

Organizador digital familiar

Reúne a toda la familia y acordad juntos cómo usar Internet de forma sana, segura y equilibrada.



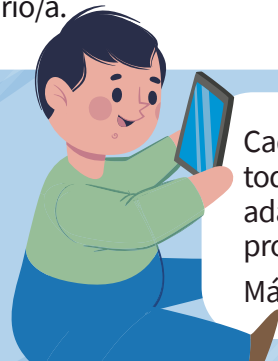
Instrucciones para crear un organizador digital familiar

El uso de dispositivos digitales es parte de vuestro día a día, pero desde el principio es importante establecer normas y límites que os ayuden a utilizar Internet con seguridad y sentido común. Imprimid el organizador digital familiar y completad cada casilla.

¿Cómo completar el organizador?

- ◇ **Familia:** escribid vuestros nombres y pensad juntos las respuestas de cada casilla.
- ◇ **Dispositivos:** concretad qué utiliza cada uno/a para después planificar el uso correcto de forma individual, ya sea el móvil, la *tablet*, la consola o el ordenador.
- ◇ **Espacio de uso:** especificad dónde se puede usar cada dispositivo. Es buena idea evitar su uso en dormitorios, zonas de estudio y baños; ¡mejor en zonas comunes!
- ◇ **Tiempo máximo de uso:** fijar tiempos ayuda a crear un hábito digital saludable. Debe ajustarse a la finalidad de la conexión y la madurez del usuario/a.

- ◇ **Horario de conexión:** detallad en qué momento se podrá usar cada dispositivo, así será más fácil cumplir el compromiso de tiempo.
- ◇ **Modo offline:** hay situaciones en las que es mejor desconectar, como las comidas o el tiempo de estudio, trabajo o descanso.
- ◇ **Límites:** entre todos podéis acordar unas normas, sobre todo para garantizar la seguridad en la Red. Por ejemplo, no subir fotos a las redes sociales sin supervisión o pedir permiso antes de instalar una nueva app.
- ◇ **Nuevo objetivo:** ¡proponed un reto para cada uno/a! Puede ser reducir el tiempo de uso de la consola o evitar mirar el móvil durante las conversaciones familiares.



Cada cierto tiempo revisad juntos el organizador para mejorar los hábitos digitales de toda la familia, la tecnología evoluciona y tus hijos/as crecen. Las normas deben adaptarse de forma progresiva para darles poco a poco más responsabilidad y promover su autonomía.

Más información en <https://www.is4k.es/familias>

Organizador digital familiar

Para ayudar a establecer normas y límites en el uso de Internet.

Familia	Dispositivos	Espacio de uso	Tiempo máximo de uso	Horario de conexión	Modo <i>offline</i>	Límites	Nuevo objetivo
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _
◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ : _ / _ : _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _	◇ _ _ _ _

¡Investigad juntos!

- ◇ ¿Qué os gusta ver? Buscad vuestros tres canales de vídeos favoritos.
- ◇ Revisad la configuración de privacidad y sus opciones.
- ◇ Descubrid cómo reportar un contenido, mensaje o usuario, si os molesta.



Recuerda que es imprescindible configurar correctamente los dispositivos y mantenerlos actualizados.

Horario personal para cada miembro de la familia

Para priorizar y compaginar las tareas cotidianas con el uso de Internet.





Para mejorar la consciencia sobre nuestras prioridades y posibilidades diarias respecto al uso de la tecnología, podemos completar cada uno/a nuestro horario personal. Para ello, cada miembro de la familia puede imprimir una copia, recortar y personalizar las fichas, y pegarlas en su horario. Después, lo podéis comentar juntos.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
COMIDA							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
CENA							
—:—/—:—							
—:—/—:—							
DESCANSO							



Fichas recortables para el horario personal

Recorta las fichas y úsalas para organizar tus tareas cotidianas.

Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Extra escolares	Extra escolares	Formación, ocio y cultura	Formación, ocio y cultura
Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Deporte	Deporte	Deporte	Deporte
Deberes	Deberes	Deberes	Deberes	Deberes	Parque	Parque	Parque	Parque
Tareas de casa	Tareas de casa	Tareas de casa	Tareas de casa	Tareas de casa	Música	Música	 	 



Siempre que tengas dudas o necesites orientación, contáctanos:

TU AYUDA EN
CIBERSEGURIDAD
incibe_



017



900 116 117



@INCIBE017

