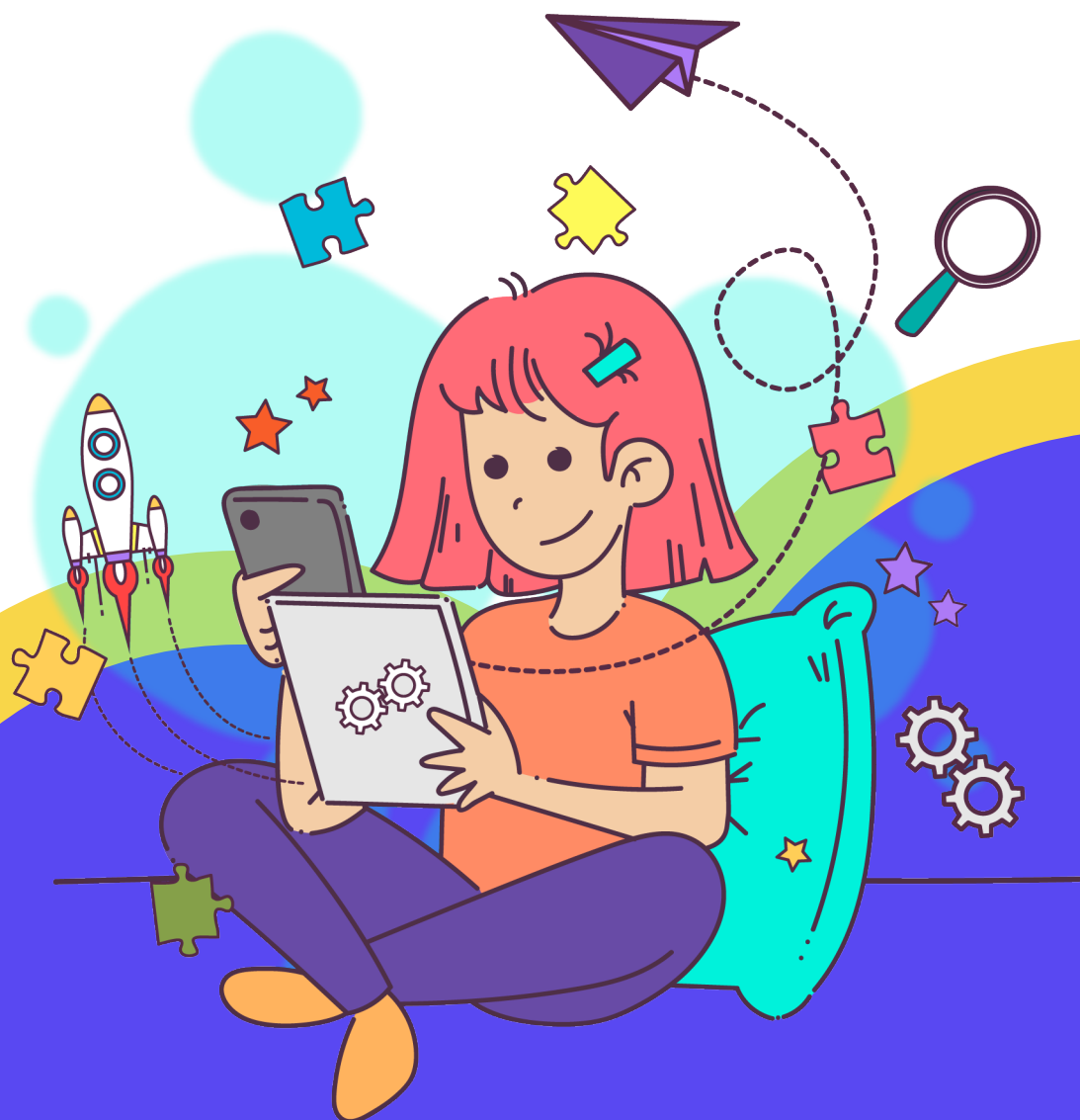


# Nuestro Plan Digital Familiar:

## herramientas para acordar, cuidar y disfrutar la tecnología en casa.





Criar en la era digital es desafiante. Las pantallas, los videojuegos, las redes sociales y la inteligencia artificial hacen parte de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes desde edades cada vez más tempranas. Para muchas familias, esto produce preguntas y dilemas: ¿cuánto tiempo es demasiado?, ¿cómo poner límites sin generar conflictos?, ¿cómo acompañar sin controlar?

Esta guía ofrece orientaciones prácticas para construir acuerdos familiares sobre el uso de dispositivos. No propone prohibiciones ni soluciones únicas, sino herramientas basadas en evidencia que ayudan a encontrar un equilibrio entre el disfrute y la protección. El objetivo no es desconectarse, sino aprender a conectarse con sentido.

## Conversar sin miedo ni juicio

Acompañar no significa tener todas las respuestas, sino abrir espacios de conversación cotidiana. Las charlas sobre lo digital y el uso de dispositivos no deben reservarse solo para los momentos de crisis, sino formar parte natural de la vida familiar. En lugar de preguntar “¿qué estás haciendo en el celular?” con tono de control, podemos decir:

- “¿Qué fue lo más interesante que viste hoy en YouTube?”
- “¿Qué juego nuevo estás probando y con quién juegas?”

Estas preguntas muestran curiosidad genuina y fortalecen la confianza. Cuando las hijas e hijos sienten que pueden hablar sin miedo, es más probable que compartan también lo que les preocupa.

Si nota señales de alerta (como irritabilidad, cansancio o cambios en el sueño), el objetivo no es “atrapar” a su hija o hijo, sino acompañar y mostrar cuidado real. **Puede empezar con frases como: “He notado que últimamente pasas más tiempo conectado y te veo algo agotado. ¿Cómo te estás sintiendo?”.**

Y si algo ya ocurrió (un mensaje ofensivo, un contacto con un desconocido o una exposición a contenido perturbador), mantenga la calma. **En lugar de culpar, agradezca la confianza: “Gracias por contarme. Vamos a resolverlo juntos”.** Transmitir seguridad y empatía en medio de una dificultad enseña que en casa siempre habrá apoyo, no castigo.

## Crear acuerdos familiares

El uso saludable de la tecnología comienza con acuerdos claros, compartidos y realistas. Por eso, Red PaPaz propone elaborar un Plan Digital Familiar, una herramienta sencilla para definir normas, rutinas y responsabilidades de todos los integrantes del hogar.

Más que una lista de reglas, es un pacto de cuidado mutuo, diseñado con la participación de la familia completa. Tres pasos pueden ayudarle a construirlo:



## • Paso 1. Empezar la conversación

Hablar del tema con frecuencia, no solo cuando hay problemas. Escuchar más que hablar y mostrar interés por lo que niñas, niños y adolescentes hacen en línea. Por ejemplo: “¿Qué aplicación te gusta más y por qué?”, “¿hay algo en las redes que te haya hecho sentir incómodo?”.

## • Paso 2. Definir acuerdos concretos

Traducir las conversaciones en normas simples, adaptadas a la edad y madurez. Algunas ideas: “Los celulares se cargan fuera de las habitaciones desde las nueve de la noche”, “Durante las comidas no se usan pantallas”, “Antes de instalar una aplicación, la revisamos juntos”. Recuerde que esas reglas las debemos cumplir y respetar todos en la familia.

## • Paso 3. Mirar más allá del tiempo de pantalla

El bienestar digital no depende solo de las horas frente al dispositivo, sino de qué se hace, con quién y cómo se siente después. Promover pausas activas, actividades artísticas, contacto con la naturaleza y tiempo de calidad sin pantallas es igual de importante que establecer límites. Algunas preguntas para reflexionar pueden ser: “¿Este contenido te enseña, te inspira o solo te hace scroll infinito?”, “¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en esa red social?”.

## Usar un lenguaje apropiado según la edad

Adaptar el lenguaje y las estrategias a cada etapa del desarrollo es clave:

- **Antes de los 8 años:** limitar al máximo el uso de pantallas y acompañar siempre que estas se usen. Si emplean aplicaciones educativas o videollamadas, usar comparaciones concretas: “Así como cruzamos la calle de la mano, también usamos la tableta acompañados”.

- **Entre los 9 y los 13 años:** enseñar a distinguir entre información confiable y publicidad. Por ejemplo: “¿Cómo sabes que este video no es un anuncio disfrazado?”.

- **Entre los 14 y los 18 años:** conversar sobre presión social, privacidad y consentimiento. El diálogo debe ser horizontal: “¿Qué opinas de las personas que publican fotos sin pensar en las consecuencias?”.

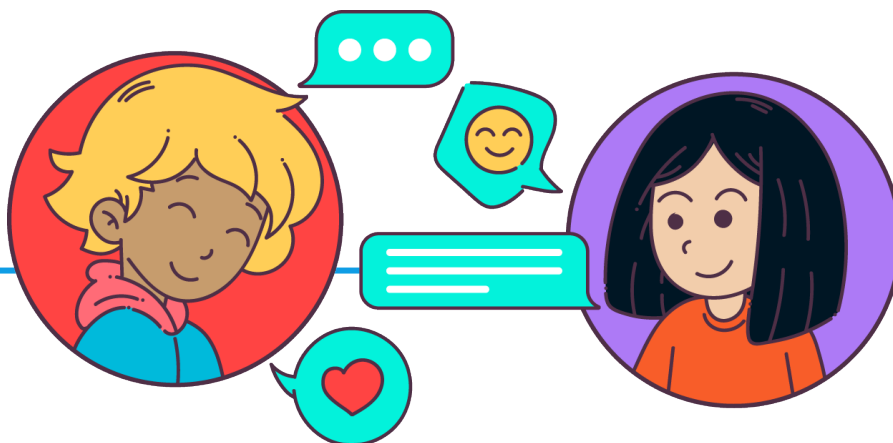
**Las reglas de oro:** responder con claridad, evitar el “porque yo digo” y buscar juntos las respuestas. Esa actitud enseña pensamiento crítico y autonomía.



## Más allá del hogar: una tarea compartida

### Las familias cumplen un papel esencial, pero no están solas.

- Las instituciones educativas pueden organizar la jornada escolar para que el uso de pantallas no interfiera con el aprendizaje, y también promover ciudadanía digital.
- Las plataformas tecnológicas deben garantizar productos más seguros: verificación real de edad, privacidad sencilla y reducción de contenidos dañinos.
- El Estado tiene la responsabilidad de establecer normas claras que protejan los derechos de la niñez en internet



**En Red PaPaz** creemos que el bienestar digital solo es posible cuando todos los actores cumplen su parte: familias que acompañan, escuelas que educan, plataformas que asumen su responsabilidad y un Estado que garantiza los derechos.

Recuerde que esta guía se complementa con la **Guía para instituciones educativas**, disponible en **[www.viguias.org](http://www.viguias.org)**, que ofrece herramientas para promover el uso responsable de dispositivos en las instituciones educativas.



## Recursos útiles para las familias

Cuidar en el entorno digital también implica conocer dónde buscar ayuda, orientación o información confiable. Estos recursos pueden apoyar a madres, padres y cuidadores en situaciones cotidianas o frente a un riesgo digital:

- **Te Protejo:** canal confidencial para reportar situaciones que afecten a niñas, niños o adolescentes en entornos digitales: acoso, sextorsión, contenido sexual infantil, entre otros.

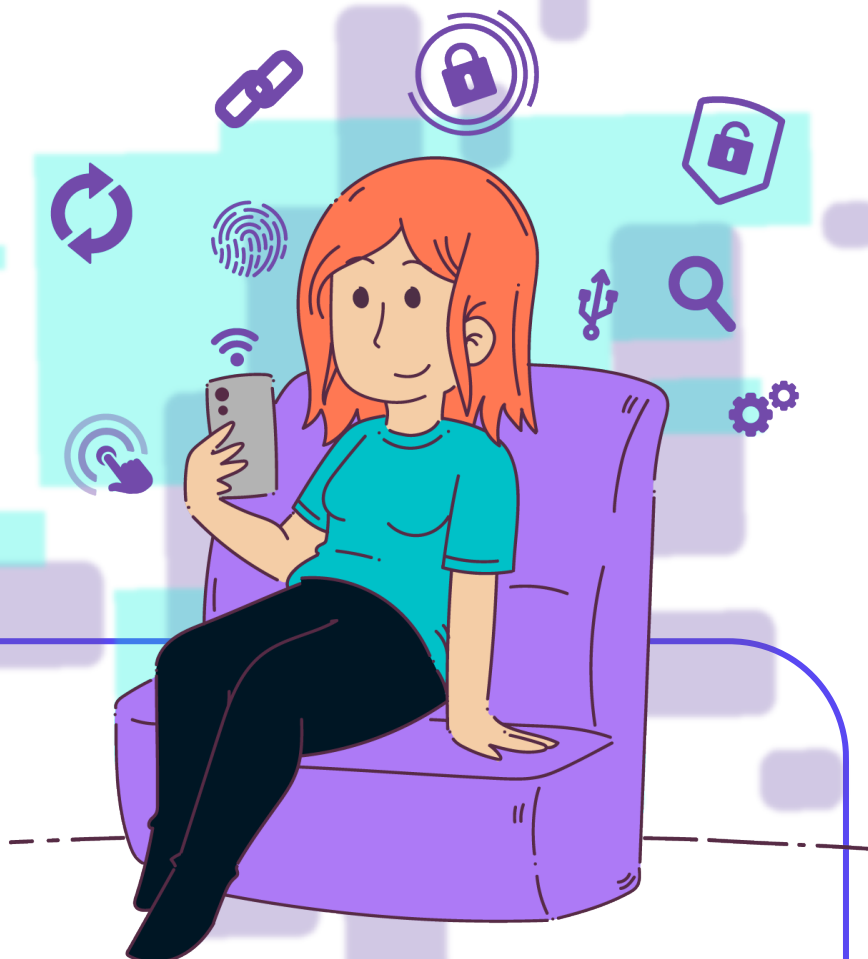
- **Aprendiendo a Ser PaPaz** ofrece una amplia variedad de recursos gratuitos (conferencias, boletines, kits, cartillas, podcasts y más) para fortalecer la alianza familia-escuela y las habilidades parentales en temas como bienestar digital y crianza positiva. Puede acceder a estos materiales descargando la aplicación Aprendiendo a Ser PaPaz o visitando [aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org](https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org).

- **Common Sense Media:** proporciona reseñas de contenido y guías por edades. Disponible en: <https://www.commonsensemedia.org/es>.

- **El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)** ofrece guías sobre seguridad en línea.

- **Planes de Medios Familiares de la aplicación Herramientas Interactivas** para crear sus propios acuerdos. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>





## Cierre

**Acompañar no es controlar:** es estar presentes, escuchar con empatía y enseñar con el ejemplo. Cada conversación, cada acuerdo y cada momento sin pantallas fortalece los lazos familiares y forma ciudadanos digitales más críticos y felices.

**Recuerde: el mejor control parental es la conexión emocional y el diálogo honesto.**

