

GUÍA DE BIENESTAR DIGITAL FAMILIAR

Campamento de Verano Futurnauta
Programa de Ciudadanía Digital

Fundación Telefónica Movistar Ecuador
2024



INTRODUCCIÓN

El proyecto Futurnauta de Fundación Telefónica Movistar Ecuador busca sensibilizar a la ciudadanía sobre las oportunidades y desafíos de la era digital, promoviendo el uso seguro y crítico de las tecnologías y los derechos en el entorno virtual.

En un contexto donde la tecnología forma parte de la vida cotidiana tenemos el reto de equilibrar los usos de estas tecnologías y evitar que perjudiquen nuestra salud física y mental o nuestro entorno personal, social o familiar. Por ello, fomentar el bienestar digital a través de diferentes experiencias, herramientas y recursos es parte de nuestra misión.

El campamento de Verano Futurnauta es un espacio de aprendizaje y entretenimiento creado con el propósito de desarrollar habilidades de uso seguro, crítico, creativo de internet mientras los niños, niñas y adolescentes se divierten aprendiendo.

En esta guía enfocada en padres, madres o tutores encontrarás algunos elementos que permitirán reflexionar sobre las prácticas diarias que promueven o afectan nuestro bienestar digital, así como conocer algunas estrategias que permiten un uso apropiado de la tecnología.

Invitamos a explorar esta pequeña guía en familia para empoderarnos a través de la tecnología y aprovechar al máximo las oportunidades de esta era digital.

¡Bienvenidas Familias Futurnautas!



Parte 1

¿Qué es el Bienestar Digital?

(10 mins de lectura familiar)

El bienestar, según la Real Academia Española (RAE), se define como el “estado de la persona que se siente bien física y psíquicamente”. En el contexto digital, el bienestar digital se refiere a la forma en que la tecnología influye en nuestra vida cotidiana, permitiéndonos mantener una relación equilibrada que no afecte nuestra salud física, mental y emocional. Esto implica un uso consciente, reflexivo y responsable de las tecnologías, asegurando que su impacto en nuestra vida personal, laboral, familiar, social, profesional y ciudadana sea positivo y enriquecedor.

Componentes del Bienestar Digital

1. **Dimensión Física:**

Aquí hablamos de cómo podemos cuidar nuestro cuerpo mientras usamos la tecnología. Por ejemplo, es importante sentarse correctamente cuando estamos en la computadora, usar filtros de luz para proteger nuestros ojos, y tomarnos descansos para evitar la fatiga visual. También es importante que el espacio donde usamos la tecnología sea cómodo y saludable. ¿Te has fijado cómo te sientas cuando estás frente a una pantalla?

2. **Dimensión Emocional (Salud Mental):**

Esta parte se refiere a cómo la tecnología puede afectar cómo nos sentimos. Es importante que usemos la tecnología de una manera que nos haga sentir bien y no nos cause estrés o tristeza. Esto significa establecer límites para no pasar demasiado tiempo en las redes sociales, y ser conscientes de cómo el contenido que vemos afecta nuestro estado de ánimo. Queremos que la tecnología nos ayude a sentirnos bien, no mal.

3. **Dimensión Social (Relaciones Sociales):**

La tecnología también afecta nuestras relaciones con los demás. Es importante usarla para mantenernos conectados con amigos y familiares, pero también asegurarnos de que no reemplace las interacciones cara a cara. Además, debemos ser amables y respetuosos en línea, evitando comportamientos que afecten a los demás, para que todos puedan sentirse seguros y felices al usar la tecnología.

4. **Dimensión Práctica (Productividad):**

Aquí pensamos en cómo podemos usar la tecnología para ser más productivos, tanto en la escuela como en el trabajo. Esto incluye aprender a usar herramientas digitales que nos ayuden a organizarnos mejor y a hacer nuestras tareas de manera más eficiente. Pero también es importante no dejar que la tecnología nos abrume, para



ello debemos encontrar un equilibrio que nos ayude a alcanzar nuestras metas sin hacernos sentir inquietos o mal.

ACTIVIDAD - DÍA 1 ¿Qué hemos aprendido hoy?

Actividad: Identifica las señales de un uso poco saludable de la tecnología en el entorno cercano del hogar.

Objetivo: Pensar juntos en formas de mejorar los hábitos digitales que nos permitan alcanzar nuestro bienestar digital.

Descripción de la dinámica:

1. **Preparación.** Reúne a todos en un lugar cómodo de la casa, lejos de pantallas, para tener una charla tranquila. **Tip:** ¿Palomitas para conversar?
2. **Conversación en familia.** Comienza haciendo preguntas como:
 - ¿Cómo te sientes después de pasar mucho tiempo frente a la pantalla?
 - ¿Crees que la tecnología está afectando cómo nos relacionamos entre nosotros o nuestras rutinas diarias?
 - ¿Qué es lo que te hace sentir bien cuando usas tecnología, y qué no te gusta tanto?
3. **Identificación de señales:** Habla sobre cosas que hayan notado, como:
 - Ojos cansados o dolor de cabeza después de estar mucho tiempo frente a la pantalla.
 - Sentirse nervioso, molesto o distraído cuando usamos internet o el teléfono móvil.
 - Dificultad para dormir o desconectarse de la tecnología.
4. **Creación de acuerdos:** Después de hablar, cada uno puede proponer una idea para mejorar, como:
 - Decidir juntos cuánto tiempo estaremos frente a las pantallas cada día.
 - Planificar actividades en familia sin tecnología, como juegos o paseos.
 - Usar aplicaciones que nos ayuden a controlar el tiempo que pasamos en las pantallas.
5. **Revisar y Ajustar:** Después de una semana, vuelvan a hablar sobre cómo les ha ido con el plan y ajusten lo que sea necesario para que funcione mejor.



Parte 2

Impactos Negativos del Uso Excesivo de la Tecnología

(10 mins de lectura familiar)

Aunque la tecnología nos ofrece muchas ventajas, también es importante ser conscientes de los impactos negativos que puede tener cuando la usamos en exceso. Aquí te contamos algunos de esos efectos y por qué es importante mantener un equilibrio.

Salud Física. Pasar demasiado tiempo usando dispositivos como teléfonos, tablets y computadoras puede afectar nuestro cuerpo de varias maneras. Por ejemplo, estar mucho tiempo frente a la pantalla puede provocar:

- **Dolores de espalda y cuello:** Sentarse mal o por mucho tiempo puede causar molestias en estas áreas.
- **Problemas en las manos:** Usar mucho el teclado o el mouse puede llevar a problemas como el síndrome del túnel carpiano, que causa dolor en las manos y muñecas.
- **Problemas de visión:** Mirar la pantalla durante muchas horas seguidas puede cansar nuestros ojos, provocar dolores de cabeza y, con el tiempo, afectar nuestra visión.

Salud Mental. El uso excesivo de redes sociales y otras plataformas digitales también puede afectar cómo nos sentimos:

- **Problemas de autoestima:** Compararnos con lo que vemos en las redes sociales puede hacernos sentir inseguros o insuficientes.
- **Ansiedad y depresión:** Ver demasiada información negativa o sentir que no podemos estar al día con todo lo que ocurre en línea puede generar ansiedad o hacernos sentir tristes.
- **Estrés y fatiga mental:** Cuando estamos constantemente recibiendo información o tratando de hacer muchas cosas a la vez, nuestra mente se cansa, y eso puede aumentar nuestros niveles de estrés.

Productividad. Aunque la tecnología puede ayudarnos a ser más productivos, también puede tener el efecto contrario si no la usamos de manera adecuada:

- **Distracción:** Las notificaciones constantes y la multitarea (hacer muchas cosas al mismo tiempo) pueden dificultar que nos concentremos en lo que estamos haciendo. Esto puede hacer que nos tome más tiempo completar nuestras tareas o que cometamos errores.
- **Menor eficiencia:** Cuando no podemos concentrarnos bien, nuestra capacidad para ser eficientes disminuye, lo que puede afectar nuestro rendimiento en la escuela o el trabajo.

Relaciones Sociales. La tecnología también puede impactar nuestras relaciones con los demás:



- **Menos tiempo de calidad:** Si pasamos demasiado tiempo en línea, podríamos estar dedicando menos tiempo a estar con nuestra familia y amigos en persona. Esto puede afectar la calidad de nuestras relaciones.
- **Pérdida de habilidades sociales:** Interactuar más en línea que cara a cara puede hacer que perdamos práctica en habilidades sociales importantes, como la comunicación efectiva y la empatía.

ACTIVIDAD - DÍA 2 ¿Qué hemos aprendido hoy?

Actividad: Reflexionemos sobre el Impacto de la Tecnología en Nuestra Familia

Objetivo: Reconocer cómo el uso de la tecnología está afectando su vida diaria, tanto de manera positiva como negativa.

Descripción de la Dinámica:

1. Preparación. Reúne a la familia en un espacio cómodo y libre de distracciones digitales. Puede ser en la sala, alrededor de la mesa de la cocina o en cualquier lugar donde todos se sientan relajados y en confianza. **Tip:** ¿Chocolate caliente para una buena conversación?
2. Inicio de la conversación. Comienza preguntando: "¿Cómo ha sido nuestro día con la tecnología?" Anima a cada miembro de la familia a compartir cómo se sintieron usando sus dispositivos hoy. Por ejemplo, ¿se sintieron bien conectándose con amigos en línea? ¿Hubo momentos en que la tecnología los distrajo de algo importante?
3. Reflexión Guiada. Pide a cada persona que piense en un momento específico del día en que sintieron que la tecnología les ayudó y otro en el que tal vez no fue tan útil. Por ejemplo, un niño podría decir que se sintió bien al aprender algo nuevo en una aplicación educativa, pero también podría haberse sentido frustrado al distraerse durante sus tareas.
4. Identificación de Impactos. A medida que todos comparten, identifiquen juntos los impactos positivos y negativos que mencionen. Usa frases simples y comprensibles para los niños, como "¿Cómo nos ayudó la tecnología hoy?" y "¿Hubo algo que nos molestó o que sentimos que podríamos mejorar?".
5. Propuestas para mejorar. Invita a todos a proponer una idea para mejorar su uso de la tecnología al día siguiente. Por ejemplo, podrían decidir pasar un tiempo en familia sin dispositivos después de la cena, o programar descansos para los ojos mientras usan la computadora.
6. Conclusión. Termina la actividad resaltando lo que han aprendido juntos. Agradece a todos por compartir y anima a mantener esta reflexión de forma constante como una forma de asegurarse de que la tecnología sea algo que los haga sentir bien y no algo que les cause problemas.



Parte 3

Estrategias para Mejorar el Bienestar Digital

(15 mins de lectura familiar)

Ahora que hemos aprendido sobre los impactos de la tecnología, es hora de pensar en cómo podemos mejorar nuestro bienestar digital. Aquí te presentamos algunas estrategias que puedes implementar con tu familia para asegurarte de que la tecnología sea una herramienta positiva en tu vida.

Establecer Límites y Rutinas. Crear horarios específicos para el uso de dispositivos y respetar tiempos de descanso. Es importante que cada miembro de la familia tenga horarios claros para el uso de dispositivos, como computadoras, tablets, y teléfonos. Por ejemplo, podrías establecer que durante y después de la cena, todos guarden sus dispositivos para dedicar un tiempo a conversar, leer, o hacer actividades juntos. También es esencial respetar los tiempos de descanso, asegurándose de que nadie use pantallas al menos una hora antes de ir a dormir para favorecer un sueño reparador.

Desconexión y Mindfulness. Practicar el mindfulness y desconectar de la tecnología regularmente, especialmente antes de dormir: El mindfulness es una práctica que nos ayuda a estar presentes en el momento, y es especialmente útil cuando sentimos que estamos demasiado conectados a nuestros dispositivos. Dedicar algunos minutos cada día para desconectarte, tal vez practicando la respiración profunda, haciendo una pequeña meditación, o simplemente disfrutando de un momento de calma sin pantallas. Antes de dormir, es un buen momento para dejar de lado los dispositivos y concentrarse en relajarse, lo que ayudará a toda la familia a descansar mejor.

Ambiente de Trabajo Saludable. Organizar un espacio de trabajo ergonómico y tomar pausas regulares. Si tú o tus hijos pasan mucho tiempo usando la computadora para trabajar o estudiar, es importante que el espacio de trabajo sea cómodo y saludable. Asegúrate de que la silla y la mesa sean adecuadas, de que la pantalla esté a la altura correcta para evitar forzar el cuello, y de que haya buena iluminación. Además, es fundamental tomar pausas regulares para estirarse, caminar un poco y descansar la vista, lo que ayudará a prevenir dolores y fatiga.

Uso Consciente de las Redes Sociales. Ser selectivo con el contenido que consumimos y establecer límites de tiempo en las aplicaciones de redes sociales: Las redes sociales pueden ser divertidas y útiles, pero también es fácil perderse en ellas durante horas. Para evitar esto, es buena idea ser selectivo con el tipo de contenido que seguimos y consumimos. Escoge cuentas que te inspiren y te hagan sentir bien, y evita aquellas que te generen estrés o malestar. Además, puedes establecer límites de tiempo en las aplicaciones para asegurarte de no pasar demasiado tiempo en ellas.



Aplicaciones y Herramientas Útiles. Existen aplicaciones diseñadas para ayudar a gestionar el tiempo de pantalla y fomentar el bienestar, algunas pueden ayudarte a controlar y mejorar tu relación con la tecnología. A continuación las siguientes recomendaciones:

- *Forest*: Esta app te ayuda a concentrarte plantando un árbol virtual que crece mientras no usas el teléfono. ¡Es una forma divertida de mantenerse enfocado!
- *Headspace*: Una aplicación de mindfulness que ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de respiración para ayudarte a relajarte y desconectarte.
- *RescueTime*: Esta herramienta te muestra cuánto tiempo pasas en diferentes aplicaciones y sitios web, ayudándote a identificar dónde podrías reducir el tiempo de pantalla.
- *Chatbooks*: Nuestro aplicativo de Fundación Telefónica contiene microcuentos que puedes leer en familia.

Más allá de los aplicativos tu propio dispositivo, sea IOS o Android, tiene una opción de configuración para contribuir a tu bienestar digital. Vamos a conocer esta alternativa en la actividad que te planteamos.

Algunas recomendaciones para usos de dispositivos de acuerdo a la edad.

- **Menores de 18 meses.** Es importante que como padres y madres consideremos la edad de nuestros hijos al permitirles el uso de dispositivos tecnológicos. Según recomendaciones de organizaciones como la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), no se recomienda el uso de pantallas para niños menores de 18 meses, salvo para videollamadas supervisadas.
- **Para niños y niñas entre 2 y 5 años.** Se sugiere limitar el tiempo de pantalla a una hora al día de contenido de calidad, siempre con la supervisión de un adulto. A medida que los niños crecen, es fundamental que continuemos supervisando su uso de la tecnología y que establezcamos límites claros y consistentes, asegurándonos de que los dispositivos no reemplacen el tiempo de juego activo, las interacciones sociales cara a cara, o el descanso adecuado. El uso sin supervisión a edades tempranas puede exponer a los niños a contenido inapropiado o a riesgos como el ciberacoso, por lo que siempre debemos estar atentos y presentes en su experiencia digital.
- **Para niños y niñas mayores de 5 años.** La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que el tiempo de pantalla sea limitado y que se equilibre con otras actividades saludables como el juego al aire libre, el tiempo en familia, y el sueño adecuado. Para este grupo de edad, se sugiere que el tiempo frente a pantallas no exceda las 1 a 2 horas diarias de contenido de calidad. Es crucial que los padres y madres supervisen el contenido que sus hijos consumen y se aseguren de que sea educativo y apropiado para su edad. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza la importancia de que los dispositivos no interfieran con actividades fundamentales para el desarrollo de los niños, como la actividad física, la socialización en persona y el descanso. En todo momento, se debe fomentar un uso consciente y equilibrado de la tecnología, con reglas claras y un entorno digital seguro, asegurando que el acceso a internet esté bajo supervisión y con los controles parentales activados para prevenir la exposición a contenido inapropiado o a riesgos en línea.
- **Para adolescentes mayores de 13 años.** La recomendación es que el uso de la tecnología sea equilibrado y supervisado, con un enfoque en la educación y el desarrollo personal. Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), aunque los adolescentes pueden manejar más tiempo frente a pantallas que los niños más pequeños, es crucial que este tiempo no interfiera con el sueño, las actividades físicas, el tiempo en familia, o el rendimiento académico. Se sugiere establecer límites claros sobre el tiempo y tipo de contenido que se consume, fomentando el uso de la tecnología para actividades productivas, como el



aprendizaje en línea, la investigación académica, y la comunicación segura con amigos y familiares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) también destaca la importancia de que los adolescentes no pasen más de dos horas diarias en actividades recreativas frente a la pantalla, promoviendo en su lugar hábitos digitales saludables y un uso consciente de las redes sociales. Es esencial que los padres mantengan una comunicación abierta con sus hijos sobre los riesgos en línea, como el ciberacoso y la privacidad, y que supervisen el uso de dispositivos para garantizar un entorno digital seguro.

ACTIVIDAD - DÍA 3 ¿Qué hemos aprendido hoy?

Actividad: Establezcamos la configuración de los dispositivos del hogar para el bienestar digital

Objetivo: Configurar las opciones de bienestar digital en sus teléfonos, limitando el tiempo de pantalla, estableciendo descansos y gestionando notificaciones de manera que apoyen un uso saludable de la tecnología.

Descripción de la Dinámica:

1. **Preparación:** Reúne a la familia en un espacio cómodo donde todos puedan tener sus teléfonos a mano. Asegúrate de que haya un ambiente tranquilo para que todos puedan concentrarse en la configuración. **Tip:** ¿Cuál es el postre favorito de la familia?
2. **Explicación Inicial:** Comienza explicando brevemente por qué es importante configurar el teléfono para el bienestar digital. Comenta que estas herramientas nos ayudan a usar nuestros dispositivos de manera más consciente, evitando el uso excesivo y mejorando nuestro bienestar general.
3. **Configuración en Dispositivos Android:**
 - **Paso 1:** Abre la aplicación “**Bienestar Digital**” o “**Salud Digital**” en tu teléfono Android. Si no está instalada, puedes descargarla desde la Google Play Store.
 - **Paso 2:** Verás un resumen del tiempo que has pasado en cada aplicación durante el día. Esto te ayudará a entender dónde pasas más tiempo.
 - **Paso 3:** Configura “**Desconectar**” para limitar las notificaciones y el acceso a ciertas aplicaciones en un horario específico, como antes de dormir.
 - **Paso 4:** Usa la opción “**Temporizadores de aplicaciones**” para establecer límites de tiempo diarios en aplicaciones específicas. Por ejemplo, puedes decidir que solo pasarás 30 minutos al día en redes sociales.
 - **Paso 5:** Activa el “**Modo de descanso**” para que la pantalla se vuelva en blanco y negro a una hora determinada, ayudándote a desconectar y prepararte para dormir.
4. **Configuración en Dispositivos iOS (iPhone):**
 - **Paso 1:** Ve a **Configuración** y selecciona “**Tiempo en Pantalla**”.
 - **Paso 2:** Activa “**Tiempo en Pantalla**” si no lo has hecho antes, y toca “**Ver toda la actividad**” para ver cuánto tiempo has pasado en cada aplicación.
 - **Paso 3:** Configura “**Límites de Apps**” tocando esta opción y añadiendo límites de tiempo para las aplicaciones que desees. Esto es útil para asegurarte de no pasar demasiado tiempo en apps como juegos o redes sociales.



- **Paso 4:** Usa “**Tiempo de Inactividad**” para bloquear las notificaciones y limitar el acceso a las aplicaciones durante un período de tiempo, como por la noche.
 - **Paso 5:** Activa “**Controles Parentales**” si tienes niños pequeños, para asegurarte de que están usando sus dispositivos de manera segura y adecuada a su edad.
5. **Reflexión y Conversación:**
- Después de que todos hayan configurado sus teléfonos, tómate un momento para discutir cómo se sienten al respecto. Pregunta a los miembros de la familia qué límites han establecido y cómo creen que esto les ayudará a tener un mejor equilibrio con la tecnología.
 - Puedes hacer preguntas como: “¿Cómo te sientes al saber que tu teléfono te ayudará a no pasar tanto tiempo en las redes sociales?” o “¿Crees que el modo de descanso te ayudará a dormir mejor?”
6. **Conclusión:**
Felicitá a la familia por haber dado este paso hacia un uso más consciente de la tecnología. Recuerda que estas configuraciones no están escritas en piedra; siempre se pueden ajustar según sea necesario para que funcionen mejor para cada uno.



Parte 4

Recursos para la Seguridad y el Bienestar Digital

(10 mins de lectura familiar)

La seguridad es un aspecto clave del bienestar digital, ya que asegura que nuestra interacción con la tecnología sea positiva y no ponga en peligro nuestra integridad. La seguridad digital implica protegernos cuando usamos tecnologías o internet, sea cual sea el dispositivo que utilicemos. Esto incluye mantener nuestra información personal segura, ser cuidadosos al relacionarnos en línea, y saber cómo actuar ante cualquier peligro que encontremos en internet. A continuación, te presentamos algunos términos y conceptos clave para ayudarte a entender mejor cómo proteger a tu familia en el entorno digital. ¡Échale un vistazo!

Término	Concepto
Ciberseguridad	Es la práctica de proteger sistemas informáticos, redes y datos contra ataques, daños o accesos no autorizados. Es como un escudo que mantiene nuestra información segura.
Ajustes de privacidad	Configuraciones en nuestros dispositivos que nos ayudan a mantener nuestra información personal protegida. Aquí es donde podemos decidir quién ve lo que compartimos en línea.
Privacidad en línea	Mantener nuestra información personal, como nuestro nombre y dirección, segura en internet, evitando compartirla con extraños o en lugares inseguros.
Datos personales	Información sobre nosotros, como nuestro nombre, edad y dirección. Estos datos son valiosos y debemos cuidarlos bien.
Contraseña	Es una palabra secreta que usamos para proteger nuestras cuentas en línea. Es importante que sea difícil de adivinar para que nadie más pueda acceder a nuestras cosas.
Software de seguridad	Programas que protegen nuestras computadoras y dispositivos de virus y otras amenazas en internet. Es como tener un guardián digital que nos cuida.
Responsabilidad digital	Ser cuidadoso, respetuoso y amable en línea, de la misma manera que lo somos fuera de internet. Significa tratar a los demás con respeto y protegernos a nosotros mismos.

**Identidad digital**

Es toda la información sobre nosotros que está en internet. Nuestra identidad digital es importante y debemos cuidarla para que refleje lo mejor de nosotros.

ACTIVIDAD - DÍA 4 **¿Qué hemos aprendido hoy?**

Actividad: Realicemos una evaluación personal para mejorar nuestra seguridad y hábitos digitales.

Objetivo: Identificar áreas en sus hábitos digitales que pueden mejorar y establecer acciones concretas para lograr un uso más equilibrado y seguro de la tecnología.

Descripción de la Dinámica:

1. **Preparación.** Reúne a la familia en un lugar tranquilo y cómodo, donde todos puedan concentrarse en reflexionar sobre su uso de la tecnología. Cada miembro necesitará papel y lápiz para tomar notas.
2. **Introducción a la Actividad.** Explica que la actividad del día se trata de mirar hacia adentro y pensar en cómo cada uno de nosotros usa la tecnología en el día a día. Anima a todos a ser honestos y reflexionar sobre qué aspectos de sus hábitos digitales podrían mejorar.
3. **Evaluación Personal.** Pide a cada miembro de la familia que tome unos minutos para pensar en sus propios hábitos digitales. Preguntas que pueden guiar esta reflexión incluyen:
 - ¿Paso demasiado tiempo en alguna aplicación o sitio web?
 - ¿Siento que mi uso de la tecnología me distrae de otras actividades importantes?
 - ¿Cómo me siento después de usar mis dispositivos? ¿Relajado o estresado?
 - ¿He puesto en riesgo mi información personal?
 - ¿Tengo contraseñas seguras?
 - ¿Cómo es mi identidad digital?
4. **Anotación de Áreas de Mejora.** Entrega a cada miembro de la familia una tabla con dos columnas: "Área de mejora" y "Acciones". Pide que completen al menos tres o cuatro áreas donde creen que pueden mejorar. Por ejemplo, podrían anotar "Reducir el tiempo en redes sociales", "Evitar el uso del teléfono antes de dormir" o "Actualizar contraseñas cada tres meses".
5. **Planificación de Acciones.** Una vez que hayan identificado las áreas de mejora, invítalos a pensar en acciones concretas que pueden tomar para mejorar esos hábitos. Estas acciones deben ser específicas y realistas, como "Configurar un temporizador para limitar el uso de redes sociales a 30 minutos al día" o "Apagar todos los dispositivos 30 minutos antes de acostarme". Al final te compartimos el esquema para guardar estos acuerdos.
6. **Compartir y Discutir.** Después de que todos hayan completado su evaluación, reúnanse para compartir algunas de las áreas de mejora y acciones que han



anotado. Esto puede generar un diálogo sobre cómo cada uno puede apoyar a los demás en la familia para alcanzar sus objetivos de bienestar digital.

7. **Conclusión.** Agradece a todos por participar y recuerda que mejorar nuestros hábitos digitales es un proceso continuo. Al tomar pequeños pasos cada día, todos pueden contribuir a un ambiente familiar más saludable y equilibrado en cuanto al uso de la tecnología.

PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Bienestar y seguridad digital

Nombre: _____

Área de mejora	Acciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombre: _____

Área de mejora	Acciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombre: _____

Área de mejora	Acciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombre: _____

Área de mejora	Acciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Nombre: _____

Área de mejora	Acciones
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ACTIVIDAD FINAL PARA FAMILIAS FUTURNAUTAS

¡Ahora tu familia está más segura en el entorno digital!

Nos alegramos que llegues hasta este momento, tras realizar los ejercicios de toda la guía y reflexionar sobre diferentes aspectos del bienestar digital ahora llegó el momento de los acuerdos.

Te compartimos el enlace donde encontrarás el **“Acuerdo familiar para el uso seguro y crítico de las tecnologías”**.

Este es un documento donde se deben recoger varias de las reflexiones a lo largo de estas lecturas y establecer los acuerdos que pueden ser revisados en el tiempo.

[Documento: \(próximamente enlace\)](#)

Finalmente, te compartimos como anexos varias lecturas que pueden seguir compartiendo en familia, donde podrás conocer diferentes desafíos y riesgos que hay al usar las tecnologías, pero sobre todo cómo prepararse en familia ante estos y prevenirlos.



A. ANEXOS

1. Recursos sobre Riesgos en Internet

Actividad para compartir tiempo y conocimientos en familia

En este apartado encontrarás lecturas y recursos para entender de mejor manera el cuidado y precaución dentro del bienestar digital. Compártelo con tu familia y amigos.

Recomendamos a los padres y madres de familia o representantes legales de niños, niñas o adolescentes compartir una lectura diaria de cada riesgos y ver juntos en familia los videos disponibles.

A continuación, te dejamos una lista de términos que te ayudarán a identificar riesgos que alteran la seguridad digital y también que ayuden a protegerte de los peligros que rondan en los diferentes campos de la tecnología.

RIESGOS EN INTERNET					Cronograma
TÉRMINO	DESCRIPCIÓN	DEFINICIÓN DEL RIEGO	IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO	PREVENCIÓN DEL RIESGO	¿Qué día/fecha vamos a leer juntos en familia?
Flaming	“Flamear” es un DELITO INFORMÁTICO que consiste en hostigar a una persona a través de mensajes agresivos para intimidarla o incitarla a pelear en línea.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/flaming/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/flaming-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/flaming-prevenir/	
Hacking	Es un DELITO INFORMÁTICO que consiste en que una persona (hacker) ingresa en un sistema digital, sin el conocimiento del dueño o la dueña.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/hacking/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/hacking-identificar-2/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/hacking-identificar/	



I Edición
Campamento de verano **Futurnauta!**

Harassment	Es un DELITO INFORMÁTICO que consiste en amenazar, insultar o humillar a una persona, en repetidas ocasiones, a través de mensajes, llamadas o publicaciones en redes sociales; con el fin de molestar y hacer la vida imposible a la víctima.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/harassment/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/harassment-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/harassment-prevenir/	
Phishing	Es un DELITO INFORMÁTICO en el que se obtiene información personal o confidencial como contraseñas, datos bancarios o megas, con fines delictivos.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/phishing/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/phishing-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/phishing-prevenir/	
Grooming	Es un DELITO INFORMÁTICO en el que un adulto gana confianza y amistad de menores para abusar de ellos sexualmente.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/grooming/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/grooming-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/grooming-prevenir/	
Lolicon/ Shotacon	Es un género de manga (revistas de cómics japoneses) y anime (dibujos animados japoneses) que muestra situaciones eróticas o relaciones sentimentales de adultos con menores de edad. Lolicon involucra a niñas y Shotacon muestra a niños.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/lolicon/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/lolicon-shotacon-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/lolicon-shotacon-prevenir/	
Stalking	Es un DELITO INFORMÁTICO por medio del cual se da una situación de acoso en el que se persigue a la víctima de manera obsesiva e insistente en medios digitales.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/stalking-2/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/stalking-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/stalking-prevenir/	



I Edición
Campamento de verano **Futurnauta!**

Sexting	Se da cuando una persona se toma fotos o se graba en videos, de índole sexual, y las comparte a través de teléfonos inteligentes, correos electrónicos, etc. Los riesgos son muy altos como sextorsión o DELITO de poseer o difundir pornografía infantil.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sexting/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sexting-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sexting-prevenir/	
Sextorsión	Es un DELITO INFORMÁTICO DE EXPLOTACIÓN SEXUAL, en el que se chantajea a la víctima con hacer públicas imágenes íntimas o de carácter sexual a cambio de algo de valor.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sextorsion/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sextorsion-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/sextorsion-prevenir/	
Suplantación de identidad	Es utilizar nombre e imagen de la víctima para acceder a sus beneficios o recursos. Puede ser un DELITO INFORMÁTICO.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/stalking/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/suplantacion-de-identidad-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/suplantacion-de-identidad-prevenir/	
Delitos por medios digitales	Es el DELITO de tomar la imagen de una persona, de una fotografía o un video, sin su autorización, para utilizarla de cualquier forma que afecte a la persona en su reputación.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/delitos-por-medios-digitales/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/delitos-por-medios-digitales-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/delitos-por-medios-digitales-prevenir/	
Captación para la trata	Es un DELITO en el que se obliga o se limita la libertad de una persona para explotarla sexual o laboralmente.	https://recursos.educacion.gob.ec/red/captacion-para-la-trata/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/captacion-para-la-trata-identificar/	https://recursos.educacion.gob.ec/red/captacion-para-la-trata-prevenir/	



<p>La Pornografía Infantil</p>	<p>Es material visual en el que se muestran actividades sexuales o desnudez de un menor de edad con fines sexuales. Poseer, transmitir o comercializar este material es un DELITO.</p>	<p>https://recursos.educacion.gob.ec/red/la-pornografia-infantil/</p>	<p>https://recursos.educacion.gob.ec/red/pornografia-infantil-identificar/</p>	<p>https://recursos.educacion.gob.ec/red/pornografia-infantil-prevenir/</p>	
---------------------------------------	--	--	--	--	--

Fuente: Elaborado a partir de la información publicada en el portal El Mundo de Eugenia del Ministerio de Educación del Ecuador <https://recursos.educacion.gob.ec/red/eugenia/>

2. Lecturas para padres y madres de familia o tutores de menores de edad

Te compartimos algunas lecturas que pueden complementar y reforzar la seguridad y bienestar digital.

- **Resiliencia digital: un superpoder para afrontar los peligros digitales**
En la era digital, los jóvenes enfrentan riesgos de los que deben aprender a protegerse. Educar a ciudadanos digitalmente resilientes es tan fundamental como la educación cívica offline. [Leer más](#)
- **Día de la Internet Segura: cinco preguntas clave**
El Día de la Internet Segura se celebra cada año para impulsar y educar sobre el uso responsable, respetuoso y creativo de la red. [Leer más](#)
- **Guía para Padres sobre el Bienestar Digital (UNICEF).** Esta guía ofrece consejos prácticos para que los padres y madres ayuden a sus hijos a navegar el mundo digital de manera segura y saludable. Incluye recomendaciones sobre cómo establecer límites de tiempo frente a la pantalla, fomentar un uso positivo de la tecnología, y cómo abordar los desafíos que pueden surgir en línea. [Leer más](#)
- **16 pasos para la seguridad de las familias en internet**
Esta publicación promueve un uso seguro y positivo de las tecnologías digitales, especialmente entre niños, niñas y jóvenes, dentro de sus familias. [Leer más](#)