

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 offline	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.



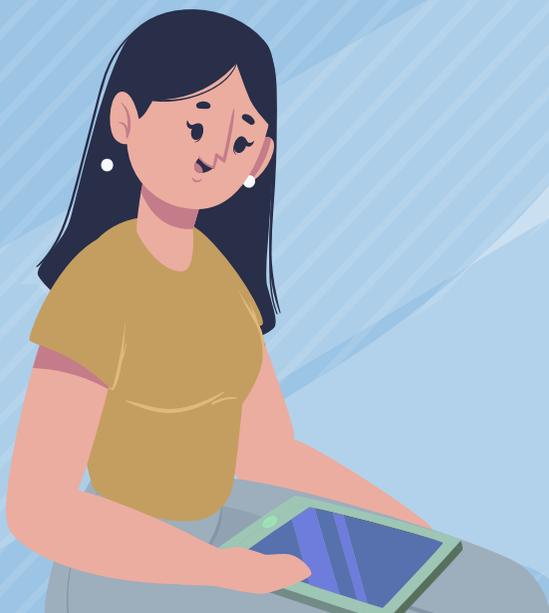
Recuerda que es imprescindible configurar correctamente los dispositivos y mantenerlos actualizados.

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	Música	Música	 	 				



Siempre que tengas dudas o necesites orientación, contáctanos:

TU AYUDA EN
CIBERSEGURIDAD
incibe_



017



900 116 117



@INCIBE017

