contribuir a que tu familia tenga conversaciones mejor razonadas sobre el uso de la tecnología, además de ayudarte a identificar los momentos en que es mejor desconectar y darle prioridad a pasar tiempo juntos.



## 01 ¿La tecnología os impide a veces estar centrados en lo que estáis haciendo?

Los dispositivos pueden hacer que las personas se pierdan momentos importantes. Recuerda alguna ocasión en la que no hayas estado "presente" por estar pendiente del teléfono; después, pregunta a tus hijos si se han fijado en otras personas (como amigos o familiares) que no estuvieran realmente presentes.

Pregunta a tus hijos si recuerdan también algún momento importante en que estaban distraídos por culpa de la tecnología. ¿Cómo se sintieron después? ¿Estaban inmersos en una aplicación o en un videojuego en ese momento? ¿Han detectado algún patrón en sus actividades?

## 02 Encontrar momentos y lugares para concentrarse

¿En qué momentos y lugares pensáis que es importante estar concentrado? ¿Haciendo los deberes? ¿Pasando tiempo juntos? Hablad sobre cómo conviene enfocar la tecnología en esos momentos en que queréis centrar la atención en una tarea.

Reflexionad sobre cómo encontrar el equilibrio en esos momentos, no solo para tus hijos, sino para toda la familia. Después, tratad de aplicar ese concepto en ciertos momentos y lugares a lo largo del día.

## 03 Pensad en cómo seguir progresando

Teniendo en cuenta lo que habéis hablado hasta ahora, ¿qué cambios aportarían más equilibrio a tu familia? ¿Los límites que habéis impuesto funcionan? ¿Se os ocurre algún momento del día (por ejemplo, cuando os sentéis a comer) en que todos deberíais desconectar por completo?

### COSAS QUE DEBES TENER PRESENTES

#### Trabajo en equipo

Involucra a tus hijos para que se sientan parte del proceso de toma de decisiones.

#### Reflexiona sobre tu propio uso de los dispositivos

Comprender tus hábitos es el primer paso para cambiar y ser todo un ejemplo de comportamiento positivo.

#### Dales las herramientas

Céntrate en ayudar a tus hijos a que se controlen ellos mismos para que aprendan a tomar buenas decisiones por su cuenta.

«Supervisar, compartir y dar buen ejemplo son las claves para una crianza digital que desarrolle un uso reflexivo y crítico de las tecnologías conectadas»

Jorge Flores, Fundador y Director de PantallasAmigas

## La caja del tiempo en familia

Pide a tus hijos que te ayuden a elegir una habitación y uno o varios momentos en los que no usaréis dispositivos. Después, montad una caja para guardarlos y pasadlo en grande decorándola. Mientras lo hacéis, podéis hablar sobre cuestiones como dónde ponerla o cuándo y por qué la utilizaréis.



### Habitaciones sin dispositivos

---

---

---

---

---

### Momentos sin dispositivos

---

---

---

---

---

# Buscar contenido positivo

En cada familia hay una noción distinta sobre qué es "sano" o positivo. La siguiente guía está pensada para ayudarte a aplicar este concepto a los hábitos tecnológicos de tu familia.

Juntos, podréis dar con una combinación de actividades y contenidos que se adapte a vuestra situación.



## 01 Explorad actividades online positivas

Empieza por preguntar a tus hijos qué formas de pasar el rato online son positivas y por qué. Para romper el hielo, puedes preguntarles sobre sitios web, aplicaciones o vídeos que les hayan enseñado algo o ayudado a sentirse más motivados, inspirados o conectados.

## 02 ¿Qué hace que ciertos contenidos no sean "sanos"?

Ahora pregúntales qué actividades online consideran menos positivas y por qué. Este es un momento ideal para hablar sobre ciertas plataformas, aplicaciones y sitios web, pero también sobre qué hacen tus hijos en ellos exactamente. Si quieres reflexionar sobre el contenido de los vídeos, puedes preguntarles con qué tipos de vídeos creen que están invirtiendo bien su tiempo y con cuáles no.

## 03 Colaborad para encontrar el equilibrio

Por último, pregúntales a tus hijos por qué creen que es importante alcanzar un equilibrio en sus actividades digitales. Si creen que están pasando demasiado tiempo consumiendo contenido que no es bueno para ellos, propón ideas sobre los tipos de contenido con los que pueden sentirse bien y enséñales a dar prioridad a ese contenido.

## Cantidad y calidad van de la mano

Para usar los dispositivos digitales de manera equilibrada, es tan importante el tiempo que pasas utilizándolos como la forma en que inviertes ese tiempo.

## Empieza por ti

Puedes ser una influencia increíblemente positiva y ayudar a tus hijos a desarrollar hábitos saludables. Plantéate qué aspectos de tu comportamiento quieres cambiar para ser un ejemplo de los hábitos que quieres ver en tus hijos.

## Sé flexible

Imponer límites muy estrictos con los dispositivos puede resultar cada vez más difícil conforme crezcan tus hijos. Ayúdales a ser conscientes de sus tendencias para que puedan tomar decisiones razonadas por sí mismos.

«Anima a tus hijos a utilizar internet con una finalidad: para aprender más sobre un hobby o para compartir en sus redes una afición o una causa solidaria. Habrás convertido la tecnología en un motor para su crecimiento personal»

María José Abad, Directora de Contenidos de Empantallados.com



# Saber cuándo tus hijos están listos para utilizar un dispositivo

No es fácil decidir cuándo es el momento oportuno para que tus hijos tengan un dispositivo propio. En el siguiente tema, queremos ayudarlos a hablar sobre las responsabilidades que conlleva tener un dispositivo y qué significa estar listo para tenerlo.



## 01 Introducción a los smartphones

Empieza por preguntar a tus hijos por qué creen que es importante tener un teléfono. Intenta que profundicen más allá de las respuestas del tipo "porque todo el mundo tiene uno" o "es que ahora las cosas son así". El objetivo de esta conversación es que conozcas su perspectiva sobre cómo deben usarse los teléfonos.

## 02 El papel de los smartphones en nuestro día a día

Habla con tus hijos sobre cómo utilizarían el teléfono en caso de que les regalaras uno. ¿Todos los usos que le darían son importantes? ¿Se pueden hacer esas cosas sin un móvil? ¿Tener un teléfono les ayudaría a superar obstáculos reales a los que se estén enfrentando?

## 03 Analizad las expectativas y responsabilidades

Pide a tus hijos que reflexionen sobre si están preparados y háblales de tus expectativas sobre lo que deben hacer si quieren tener su propio teléfono. Infórmalos del coste real de un teléfono nuevo y habla con ellos sobre qué haríais si se pierde o se rompe. También conviene enseñarles cómo funcionan los planes de datos y las compras dentro de las aplicaciones para que comprendan que las acciones digitales tienen implicaciones en la vida real.

## 04 ¿Están listos?

Por último, proponles que comenten varias ideas sobre las maneras en que pueden demostrarte que están preparados para tener un teléfono. Por ejemplo, ¿cómo controlarán el tiempo que pasan delante de la pantalla? ¿Cómo demostrarán que son lo suficientemente responsables como para gestionar las compras en las aplicaciones de su dispositivo? Si quieres seguir profundizando en este tema, echa un vistazo a las secciones "Decidir cuándo y cómo usar los dispositivos" y "Buscar contenido positivo" de esta guía.

## Cada niño es único

No hay una edad mágica en la que todos los niños estén preparados para tener un dispositivo propio. La decisión de dárselo debe basarse en la madurez que demuestren y en su capacidad de gestionar la responsabilidad que conlleva tener un dispositivo.

## Explícales tus expectativas

Incluso si tus hijos aún no están listos para tener un dispositivo, merece la pena hablar con ellos sobre tus expectativas para cuando llegue el momento de dárselo. Esto les ayudará a entender la responsabilidad que conlleva tener un dispositivo.

## Indaga sobre la protección y la seguridad online

Visita el sitio web “[Sé genial en Internet](#)” y nuestro “[Centro de seguridad para familias](#)” para informarte sobre cómo enseñar a tus hijos conceptos sobre protección (como las contraseñas) y seguridad online (como con quiénes pueden hablar desde su dispositivo).

«Como padres, tenemos una importante labor de educación del uso positivo de la tecnología, en la que generar buenos hábitos, criterio, respeto, autonomía gradual y responsabilidad, será lo esencial»

Beatriz Martín Padura, Directora General de FAD

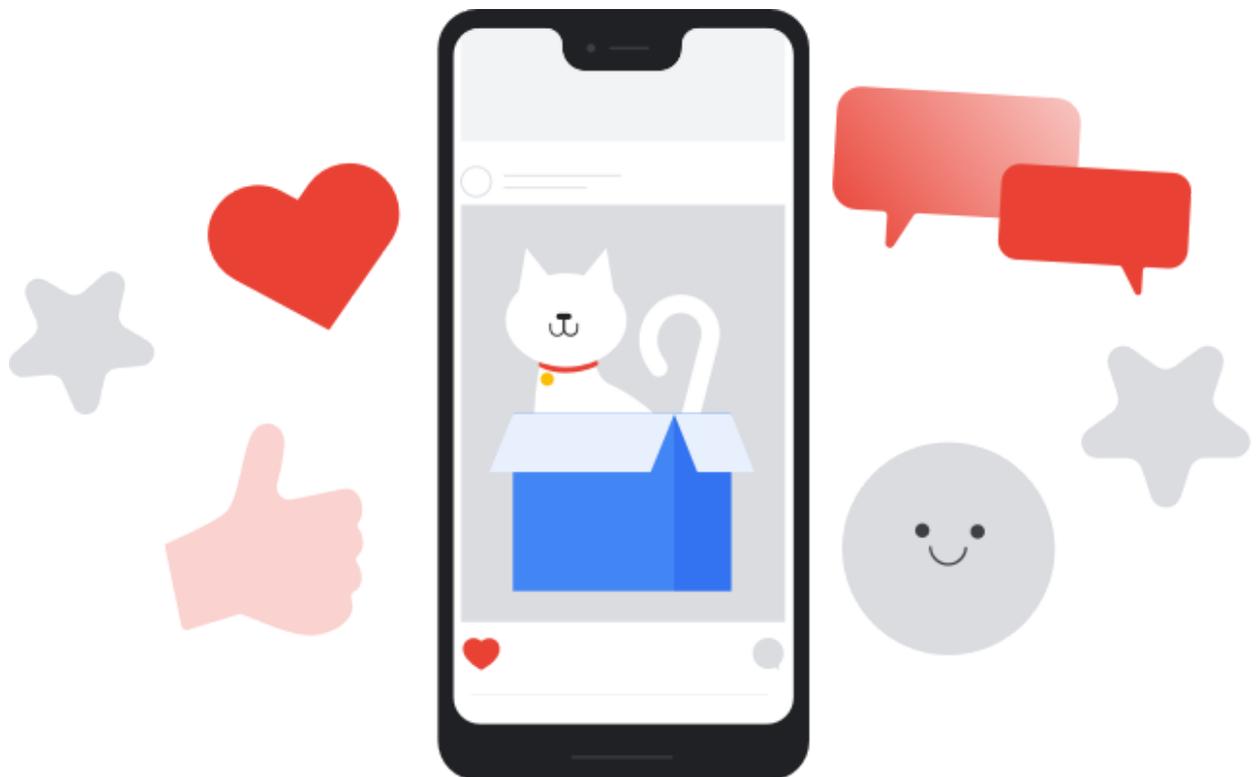
## Preparad una presentación

Si ya has hablado con tus hijos y están convencidos de que es el momento de tener un dispositivo, pídeles que expongan sus motivos. Pueden hacerlo en una carta o en una redacción, incluso en una presentación, igual que en clase. Sugiereles que incluyan ejemplos específicos sobre cuestiones que te preocupen, como cómo reaccionarían si vieran algo que les haga sentirse incómodos o si creen que usarían el dispositivo en el colegio. A continuación, habla de forma abierta y sincera con ellos sobre si te parece que están preparados para tener un dispositivo propio.



# Usar las redes sociales de forma positiva y responsable

Para los adolescentes, las redes sociales se han convertido rápidamente en una de las principales formas de relacionarse y pueden acaparar gran parte del tiempo que invierten en sus dispositivos. La siguiente guía puede ser de ayuda a ti y a tu familia para tratar los pros y los contras de las redes sociales, así como decidir juntos cómo integrarlas en vuestra vida.



## 01 Explorad los posibles usos positivos

Si tus hijos ya usan redes sociales, empieza por preguntarles cómo las utilizan para tener conexiones reales y positivas. Comparte tus propias experiencias. ¿Qué ventajas te han aportado las redes sociales?

## 02 Cuéntales qué te preocupa

¿Cuáles son los inconvenientes de las redes sociales según tus hijos? ¿Han visto u oído hablar de alguien que use las redes sociales para hacer daño a otras personas o de alguien que haya sufrido acoso? También puedes compartir tu experiencia en este tema. Trata con ellos el "miedo a perderse algo" que pueden provocar las redes sociales y lo común que es ese sentimiento entre niños y adultos.

## 03 Hablad sobre cómo relacionarse fuera de Internet

Por último, si tus hijos están preparados para empezar a usar las redes sociales o ya las utilizan, habla con ellos sobre cuándo es un buen momento para tomarse un descanso. Explora con ellos las maneras en que pueden seguir conectados con sus amigos durante ese tiempo.

## Las redes sociales son una responsabilidad

No todos los niños están listos para usar las redes sociales, como tampoco lo están para tener un dispositivo. Para decidir si deben usarlas, piensa en su capacidad de gestionar la responsabilidad y la complejidad de hacer un buen uso de las redes.

## Infórmate sobre la edad mínima

La mayoría de las plataformas tienen una edad mínima (en España, la edad mínima legal son 14 años), pero en algunos casos los niños pueden acceder a ellas a través de sus padres o hermanos mayores, por ejemplo.

## Adopta un enfoque positivo

Hay diferentes maneras de usar las redes sociales. Ayuda a tus hijos a elegir un enfoque que sea beneficioso para ellos y para sus relaciones con otras personas.

## Indaga sobre la protección y la seguridad online

Visita el sitio web “[Sé genial en Internet](#)” y nuestro “[Centro de seguridad para familias](#)” para informarte sobre cómo enseñar a tus hijos conceptos sobre protección (como las contraseñas), seguridad (qué compartir online y con quién) y ciberacoso.

«En la era digital, los niños necesitan un mentor que les asesore de forma activa. Queremos enseñarles a hacer lo correcto, no pillarlos haciendo lo que no deben»

Devorah Heitner, doctora en Comunicación Audiovisual

## Usad las redes sociales juntos

Cread una lista de entre 5 y 10 cosas positivas que podrían hacer tus hijos por medio de las redes sociales. Por ejemplo: compartir contenido en contra del acoso, enviar un mensaje bonito a un familiar o incluso algo tan sencillo como darle a “Me gusta” en la foto de un amigo. Si están preparados para empezar a usar las redes sociales, animálos a que practiquen cosas de esta lista.



1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

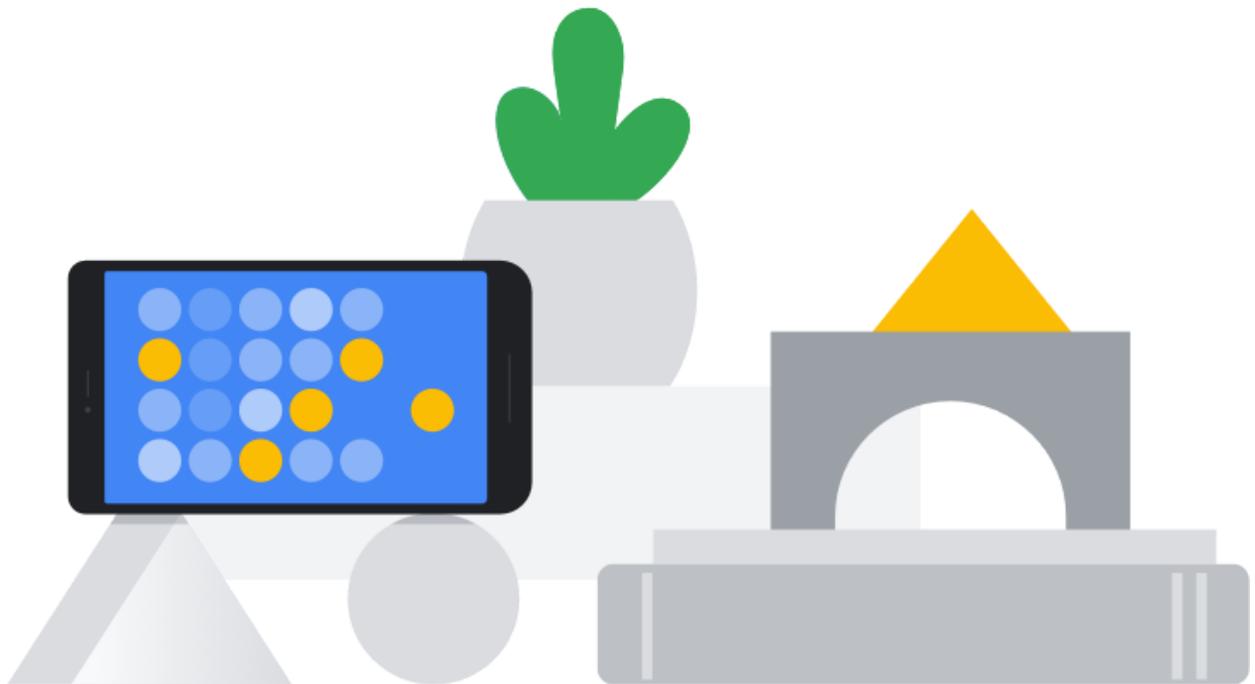
---

10.

---

# Hacer que los videojuegos sean una experiencia positiva

Los videojuegos online se han convertido en una de las maneras más populares de jugar entre los niños, pero también pueden ser una fuente de preocupaciones para los padres o de tensiones para la familia. La siguiente guía puede ayudaros a ti y a tus hijos a definir formas positivas de jugar.





## 01 Explorad los aspectos positivos de los videojuegos

Pide a tus hijos que te expliquen el lado bueno de los videojuegos con los que se entretienen. Pregúntales acerca de elementos específicos que suelen aportar los videojuegos, como aprender cosas nuevas, trabajar en equipo y plantear estrategias. Si a ti también te encantan los videojuegos, puede ser muy útil que compartas con tus hijos aspectos específicos de los videojuegos que consideres positivos.

## 02 ¿Qué aspectos de los videojuegos no son tan positivos?

Ahora pregúntales si ha habido algún momento en el que los videojuegos les han hecho sentir mal o han provocado algún conflicto con familiares o amigos. ¿Se han encontrado con situaciones de acoso o con lenguaje amenazante mientras jugaban? También es un buen momento para hablar sobre el sentimiento de estar "perdiéndose algo" si no juegan a un videojuego concreto o si tienen que dejarlo antes de completar un nivel.

## 03 Hablad sobre maneras positivas de jugar

Trata con tus hijos las formas en que los videojuegos pueden venirles bien si se alcanza un equilibrio. Por ejemplo: pueden ayudarles a progresar en algún deporte porque comprenden mejor las estrategias, a mejorar sus reflejos y su coordinación entre ojos y manos, o animarles a realizar alguna actividad ajena a Internet con sus amigos.

## Jugad juntos

Hay videojuegos para todos los gustos, por lo que unos serán más positivos que otros. Para comprender mejor aquellos a los que juegan tus hijos, probad a disfrutarlos en familia.

## Infórmate sobre los videojuegos online

Hoy en día, puedes jugar a muchos videojuegos con otras personas, incluidos desconocidos. Tenlo en cuenta cuando valores el nivel de madurez de tus hijos y su capacidad para juzgar con quién deben interactuar y con quién no.

## Indaga sobre la protección y la seguridad online

Visita el sitio web “[Sé genial en Internet](#)” y nuestro “[Centro de seguridad para familias](#)” para informarte sobre cómo enseñar a tus hijos conceptos sobre protección (como las contraseñas), seguridad (con quién juegan) y ciberacoso.

«Cuando tu hijo esté inmerso en un juego o en una actividad online, ponte a jugar con él. ¿Qué podéis aprender juntos?»

Natasha Bhuyan, doctora en Medicina

## Noches de juego en familia

Marcad en el calendario las noches de juego en familia y probad distintos tipos de juegos. Algunas noches podéis jugar a videojuegos (elegid uno con el que disfrute toda la familia) y otras a juegos de toda la vida (como el parchís, el baloncesto o las cartas).



### Videojuegos

---

---

---

---

### Juegos no digitales

---

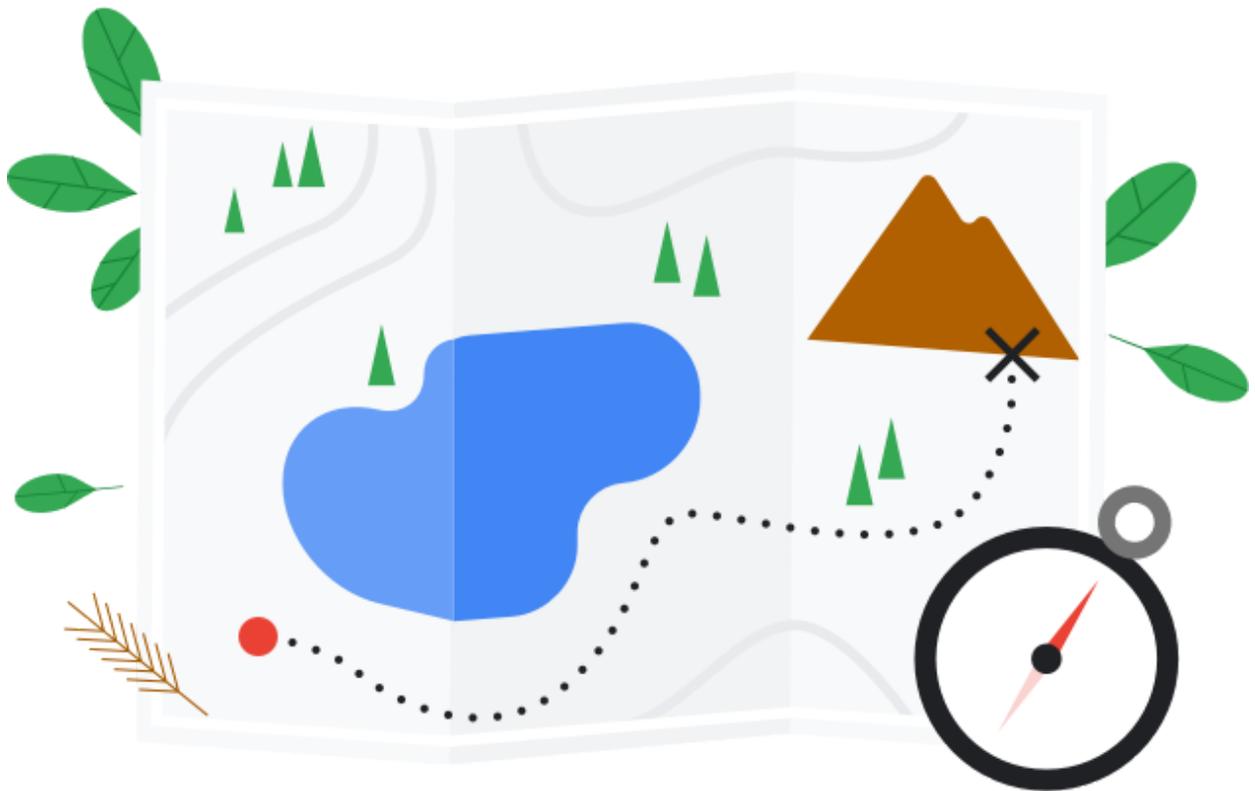
---

---

---

# Encontrar el equilibrio entre las actividades dentro y fuera de Internet

A veces, puede resultar difícil para los niños cambiar la emoción del mundo digital por experiencias del mundo real. Con esta guía, queremos ayudarlos a que habléis en familia de la importancia de encontrar un equilibrio para que vean lo positivo que es salir del mundo digital de vez en cuando.



## 01 Lo mejor de estar online

Empieza por preguntar a tus hijos por qué usan dispositivos digitales y qué hacen con ellos. ¿Qué ventajas ven en el uso que les dan? Habla con ellos sobre lo que hacen más a menudo, como ver vídeos o jugar a videojuegos.

## 02 Lo mejor de dejar Internet a un lado

Luego, hablad sobre las actividades que les gusta hacer fuera de Internet. ¿Qué es lo que más les entusiasma de esas actividades? ¿En qué se diferencian de las que hacen online? ¿Cómo les hacen sentir estas actividades en comparación con las que llevan a cabo en la Red?

## 03 ¿Os estáis perdiendo algo?

Pregunta a tus hijos si alguna vez han sentido que sus actividades digitales les han impedido hacer o disfrutar de cosas ajenas a Internet. Si es el caso, ¿cómo les hace sentir esa situación y por qué? Luego, dale la vuelta a la tortilla: ¿las actividades que hacen fuera de Internet les han impedido hacer otras digitales? Como siempre, es muy útil profundizar para descubrir cómo les hacen sentir estas situaciones y por qué.

## 04 Encontrad un equilibrio con el que os sintáis cómodos

Por último, haced una lista de ideas: ¿qué pueden hacer tus hijos para divertirse con todas las actividades de las que disfrutaban (tanto dentro como fuera de Internet) sin sentir que se están perdiendo algo?

## Cada familia es un mundo

Cada familia tiene su propio equilibrio, así que debéis colaborar para encontrar el vuestro.

## Reflexiona sobre tus hábitos

Cuando hables con tus hijos, ten presente cómo compaginas tus actividades dentro y fuera de Internet. ¿Hay algo que puedas hacer para ser un ejemplo de los hábitos que esperas ver en tus hijos?

## El mundo analógico y el digital no son incompatibles

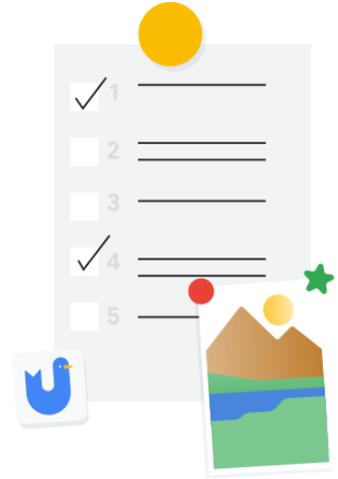
Pensad en las diferentes formas en que se solapan ambos mundos. Por ejemplo, puedes usar una aplicación de mapas para encontrar nuevos lugares que explorar o utilizar un buscador para dar con una receta que podáis cocinar juntos.

«La actitud de los padres ante la tecnología es muy importante: no se trata de prohibir sino de acompañar a los hijos para que aprendan a hacer un uso saludable de las pantallas. En definitiva, aprovechar el ámbito digital como una oportunidad más para educar»

María José Abad, Directora de Contenidos de Empantallados.com

## Haced una lista de cosas que os gusta hacer fuera de Internet

Elaborad una lista con cinco actividades ajenas a Internet que os encanta o encantaría hacer. Hablad sobre lo que os gusta de cada una de ellas y en qué se parecen o diferencian de las actividades online que también os gustan a todos. Pon la lista en la puerta de la nevera o en otro lugar de la casa que os venga bien y ¡empezad a cumplir vuestros deseos!



### Nuestras actividades sin Internet

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---