



Research laboratory on the use of social networks and parenting

Acompañar a nuestros hijos en el mundo digital

Consejos, reflexiones y pautas para un uso consciente
de las pantallas y las redes sociales



Financiado por
la Unión Europea

Este contenido ha sido preparado en el marco del proyecto RESOLAB nº: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, financiado bajo el programa Erasmus+. El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no puede ser considerada responsable de ningún uso que pueda hacerse de la información contenida.

Este contenido está licenciado bajo una Licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. Para ver una copia de esta licencia, visite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Índice

Introducción – El proyecto RésLab.....	5
Juntos por una ciudadanía digital ilustrada.....	5
Un enfoque participativo y solidario.....	5
Un proyecto europeo y local al mismo tiempo.....	5
"Acompañando a mi hijo en el mundo digital".....	6
Queridos padres,.....	6
Esta guía te ofrece:.....	6
Tema 1 – Derechos de imagen.....	7
1. Introducción.....	7
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	7
3. Mejores prácticas y consejos.....	7
4. Ponerlo en práctica.....	8
5. Conclusión.....	8
Tema 2 – Ayudar a tu hijo a detectar noticias falsas.....	9
1. Introducción.....	9
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	9
3. Mejores prácticas y consejos.....	9
4. Ponerlo en práctica.....	10
5. Conclusión.....	10
Tema 3 – Prevención y comprensión del ciberacoso.....	11
1. Introducción.....	11
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	11
3. Mejores prácticas y consejos.....	11
4. Ponerlo en práctica.....	12
5. Conclusión.....	12
Tema 4 – Apoyar a tu hijo en la protección de sus datos personales.....	14
1. Introducción.....	14
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	14

3. Mejores prácticas y consejos.....	14
4. Ponerlo en práctica.....	15
5. Conclusión.....	15
Tema 5 – Apoyar el uso de pantallas en casa.....	16
1. Introducción.....	16
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	16
3. Mejores prácticas y consejos.....	16
4. Ponerlo en práctica.....	17
5. Conclusión.....	17
Tema 6 – Apoyar a tu hijo en la construcción de su identidad digital.....	18
1. Introducción.....	18
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	18
3. Mejores prácticas y consejos.....	18
4. Ponerlo en práctica.....	19
5. Conclusión.....	19
Tema 7 – Apoyo a la seguridad y al consentimiento digital.....	20
1. Introducción.....	20
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	20
3. Mejores prácticas y consejos.....	20
4. Ponerlo en práctica.....	21
5. Conclusión.....	21
Tema 8 – Apoyando a tu hijo frente a los retos y tendencias en línea.....	22
1. Introducción.....	22
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	22
3. Mejores prácticas y consejos.....	22
4. Ponerlo en práctica.....	23
5. Conclusión.....	23
Tema 9 – Tecnología digital, un enlace para construir con tu hijo.....	24
1. Introducción.....	24
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	24
3. Mejores prácticas y consejos.....	24
4. Ponerlo en práctica.....	25

5. Conclusión.....	25
Tema 10 – La relación con los profesores en la era digital.....	26
1. Introducción.....	26
2. Cuestiona tu propia responsabilidad.....	26
3. Mejores prácticas y consejos.....	26
4. Ponerlo en práctica.....	27
5. Conclusión.....	27
Conclusión – "Acompaña sin controlar, escucha sin miedo".....	28
Conclusión general – "Tecnología digital, un vínculo que se construye conjuntamente".....	29
Para ir más allá.....	30
Nota sobre el diseño de guías.....	37

Introducción – El proyecto RésoLab

Juntos por una ciudadanía digital ilustrada

El proyecto **RésoLab** es un programa **europeo Erasmus+** que reúne a varios socios en torno a un objetivo común:

Ayudar a niños, familias y escuelas a comprender, utilizar y cuestionar mejor la tecnología digital.

En un mundo donde las pantallas, las redes y las aplicaciones forman parte de la vida cotidiana, se vuelve esencial **desarrollar habilidades digitales responsables y críticas**.

RésoLab fue diseñado como un **laboratorio de experiencias educativas**, donde los jóvenes aprenden jugando, debatiendo, probando e imaginando soluciones concretas a los retos digitales.

Un enfoque participativo y solidario

A través de **escenarios** interactivos y teatro foro, los estudiantes pudieron explorar temas cercanos a sus experiencias:

Derechos de imagen, información falsa, acoso, privacidad y la gestión del tiempo frente a pantallas.

Estas experiencias dieron lugar a **amplios** debates, que involucraron a padres, profesores y actores locales de la educación.

Un proyecto europeo y local al mismo tiempo

RésoLab forma parte de la dinámica europea del **marco DigCompEdu**, que tiene como objetivo fortalecer las competencias digitales de todos los actores educativos.

Pero también está anclada en la realidad de las escuelas y las familias: valora **la coeducación, el diálogo** y la **creación de vínculos** en torno a la tecnología digital.

Tres guías para ir más allá

Estas guías han sido diseñadas para apoyar a cada persona a su manera:

- Niños, para ayudarles a convertirse en ciudadanos digitales curiosos y responsables;
- Padres, para apoyarles en el apoyo diario a los usos digitales;

- Profesores, para enriquecer sus prácticas pedagógicas y fortalecer la coeducación.

Juntos, hagamos de lo digital una herramienta de expresión, aprendizaje y conexión — no una fuente de miedo o exclusión.

"Acompañando a mi hijo en el mundo digital"

Queridos padres,

Nuestros hijos crecen en un mundo donde la tecnología digital está en todas partes: en el colegio, en los juegos, en sus intercambios con amigos.

Entre la curiosidad, el placer y a veces la preocupación, no siempre es fácil saber **cómo acompañarlos sin observarlos**, ni encontrar el lugar adecuado en este mundo conectado.

El proyecto **RésLab**, llevado a cabo en varios colegios con niños de 9 a 12 años, permitió debatir con ellos los **principales temas de la ciudadanía digital** : respeto en línea, protección de datos, pensamiento crítico, gestión del tiempo frente a pantallas, etc.

Las discusiones mostraron que los niños **buscan puntos de referencia** y que los padres tienen un papel esencial que desempeñar al ofrecerlos.

Esta guía te ofrece:

- benchmarks sencillos **para entender los problemas digitales actuales**;
- **vías de diálogo** para hablar sobre tecnología digital en casa sin conflicto;
- **buenos reflejos** para apoyar a tu hijo en sus usos;
- y **actividades ligeras** para aprender juntos, con placer y amabilidad.

La tecnología digital no puede ser controlada, debe ir acompañada. Hablar, entender y establecer un marco claro ya es mucho.

Tema 1 – Derechos de imagen

1. Introducción

Nuestros hijos crecen en un mundo donde fotos, selfies y vídeos se comparten con solo pulsar un botón.

Los derechos **de imagen** dependen tanto de lo que publican los niños como de lo que **los adultos** compartimos sobre ellos.

En un entorno digital acelerado, los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de explicar y supervisar la publicación de contenido relacionado con su hijo o amigos.

Résolab ha demostrado que muchos niños **no siempre se sienten cómodos** cuando sus fotos se publican sin que se les pida.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿He publicado alguna vez una foto de mi hijo sin pedirle su opinión?
- 💬 ¿Entiende mi hijo a dónde van las imágenes que comparte?
- 💬 ¿Sabemos cómo configurar nuestras cuentas juntos para proteger nuestras publicaciones?
- 💬 ¿Estoy claro con la ley respecto a mis prácticas editoriales?
- 💬 Si mis hijos me preguntan qué pueden hacer en el RS, ¿sé cómo responderles?
- 💬 ¿Sabe mi hijo que tiene derecho a decir que no a una foto o vídeo?

La tecnología digital se convierte en un campo de confianza cuando escuchamos **los sentimientos del niño**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Me informo sobre el marco legal a través de fuentes aprobadas.
- ✅ Pide consentimiento antes de publicar una foto de un menor.
- ✅ Evita fotos identificables (ubicación precisa, colegio, etc.).
- ✅ Establece la confidencialidad de las publicaciones.
- ✅ Da ejemplo: explica tus propias decisiones al niño.
- ✅ En caso de desacuerdo, prefieren el diálogo en lugar de la prohibición.

Enlaces al Marco DigComp:

- **2.2 Compartición de contenido** — entiende los impactos de compartir fotos y vídeos.
- **4.2 Protección de los datos personales** – gestión de la confidencialidad y el consentimiento.
- **4.3 Protección de la salud y el bienestar** — mantener la dignidad y el respeto.

4. Ponerlo en práctica

Actividad familiar: "Elegimos juntos"

Explora las fotos que te gusta compartir.

Pregunta a todos: "¿Queréis que lo mostremos? ¿Por qué / por qué no?"

Este intercambio nos permite **aprender sobre el consentimiento mutuo**.

5. Conclusión

El respeto por la imagen comienza con el respeto a la palabra del niño.

Compartir, sí, pero **nunca sin un acuerdo**.

Es una forma sencilla de enseñarles confianza y responsabilidad digital.

Tema 2 – Ayudar a tu hijo a detectar noticias falsas

1. Introducción

Nuestros hijos crecen en un mundo donde la información circula a toda velocidad. Entre vídeos, redes y mensajes compartidos, resulta difícil distinguir lo verdadero de lo falso.

Los jóvenes pueden ser influenciados sin mala intención, simplemente porque la fuente parece fiable o porque un amigo la envió.

Aprender a controlar y dudar, desarrollar el pensamiento crítico, forma parte de la educación digital.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Me siento cómoda acompañando a mi hijo en estos temas?
- 💬 ¿Debo hablar con mi hijo sobre lo que ve o escucha en internet?
- 💬 ¿Sé cómo se informa hoy mi hijo?
- 💬 ¿Le he enseñado alguna vez a reconocer información fiable?
- 💬 ¿Hablamos del contenido que ven en línea?
- 💬 ¿Debo comprobar mis fuentes antes de compartirlas?
- 💬 ¿Soy consciente de que los niños a menudo toman ejemplo de los adultos en la forma en que obtienen información?

El pensamiento crítico se aprende en la familia: se construye con el ejemplo, la discusión y la curiosidad compartida.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Anima a tu hijo a hacer preguntas: "¿Quién dice eso? ¿Por qué?"
- ✅ Enséñales cómo comprobar una imagen o vídeo (por ejemplo, búsqueda inversa).
- ✅ Habla de la diferencia entre una opinión y un hecho.
- ✅ Acepta que puede dudar, incluso de lo que le digas: este es un paso normal hacia la autonomía.
- ✅ Promociona sus descubrimientos: "¡Has hecho bien en comprobarlo antes de compartir!"

El objetivo no es que la gente sospeche, sino **que la gente se ponga curiosa y atenta.**

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **1.2 Evaluación de datos e información** – Identificación de fuentes fiables.
- **1.3 Gestión de contenidos digitales** — organizar y verificar la información.
- **2.2 Intercambio de contenido** — entiende los impactos de compartir contenido no verificado.
- **5.3 Resolución de problemas y uso creativo de tecnologías digitales:** movilizar habilidades de pensamiento crítico para interpretar datos contradictorios.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio familiar "¡On enquête!"

Elige una "información increíble" que se encuentra en internet.

Busca en varios sitios, mira si la fuente es fiable y comenta:

"¿Por qué se compartió esta información? ¿Qué quiere que creamos?"

Esta actividad fortalece el diálogo y demuestra que los padres también pueden aprender junto a sus hijos.

5. Conclusión

Educar el pensamiento crítico significa aprender a dudar sin miedo y a no quedarse en las ideas preconcebidas.

Al acompañar a tu hijo o hija en su descubrimiento de la tecnología digital, le ayudas a convertirse **en un ciudadano atento**, capaz de distinguir la verdad de la falsedad y actuar con discernimiento.

Tema 3 – Prevención y comprensión del ciberacoso

1. Introducción

Los niños crecen en un mundo donde los intercambios suelen tener lugar a través de pantallas.

Las burlas o rumores en línea suelen empezar "por diversión", pero pueden perjudicar rápidamente.

Algunos jóvenes explican que tienen miedo de hablar con sus padres por miedo a ser castigados o a que les priven de pantallas.

Sin embargo, lo que buscan sobre todo es escuchar y apoyo.

El diálogo sigue siendo la mejor herramienta para la prevención.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Conozco las leyes aplicables en cuanto al ciberacoso?
- 💬 ¿Alguna vez le he preguntado a mi hijo cómo les van los intercambios online?
- 💬 ¿Sabe él que puede hablar conmigo sin miedo a ser juzgado?
- 💬 ¿Cómo puedo detectar los signos de incomodidad?
- 💬 ¿Conozco las herramientas para bloquear o denunciar un perfil?

Los niños a menudo necesitan saber que pueden contar contigo, incluso cuando han cometido un error o compartido algo de lo que se arrepienten.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ ¿Cómo reconocer las señales de acoso escolar en un niño (silencio, cambio de actitud)?
- ✅ Anima a tu hijo a hablar si ve o experimenta algo doloroso.
- ✅ Evita reacciones punitivas: escucha primero, intenta entender.
- ✅ Muéstrales cómo bloquear, denunciar o eliminar contenido.
- ✅ Recuérdales que nunca están solos: también pueden hablar con un profesor, un educador, un amigo de confianza.
- ✅ Valora las reacciones correctas: prevén, apoya, aléjate del grupo.
- ✅ ¿Cuándo debería intervenir directamente con la escuela?
- ✅ ¿Cómo reaccionar ante la minimización de un problema por parte de la autoridad escolar?

✓ ¿Qué papeles pueden desempeñar terceros (psicólogos, gestores de proyectos, unidades escolares)?

El objetivo no es controlarlo todo, sino ayudar a que tu hijo se sienta capaz de reaccionar y pedir ayuda.

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **2.1 Comunicación y compromiso cívico** — interactúa con respeto.
- **2.5 Etiqueta** digital — comportarse adecuadamente en línea.
- **4.3 Proteger el bienestar** — gestionar los riesgos emocionales asociados a las interacciones.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio "¿Y si fueras tú?"

Mira juntos una breve discusión online (ficticia o creada a partir de una situación neutral).

Pregunta:

"¿Cuándo se pone doloroso?"

"¿Qué habrías hecho tú en su lugar?"

Este sencillo intercambio ayuda a **establecer** puntos de referencia: lo que es gracioso para uno no siempre lo es para otro.

Estos momentos de diálogo **fortalecen la complicidad y la confianza dentro de la familia**.

5. Conclusión

La mejor prevención es el diálogo.

Los niños necesitan puntos de referencia, no control.

Al escuchar, sin dramatizar ni minimizar, los padres se convierten en los **primeros aliados digitales** de sus hijos.

El trabajo colectivo (padres, profesores, dirección, psicólogos) es clave.

El niño que actúa de acoso también necesita apoyo.

Es juntos como se construye un uso saludable y respetuoso de la tecnología digital.

Tema 4 – Apoyar a tu hijo en la protección de sus datos personales

1. Introducción

Hoy en día, los niños crecen en un mundo donde todo se comparte fácilmente: fotos, vídeos, juegos, aplicaciones.

Pero detrás de cada clic, circula información.

La protección de datos no es una cuestión de desconfianza, sino de **control y concienciación**.

Al apoyar a tu hijo en la gestión de sus datos, le ayudas a crecer **libre, seguro y cuidadoso**.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Conozco las leyes o normas que protegen los datos de menores?
- 💬 ¿Me siento capaz de explicarle a mi hijo por qué es necesario proteger sus datos?
- 💬 ¿He hablado alguna vez con mi hijo sobre lo que comparte en línea?
- 💬 ¿Sabe él qué son los datos personales?
- 💬 ¿Sabe elegir y mantener una contraseña?
- 💬 ¿Conocen los riesgos asociados a ciertas aplicaciones o juegos?
- 💬 ¿Me doy el ejemplo correcto en línea (fotos, publicaciones, compartidos)?

Estas preguntas abren la discusión y nos permiten establecer un marco benevolente, sin controles excesivos ni prohibiciones innecesarias.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Explícales qué pueden y qué no pueden compartir (nombre, foto, colegio, dirección, etc.).
- ✅ Configura cuentas y aplicaciones juntos para mayor privacidad.
- ✅ Ayúdales a crear contraseñas fuertes y no a darlas.
- ✅ Muéstrales cómo borrar una publicación o denunciar abusos.
- ✅ Hablad juntos sobre los "reflejos correctos" antes de publicar una imagen.
- ✅ Invítales a pedirte apoyo antes de hacer clic en enlaces publicitarios y promocionales.
- ✅ Apóyalos para que puedan detectar posibles estafas online.
- ✅ Aprended juntos a determinar si es un sitio oficial o no.

El objetivo es construir una **cultura familiar basada en el respeto y la cautela digital**, donde todos aprendan a proteger su privacidad.

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **4.1 Protección de dispositivos** — usa contraseñas y actualizaciones.
- **4.2 Protección de datos personales** – conoce tus derechos y establece la confidencialidad.
- **4.3 Bienestar y seguridad digital** : promover un entorno digital respetuoso y seguro.
- **2.4 Colaboración a través de tecnologías digitales** — aumentar la conciencia sobre el intercambio de información personal.

4. Ponerlo en práctica

¿Ejercicio "¿Online o no?"

Mira juntos una serie de ejemplos (fotos familiares, lugar de residencia, dibujo, selfie, anuncio, etc.).

Pregúntales:

"¿Puedo subir esto a internet? ¿Por qué sí o no?"

Este intercambio permite al niño aprender **a pensar antes de publicar** y a comprender el impacto de sus acciones en línea.

5. Conclusión

Hablar de protección de datos es hablar de **confianza, respeto y responsabilidad**.

Tu hijo aprende a navegar por internet mientras aprende a cruzar la calle: primero acompañado, luego de forma autónoma.

El papel del padre es guiar, sin espiar, para que crezca en una ciudadanía digital ilustrada.

Tema 5 – Apoyar el uso de pantallas en casa

1. Introducción

Las pantallas están presentes en todas partes: en casa, en el colegio, en el tiempo libre. Pueden instruir, entretener, conectar... pero también aislar, agotar o causar tensiones familiares.

El reto no es prohibir, sino ayudar al niño a encontrar **un equilibrio saludable** entre la conexión y la vida real.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Debería ofrecerle a mi hijo una variedad de actividades fuera de las pantallas?
- 💬 ¿Debo establecer reglas claras sobre cuándo y cuánto tiempo puedo usar pantallas?
- 💬 ¿Soy coherente aplicando estas reglas? ¿Soy un modelo a seguir en mi propio uso de pantallas?
- 💬 ¿Debería tomarme el tiempo para explicarle a mi hijo por qué es importante limitar las pantallas?
- 💬 ¿Debo hablar con mi hijo sobre lo que ve o hace en pantallas?
- 💬 ¿Sé cuáles son los riesgos de usar pantallas en exceso?
- 💬 ¿Estoy preparada para ajustar mis propios hábitos digitales y así apoyar mejor a mi hijo?
- 💬 ¿Me importa dónde usa mi hijo sus pantallas?

Estas preguntas abren un diálogo benevolente, sin juicios ni confrontaciones.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Define momentos sin pantallas juntos: comidas, noches, antes de dormir.
- ✅ Establece reglas claras y compartidas, adaptadas a la edad del niño.
- ✅ Ofrece actividades alternativas (salidas, juegos, lectura, deportes).
- ✅ Fomenta la creatividad digital: programar, crear, dibujar en lugar de consumir.
- ✅ Evita usar la pantalla como recompensa o castigo.

El objetivo es ayudar a que tu hijo se vuelva **autónomo en la gestión del tiempo frente a pantallas**, y no dependa de un marco impuesto.

Enlaces al Marco DigComp:

- **4.3 Protección de la salud y el bienestar** – equilibrando los usos digitales y físicos.
- **2.1 Interactúa con tecnologías digitales** — habla sobre sentimientos relacionados con las pantallas.

4. Ponerlo en práctica

Define los rangos junto con o sin pantalla.

Crea una planificación familiar equilibrada.

Ofrece una actividad tranquila después del colegio

5. Conclusión

La clave no es prohibir las pantallas, sino aprender a domarlas.

Al acompañar a tu hijo con confianza, le ayudas a encontrar su equilibrio digital y a mantener su bienestar a diario.

Tema 6 – Apoyar a tu hijo en la construcción de su identidad digital

1. Introducción

Desde pequeños, los niños dejan huellas digitales: fotos, vídeos, cuentas de juegos o redes.

A menudo, no miden el impacto que esto puede tener en su imagen y en su futuro.

Apoyarles en la construcción de su **identidad digital y reputación online** significa ayudarles a **presentarse con confianza y cautela** en el mundo conectado.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Mi hijo me pide mi opinión antes de publicar o compartirlo?
- 💬 ¿He hablado alguna vez con mi hijo sobre qué publica o comparte?
- 💬 ¿Sabe que todo lo que publica deja rastro?
- 💬 ¿Sabe diferenciar entre la vida privada y la pública?
- 💬 ¿Publico yo mismo cosas sobre él (fotos, anécdotas)?
- 💬 ¿Qué imagen de él o ella ya circula sin que él o ella lo sepa?

Estos intercambios son esenciales para establecer una **reflexión común** sobre la visibilidad y la privacidad.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Hablad juntos sobre lo que es bueno mostrar o guardar para vosotros.
- ✅ Predica con el ejemplo: piensa antes de compartir fotos de tu hijo.
- ✅ Ayúdales a crear sus cuentas y a entender qué significa "público" o "privado".
- ✅ Recuérdales que su imagen digital puede tener consecuencias en la vida real.

Tu papel es ser **el espejo benevolente** que ayuda al niño a conocerse a sí mismo y a presentarse con discernimiento.

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **2.1 Comunicación digital** — gestionar tu imagen online.
- **2.6 Identidad digital** — comprender los efectos a largo plazo de las publicaciones, gestionar la propia reputación.
- **4.2 Protección** de datos — controla su visibilidad y trazas.
- **4.3 Bienestar y seguridad digital** – aumentar la conciencia sobre la gestión de imagen y reputación en línea.
- **5.2 Identificar necesidades y soluciones digitales** – desarrollar ética y responsabilidad digital.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio de "Yo muestro / Mantengo"

Con tu hijo, haz dos columnas:

- Lo que puedo mostrar en línea (intereses, creaciones, éxitos),
- Lo que mantengo en privado (dirección, colegio, cara, familiares).
- Habla sobre la diferencia entre compartir en público y compartir íntimo.

5. Conclusión

Ayudar a tu hijo a gestionar su identidad digital significa enseñarle a **conocerse, respetarse y protegerse**.

Esta educación no se da por miedo, sino por la confianza y la discusión.

Al acompañarlos paso a paso, les ayudas a construir una presencia online positiva y sostenible.

Tema 7 – Apoyo a la seguridad y al consentimiento digital

1. Introducción

La seguridad digital del niño depende tanto de la tecnología como de las relaciones.

El consentimiento — saber decir que no, negarse a compartir, pedir acuerdo — está en el corazón de esta educación.

Enseñar a tu hijo o hija que tiene derecho a **elegir lo que comparte** y a **establecer sus límites** es darle confianza y autonomía en sus usos.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Ya le he explicado a mi hijo qué es el consentimiento online?
- 💬 ¿Sabe que puede hablar conmigo si recibe un mensaje extraño?
- 💬 ¿Le pido su consentimiento antes de publicar una foto suya?
- 💬 ¿He comprobado la configuración de privacidad de sus juegos y aplicaciones?

Estas discusiones sencillas crean un clima de confianza y dan al niño el reflejo de hablar en lugar de esconderse.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Aborda el consentimiento a una edad temprana: "Nadie puede obligarte a compartir."
- ✅ Crea cuentas juntos para limitar la visibilidad pública.
- ✅ Explica que la educación online también implica pedir permiso antes de publicar.
- ✅ Recuerda que todo lo que se envía puede copiarse , guardarse o compartirse.
- ✅ Nunca minimiques una molestia: una duda siempre merece la pena escuchar.

Proteger a tu hijo no consiste en vigilarlo todo, sino **en enseñarle a protegerse a sí mismo**.

Enlaces al Marco DigComp:

- **4.2 Protección de los datos personales** — comprensión del consentimiento en línea, educación sobre la privacidad y gestión del intercambio.
- **4.3 Protección del bienestar** — identificar situaciones de manipulación o abuso.
- **5.2 Identificar necesidades y soluciones digitales de resolución de problemas** – saber dónde y cómo buscar ayuda.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio "¿Debería publicar o no?"

Muestra a tu hijo algunos ejemplos de publicaciones (ficticias o reales): fotos del colegio, selfies, mensajes personales.

Pregunta:

"Si fueras tú la que salió en la foto, ¿quieres que la publiquemos?"

Esto le ayuda a entender que **el respeto online empieza por uno mismo y se aplica a los demás.**

5. Conclusión

El consentimiento digital se basa en respeto y confianza.

Al acompañar a tu hijo con paciencia y diálogo, le permites actuar **en su propia seguridad.**

Así es como aprende a ser cuidadoso, responsable y libre en sus elecciones online.

Tema 8 – Apoyando a tu hijo frente a los retos y tendencias en línea

1. Introducción

Los "desafíos" en internet marcan la vida digital de los jóvenes: bailes, vídeos, apuestas, aportaciones...

Algunos fomentan la creatividad, otros pueden convertirse en **presión o peligro**.

Acompañar a tu hijo **significa no demonizar estas prácticas**, sino ayudarle a entender **lo que hay detrás** : buscar reconocimiento, influencia, imitación.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Sé qué retos o tendencias sigue mi hijo en internet?
- 💬 ¿He hablado alguna vez con él sobre lo que ve o comparte?
- 💬 ¿Cuál es mi reacción cuando me muestra contenido viral?
- 💬 ¿Sé cuáles son los riesgos asociados a ciertos desafíos (lesiones, vergüenza, propagación involuntaria)?

Estos intercambios permiten **un diálogo sin juicios**, para evitar que el niño se esconda.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Mantén la curiosidad: pídele que te muestre lo que está mirando, sin burlas.
- ✅ Habla sobre los mecanismos de influencia: "¿Por qué te agrada este vídeo?"
- ✅ Aprende a reconocer desafíos peligrosos (ingestión, estrangulamiento, humillación grabada...).
- ✅ Elogia si expresan dudas o se niegan a participar en una tendencia arriesgada.
- ✅ Fomenta los retos positivos: creación artística, concienciación, ayuda mutua.

Tu escucha y confianza son los mejores **antivirus emocionales** que le animarán a decir que no.

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **2.1 Comunicación** digital — participar en intercambios con discernimiento.
- **4.3 Proteger el bienestar** — reconocer desafíos peligrosos.
- **5.3 Uso creativo de la tecnología** para resolver problemas — piensa antes de actuar, analiza las motivaciones.

4. Ponerlo en práctica

Actividad "Responsible Challenge"

Mira un vídeo viral o un reto popular juntos (TikTok, YouTube, etc.).

Comenta:

"¿Por qué hacen esto los jóvenes?"

"¿Te sentirías bien si lo hiciéramos juntos?"

Esto permite que la curiosidad **se transforme en reflexión compartida**.

5. Conclusión

Los desafíos no deben prohibirse, sino ser **comprendidos**.

Al ayudar a tu hijo a descifrar las intenciones detrás de las pantallas, le ayudas a convertirse **en actores de sus elecciones digitales** — y no en un espectador pasivo de las tendencias.

Tema 9 – Tecnología digital, un enlace para construir con tu hijo

1. Introducción

La tecnología digital ocupa un lugar central en la vida de los niños: es un espacio para el juego, la expresión y la socialización.

Pero para muchos padres, también es motivo **de preocupación** : tiempo frente a pantallas, riesgos, aislamiento...

El reto no es controlar a toda costa, sino **dialogar, entender y apoyar**.

La educación digital se construye **de la mano**, al ritmo de la confianza.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿Alguna vez le he pedido a mi hijo que me enseñe qué le gusta hacer online?
- 💬 ¿Soy consciente de que si confisco pantallas tras un problema, corro el riesgo de que mi hijo deje de compartir los siguientes problemas conmigo?
- 💬 ¿Le he explicado a mi hijo que no se sienta culpable si le parece un contenido impactante?
- 💬 Cuando limito el tiempo frente a pantalla, ¿explico por qué?
- 💬 ¿También comparto mis propios usos digitales (redes, noticias, mensajes) con mis hijos?
- 💬 ¿Cómo debería reaccionar cuando el contenido les sorprende o les preocupa?

Estas reflexiones permiten alejarse de la relación de "control-conflicto" y acercarse a un **diálogo de acompañamiento**.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Escucha antes de juzgar: entender los hábitos de tu hijo significa supervisarle mejor.
- ✅ Habla de tus propias prácticas digitales: demuestra que las normas se aplican a todo el mundo.
- ✅ Estableced momentos "sin pantalla" juntos para reintroducir el tiempo compartido real.
- ✅ Establece "rituales digitales": revisa los ajustes juntos, busca una aplicación útil, debate un vídeo.
- ✅ Recuérdales que eres **un recurso y no una penalización**.

El diálogo digital solo es efectivo si se basa en **la confianza y el ejemplo**.

✚ *Enlaces al Marco DigComp:*

- **2.1 Interactúa a través de la tecnología** — construye un diálogo de confianza.
- **4.3 Proteger el bienestar** — hablar de emociones digitales.
- **5.2 Identificación de necesidades y respuestas** – construir soluciones conjuntamente.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio "Mi Mundo / Tu Mundo"

Sugiérdele que tu hijo intercambie vuestros mundos:

- Te muestran un juego o vídeo que les gusta,
- Les muestras contenido que te inspira.

Hablad de lo que todos encuentran interesante, divertido o útil.

Este tipo de compartir **desactiva la desconfianza** y abre debates sinceros en pantallas.

5. Conclusión

La relación padre/hijo en la era digital se basa en un equilibrio: escucha, supervisión y apoyo.

Al explorar usos juntos, creáis un vínculo basado en **el respeto y la comprensión mutuos**.

El objetivo no es apagar las pantallas, sino **encenderlas a la vez**.

Tema 10 – La relación con los profesores en la era digital

1. Introducción

En la escuela y en casa, la tecnología digital ocupa cada vez más espacio en la vida de los niños.

Entre deberes en línea, intercambios de mensajes, incidentes en redes sociales o preguntas de utilidad, **padres y profesores comparten la misma misión: ayudar a los niños a crecer en tecnología digital.**

Para lograrlo, necesitas una comunicación fluida, cariñosa y respetuosa, incluso cuando hay tensiones o malentendidos.

2. Cuestiona tu propia responsabilidad

- 💬 ¿He hablado alguna vez con los profesores sobre cómo mi hijo usa las pantallas?
- 💬 ¿Soy consciente de que los conflictos online afectarán al aula y también preocuparán a los profesores?
- 💬 ¿Qué debo hacer cuando la escuela me informa de un problema online?
- 💬 ¿Me siento cómodo hablando de estos temas sin miedo a ser juzgado?
- 💬 ¿Debo informar al colegio cuando algo digital afecta a mi hijo en casa?

Estas preguntas te ayudan a ver que **el diálogo con el colegio** no es una formalidad: es un apoyo para tu hijo.

3. Mejores prácticas y consejos

- ✅ Avisa rápidamente al colegio si tu hijo está pasando por una situación difícil en línea (acoso, exclusión, incomodidad).
- ✅ Mantén un tono calmado y abierto: profesores y padres tienen el mismo objetivo: la seguridad de tu hijo.
- ✅ Evita mensajes impulsivos: una llamada o una cita suele ser más constructiva que un correo electrónico caliente .
- ✅ Ten curiosidad por las herramientas digitales que se usan en la escuela: esto te ayudará a entender sus normas y límites.
- ✅ Demuestra a tu hijo que **padres y profesores hablan entre sí para ayudarlo, no para juzgarle.**

Al colaborar, creas una **red de seguridad digital** alrededor de tu hijo.

✚ Enlaces al Marco DigComp:

- **2.2 Colaboración a través de la tecnología** – cooperando mediante herramientas digitales.
- **3.1 Creación de contenido digital** — producir y compartir recursos comunes.
- **4.3 Bienestar y seguridad digital** – mantener un clima respetuoso en los intercambios, trabajar juntos por el bienestar del niño y mantener la coherencia educativa.

4. Ponerlo en práctica

Ejercicio "Un Equipo"

Imagina una situación: tu hijo es objeto de burlas en un grupo de clase.

Antes de contactar con la escuela, dedica unos minutos a:

- Escuchando a tu hijo,
- Registrando los hechos,
- Piensa en lo que quieres decir.

→ Luego habla con el profesor para encontrar juntos una **solución común**, sin acusaciones.

Este diálogo constructivo muestra a tu hijo que **los adultos cooperan por su bien**.

5. Conclusión

La relación entre padres y profesores no es un equilibrio de poder, sino una colaboración.

Cuando hablan y se apoyan mutuamente, **el niño se siente rodeado, comprendido y protegido**.

La tecnología digital se convierte entonces en una herramienta de conexión, no de tensión.

Conclusión – "Acompaña sin controlar, escucha sin miedo"

Acompañar a un niño en el mundo digital es un poco como enseñarle a montar en bicicleta:

Primero que nada, tienes que apoyarle, dejar que lo intente, a veces caer, y estar siempre **ahí cuando levante la cabeza**.

Esta guía te ha ayudado a entender mejor cómo hablar, escuchar y entrenar sin quedarte bloqueado.

Las reglas importan, pero es sobre todo **la confianza y el diálogo** lo que protege.

Al mantener un vínculo abierto con tu hijo y con el colegio, te conviertes en un **punto de referencia sólido** en un mundo cambiante.

Y tu mirada benevolente le ayuda a convertir lo digital en un espacio de descubrimiento, no de peligro.

Conclusión general – "Tecnología digital, un vínculo que se construye conjuntamente"

La tecnología digital forma ahora parte de nuestras vidas, nuestro aprendizaje, nuestras relaciones.

Conecta a niños, padres, profesores — a veces con alegría, otras con tensión.

Pero no es ni bueno ni malo en sí mismo: todo depende de **lo que hagamos con él**.

A través de las actividades, intercambios y teatro foro del proyecto *RésLab*, hay algo seguro:

👉 **La tecnología digital debe seguir siendo un espacio humano.**

Un espacio donde aprendamos a respetarnos, a reflexionar, a expresarnos y a cooperar.

Cada gesto cuenta:

- un niño que se atreve a hablar de una situación vivida,
- un padre que escucha antes de juzgar,
- un profesor que acompaña en lugar de sancionar.

Juntos, se convierten en los actores de una **ciudadanía digital consciente y benevolente**, capaces de transformar pantallas en herramientas de apertura en lugar de barreras.

La tecnología digital no es un fin, sino un **terreno de aprendizaje compartido** :

Un lugar donde seguimos aprendiendo a vivir, a crecer, a estar juntos.

Para ir más allá

Aquí descubre una selección de **recursos belgas y francófonos** para profundizar en los temas tratados en las guías de *RésLab* : ciudadanía digital, bienestar, prevención y apoyo a los jóvenes en su uso de pantallas.

Lugares y servicios franceses

- **Niños y cribados: riesgos reales para la salud, apoyo necesario** – Ministerio de Salud, Familias, Autonomía y Personas con Discapacidad

Artículo resumen que detalla las acciones del Gobierno francés en la lucha contra la sobreexposición infantil a pantallas.

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/enfants/exposition-aux-ecrans/article/enfants-et-ecrans-des-risques-sanitaires-reels-un-accompagnement-necessaire>

- **Protejo a mi hijo** – Plataforma de información y apoyo para la crianza digital del Gobierno francés

Ofrece herramientas prácticas, consejos y recursos para informar y apoyar mejor a los padres y que puedan proteger a sus hijos.

<https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>

- **Internet Sin Miedo** – Programa Nacional de Concienciación Digital para Jóvenes

Recursos educativos: educación digital, seguridad en línea, privacidad, ciberacoso, redes sociales, impacto medioambiental de la tecnología digital, fabricación de información, crianza digital

<https://www.internetsanscrainte.fr/>

- **Mi hijo y las pantallas** – Página web informativa de la Unión Nacional de Asociaciones Familiares (UNAF)

Consejos prácticos, recomendaciones fáciles de implementar, opiniones de expertos y noticias digitales descifradas: ¡"mi hijo y las pantallas" ayuda a encontrar un equilibrio familiar en torno al uso de pantallas!

<https://www.internetsanscrainte.fr/>

- **Observatorio de Crianza y Educación Digital (OPEN)** – Área de Padres

Descifrar la vida digital diaria de los niños a través de numerosos recursos: tutoriales, consejos de expertos y artículos en profundidad y actualizados

👉 <https://www.open-asso.org/articles/parentalite/>

- **FAMINUM** – Elegir tus mejores prácticas digitales en familia

Programa gratuito para apoyar la crianza digital ofreciendo consejos personalizados para implementar buenas prácticas en pantallas en casa y guiar a tus hijos en su vida digital

👉 <https://www.faminum.com/>

Guías franceses

- **Descifrar la información** – Guía de consejos

Guía de la Unión Nacional de Asociaciones Familiares (UNAF) para enseñar a los niños a desarrollar sus habilidades de pensamiento crítico

👉 https://drive.google.com/file/d/1hrWm6C-JTroIMFALI_jXTxyL9vcGUmOQ/view

- **Niños pequeños y pantallas** – archivo temático ABIERTO

Vídeos, podcasts, preguntas frecuentes para concienciar a padres y profesionales sobre el uso de pantallas con niños pequeños y la educación digital.

👉 <https://www.open-asso.org/dossiers/jeunes-enfants-et-ecrans/>

- **Internet: Cómo apoyar y proteger a tu hijo** – Guía

Consejos sencillos y medidas para supervisar los usos online de los niños y ayudarles a dominar mejor el mundo digital.

👉 <https://www.fftelecoms.org/app/uploads/2022/02/FFTelecoms-Guide-parents-accompagner-son-enfant-sur-Internet-web.pdf>

Para la formación: recursos franceses

- **PIX Parent** – Camino de aprendizaje online

El servicio público online para evaluar, desarrollar y certificar habilidades digitales. Un curso específico para padres les permite apoyar mejor a sus hijos

👉 <https://pix.fr/parents>

- **No al acoso: llaves para familias** – Curso de formación online

4 módulos de formación online de 15 minutos cada uno, producidos por el CNED para proporcionar a los padres elementos de comprensión del fenómeno del acoso escolar entre estudiantes e informarles sobre la política antiacoso, articulada en torno a los tres componentes del plan interministerial.

👉 <https://nah-familles.cned.fr/formation/>

- Sugiere que tus hijos jueguen al juego de cartas "Pair-sonnel data":
<https://www.cnil.fr/fr/donnees-paires-sonnelles-jouez-apprenez-protégez-votre-vie-privee>

Contactos y relevadores locales

- **Maison des Ados du Pays Basque (AdoEnia)**: Servicio del Centro Hospitalario de la Costa Vasca - Socio del proyecto *Résolab* (Erasmus+).

📍 6 avenue Lahubiague – 64100 BAYONE (Francia)

+33 (0)5 59 64 22 52

👉 <https://adoenia.fr/>

Sitios web y servicios belgas

- **Child Focus** – Fundación para Niños Desaparecidos y Explotados Sexualmente.

Información, informes y apoyo sobre riesgos digitales (ciberacoso, sextorsión, etc.).

👉 <https://www.childfocus.be>

- **Clicksafe de Child Focus** – portal belga para un uso seguro y responsable de internet, con herramientas interactivas para niños, jóvenes, padres y profesores.

Padres: hojas y vídeos para hablar sobre la tecnología digital en la familia.

👉 <https://www.clicksafe.be>

- **CSEM (Consejo Superior de Educación en Medios)**

Publicaciones y herramientas educativas para desarrollar el pensamiento crítico, prevenir el ciberacoso y comprender los medios digitales.

👉 <https://www.csem.be>

- **No me gusta el juego** – plataforma belga para la prevención del ciberacoso.

Testimonios, hojas educativas y herramientas de sensibilización para profesores, jóvenes y padres.

👉 <https://www.jeu-dislike.be>

- **Animación de Medios** – Centro de Recursos de Alfabetización Mediática.

Herramientas, análisis, formación y archivos temáticos sobre redes sociales, desinformación y ciudadanía digital. Archivos familiares: apoyo a los niños en su uso de medios.

👉 <https://www.media-animation.be>

- **Infor Jeunes** – Información práctica sobre los derechos, la seguridad y la vida digital de los jóvenes en la Bélgica francófona.

👉 <https://www.inforjeunes.be>

- **AMONet** – Red de AMO (Aide en Milieu Ouvert) de la Federación Valonia-Bruselas.

Recursos educativos, formación y apoyo sobre usos digitales y prácticas educativas.

👉 <https://www.amonet.be>

Contactos y relevadores locales



- **AMO La Particule (Hannut):** Servicio de Acción por el Medio Ambiente Abierto - Socio del *proyecto Résolab* (Erasmus+).

📍 Rue Ernest Malvoz, 30 – 4280 Hannut

019 330 430

👉 <https://www.laparticule.be>

- **Servicios de AMO de la Federación Valonia-Bruselas:** Encuentra la AMO más cercana a ti para escuchar y apoyar.

👉 <https://www.aidealajeunesse.cfwb.be>

📖 Libros y referencias inspiradoras

- **Haciendo las paces con nuestras pantallas**

Virginie Sassoon & François Saltiel – Flamearion Editions

Una reflexión lúcida para aprender a convivir de nuevo con pantallas sin estar sometido a ellas.

- **Educación digital: A través de las emociones y la percepción**

Olivier Le Deuff, Nathalie Sonet y Claire Belisle – CNRS Editions

Un enfoque educativo centrado en la emoción y la percepción en el aprendizaje digital.

- **Guía de supervivencia para adictos a las pantallas**

Serge Tisseron – Nathan Editions

Consejos prácticos para regular el tiempo frente a la pantalla y preservar la vida relacional.

💬 En caso de necesidad o dificultad

- Línea de ayuda de **Child Focus**: ☎️ **116.000** (24/7)
- **Escucha infantil**: ☎️ **103** (escucha gratuita y confidencial)

- **AMO La Partícula** : 019 330 430 _ 0476 87 08 33 – Hannut
- **Servicio PMS / CPMS** : escucha y apoyo en las escuelas
- **Cyberhelp Belgium** : recursos para jóvenes víctimas de ciberviolencia

👉 <https://www.cyberhelp.be>

Recursos lituanos

- **Saugusinternetas.lt – Padres**

Consejos prácticos para apoyar a los niños en su uso de la tecnología digital.

<https://www.saugusinternetas.lt/tevams>

- **Vaikų linija – Consejos para padres**

Puntos de referencia para dialogar con tu hijo e identificar situaciones de riesgo.

<https://www.vaikulinija.lt/patarimai-tevams/>

- **Pagalbos vaikams centras**

Información y apoyo para familias que enfrentan dificultades educativas.

<https://www.pvc.lt/>

- **Recomendaciones del Ministerio de Salud**

Consejos oficiales sobre el tiempo frente a la pantalla y el bienestar de los niños.

<https://sam.lrv.lt/>

- **Google Family Link**

Herramienta para regular el uso de pantallas y promover el equilibrio digital.

<https://families.google.com/familylink/>

Recursos en España

- **Internet en familia**

Guías prácticas para ayudar a los niños a usar Internet de forma segura y responsable.

<https://www.euskadi.eus/internet-en-familia-pautas-para-un-uso-seguro-guias-para-padres-madres-y-otras-personas-adultas/web01-a2famil/es/>

- **Guía familiar para un entorno digital seguro**

Consejos sencillos para proteger a los niños y poner un marco digital en casa.

<https://www.euskadi.eus/campana-entorno-digital-seguro/web01-a3kanpai/es/>

- **Educar en un mundo digital**

Recursos para comprender mejor los retos de la tecnología digital y dialogar con tu hijo.

👉 <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>

- **Parentalidad positiva en un mundo digital**

Referencias para ejercer una crianza benevolente en la era digital.

👉 <http://hdl.handle.net/10459.1/72693>

- **Decálogo de parentalidad digital positiva**

10 principios clave para el bienestar digital de toda la familia.

👉 <https://www.escuelabienestardigital.com/>

- **Pantallas Amigas**

Recursos y campañas de prevención para el uso responsable de Internet.

👉 <https://www.pantallasamigas.net/>

- **IS4K – Internet Segura For Kids**

Programa Nacional de Concienciación sobre la Seguridad en Línea para Niños y Adultos.

- 👉 <https://www.incibe.es/menores>

Nota sobre el diseño de guías

Estas guías han sido desarrolladas por el equipo *del proyecto RésLab* a partir de experimentos realizados en escuelas e intercambios con jóvenes, padres y profesores.

Para garantizar la coherencia, claridad y síntesis del contenido, el equipo utilizó la ayuda de una herramienta **de inteligencia artificial generativa (IA)** para redactar y formatear los textos.

Este trabajo ha sido supervisado, corregido y validado por los profesionales del proyecto.

El uso de la IA forma parte de un enfoque educativo y crítico, en línea con los objetivos de *RésLab*: **comprender, dominar y cuestionar los usos de la tecnología digital.**