

# Principios y recomendaciones de uso aceptable



## FAMILIAS

**La familia influye notablemente en su aprendizaje digital.** Por lo tanto, la participación y acompañamiento de madres y padres durante todo el proceso es fundamental. Las familias deben tener presentes los siguientes principios de uso aceptable:

- Acordar unas normas de uso claras, marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio y valorar posibles consecuencias, todo ello en un clima de **comunicación** saludable, educada, acostumbrándonos a hablar de cualquier tema de internet con naturalidad y de forma cotidiana favoreciendo la prevención de los posibles problemas que puedan surgir.

# ¿QUÉ HAS HECHO HOY EN INTERNET?

## PISTAS PARA CONVERSAR EN FAMILIA SOBRE INTERNET

Mantener un **clima de comunicación saludable** y conversar sobre Internet de forma cotidiana es clave para prevenir riesgos.

Se acostumbrarán a hablar de estos temas con normalidad contigo y será de gran ayuda si surge un problema.

Cuéntame cómo funciona ese juego que tanto te gusta, ¿echamos una partida?

Hoy he leído una noticia sobre ciberacoso, ¿le ha pasado a alguien que tú conozcas?

Me gustaría aprender a usar esa red social, ¿me enseñas?

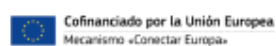
No importa lo que haya ocurrido, estaré a tu lado, lo resolveremos juntos.

Siempre estaré aquí para escucharte y ayudarte.

A veces hablar de algo que asusta o avergüenza es complicado. **Dale tiempo, ten paciencia y transmítele confianza.**

Si crees que puede tener un problema, no le juzgues ni le culpes. **Muestra cercanía y accesibilidad**, y sabrá que puede contar con tu apoyo.

900 116 117  
Línea de ayuda  
EN CIBERSEGURIDAD  
incibe



Más información en el siguiente enlace ["Hablando de internet en familia"](#).

- Usar los dispositivos digitales en una zona de uso común, ya que facilitará la supervisión de su utilización (**tiempos de uso** y **contenidos**). Importancia de la mediación por parte de la familia.
- Elegiremos Contenidos divertidos, educativos, adaptados a su madurez, que fomenten buenos hábitos y promuevan la diversidad y el respeto. Así mismo evitaremos aquellos contenidos que potencien todo lo contrario a lo mencionado anteriormente, además de aquellos que tengan una publicidad abusiva e inviten incluso a la compra sin mecanismos de control parental.
- Podemos elaborar pactos con nuestros hijos respecto a las redes sociales, videoconsolas, tablets, móviles, para compartir dispositivos personales, por medio de un "contrato".

**PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES**

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**INTERVENIMOS:**

(padres/madres) como **administradores del perfil** de la red social.

(hijo/a), como **usuario/a del perfil** de la red social

**¡NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!**

Crearemos juntos un perfil para la red social \_\_\_\_\_

1 | Estableceremos una **contraseña segura**, que solo nosotros, padres e hijos, debemos

Pincha en el siguiente enlace para descargar "[Pacto buen uso RRSS](#)".

**PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA**

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**INTERVENIMOS (Nombre)**

**¡NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!**

**HORARIOS DE USO**

1. El tiempo máximo de utilización **cada semana** es de \_\_\_\_\_ horas/minutos por persona.

a. En los **días de clase** solo se podrá utilizar en este horario \_\_\_\_\_

b. Los **finés de semana** y en **vacaciones** se utilizará en este horario \_\_\_\_\_

c. Pero **solo si se ha cumplido con las responsabilidades** diarias (estudio, tareas domésticas).

Pincha en el siguiente enlace para descargar "[Pacto buen uso videoconsolas](#)".



Modelo de contrato familiar para el buen uso de tu tablet  
<https://www.is4k.es/>

### CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET

¡DISFRUTA con tu nueva TABLET! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarla adecuadamente...

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Yo (hij@), \_\_\_\_\_, me comprometo a:

#### HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones y/o sitios web**:


2. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, \_\_\_\_\_).

Pincha en el siguiente enlace para descargar "[Contrato buen uso Tablet](#)".



Modelo de contrato familiar para el buen uso de tu móvil  
<https://www.is4k.es/>

### CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

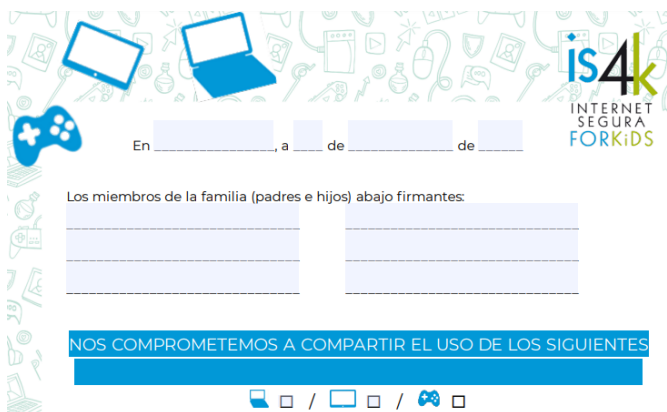
Yo (hij@), \_\_\_\_\_, me comprometo a:

#### HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**, y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:


2. Llamar sólo a **familiares** y **amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: \_\_\_\_\_ minutos diarios / semanales.

Pincha en el siguiente enlace para descargar "[Contrato buen uso del del móvil](#)"



En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Los miembros de la familia (padres e hijos) abajo firmantes:


NOS COMPROMETEMOS A COMPARTIR EL USO DE LOS SIGUIENTES

☐ ☐ / ☐ ☐ / ☐ ☐

Pincha en el siguiente enlace para descargar "[Pacto para compartir dispositivos personales](#)"

- Campañas como la promovida por la AEPD (Asociación Española de Protección de Datos), "Más que un móvil", recoge **pautas y recomendaciones para fomentar el diálogo** y que las familias participen activamente en la educación de sus hijos e hijas, **transmitiendo valores e información** suficiente para garantizar tanto un uso responsable del teléfono móvil como los derechos de los niños y las niñas también en el entorno digital.

Más información en el siguiente [enlace](#) .

- Estar al día en todo lo relativo a internet y tecnologías, para poder ayudar y acompañar a sus hijos o hijas en el buen uso de ellas. Por ejemplo en las manejo de las redes sociales.



Más información en el siguiente [enlace](#).

- Enseñar a los menores en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y deben ser respetados.
- Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y potenciar la búsqueda en páginas fiables.
- Incorporar tecnologías de software para proteger el equipo y a los menores, extremando las precauciones en las descargas.
- Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales.



Para más información pincha en el siguiente enlace sobre "[Guía de herramientas de control parental](#)".

A modo de ejemplo de una posible plantilla, para empezar a plasmar los principios de uso aceptable con las familias, proponemos la siguiente:

A continuación se detallan recomendaciones para dar a conocer a las familias sobre políticas de buen uso de dispositivos digitales.

- Acordar normas de uso claras en cuanto a uso de dispositivos.
  - Marcar tiempos para tareas y ocio.
  - ...
- Establecer un clima de comunicación saludable, educada, y hablar de cualquier tema de internet con naturalidad y de forma cotidiana.
- Utilizar los dispositivos digitales en zonas comunes de la casa.
- ...

---

Revision #36

Created 29 November 2022 08:24:56 by Javier

Updated 20 March 2023 13:23:07 by María Esther Arilla Luna