

Plan de seguridad digital para el receso de invierno

Familia

Un Acuerdo Familiar para un Receso de Invierno más Seguro reúne las pautas que reflejan los valores y expectativas de tu familia para desenvolverse de manera segura en el mundo digital durante el receso de invierno.

El receso de invierno es un tiempo de descanso, conexión y diversión bien merecida, pero también suele venir acompañado de un aumento en el tiempo frente a las pantallas, las interacciones en línea y los riesgos digitales para niños y adolescentes. Con las rutinas cambiando y los patrones de supervisión ajustándose, dedicar unos minutos previos a preparar un plan de seguridad claro y centrado en la familia puede hacer que el espacio digital sea más seguro, tranquilo y predecible para todos en casa.

Este Plan de Seguridad para el Receso de Invierno está diseñado para ayudar a las familias a establecer expectativas compartidas, fortalecer la comunicación y crear un entorno más seguro para los niños mientras exploran y se conectan en línea. Se enfoca en pasos sencillos y prácticos que empoderan tanto a cuidadores como a jóvenes para mantenerse atentos, reconocer señales de alerta y saber exactamente qué hacer si algo en línea resulta incómodo o inseguro. Al planificar con anticipación, no solo se reducen los riesgos, sino que también se fortalecen la confianza, la seguridad personal y hábitos digitales saludables que perduran más allá de la temporada festiva.

Consejos de seguridad digital para incluir en el plan

Seleccionar una palabra clave

Elige una palabra clave sencilla y fácil de recordar que tu hijo pueda usar en cualquier momento en que se sienta inseguro, incómodo o necesite ayuda, tanto en línea como fuera de ella. Esto le permite alertarte sin llamar la atención ni agravar la situación.



Revisar la configuración de privacidad

Revisen juntos la configuración de privacidad de las plataformas que utiliza tu hijo. Asegúrense de que las cuentas estén configuradas como privadas, que la ubicación esté desactivada y que solo personas que conocen en la vida real puedan ver o interactuar con su contenido.



Hacer una lista de tres adultos seguros

Ayuda a tu hijo a crear una lista de al menos tres adultos de confianza a quienes pueda acudir si algo que ve en línea le genera miedo, confusión o malestar. Recuérdale por qué estos adultos son personas seguras y cómo puede contactarlos durante el receso.



Revisar las listas de contactos

Siéntense juntos a revisar los contactos o "amigos" en las cuentas de tu hijo. Eliminen a personas que no conozca realmente o en quienes no confíe. Recuérdale que no todas las personas son quienes dicen ser, incluso si parecen amables.



Hablar sobre señales de alerta

Explica comportamientos en línea que pueden indicar riesgo, como el secretismo, los halagos excesivos, la presión para mantener conversaciones privadas, las solicitudes de fotos o los comentarios con tono adulto. Anima a tu hijo a contarte si se encuentra con algo confuso o que "no se siente bien".



Establecer límites en el uso de dispositivos

Definan juntos límites saludables sobre el tiempo frente a las pantallas, el uso de dispositivos antes de dormir y los momentos sin dispositivos, como las comidas o las actividades familiares. Los límites claros y predecibles reducen conflictos y fomentan hábitos más seguros.



Crear un acuerdo tecnológico

Redacten un acuerdo sencillo que describa las expectativas tanto para cuidadores como para jóvenes. Incluyan normas de seguridad, pautas de comunicación y qué ocurrirá si se cruzan los límites establecidos. Esto promueve la responsabilidad compartida, no el castigo.



Crear un plan para calmarse

Diseñen un plan que tu hijo pueda utilizar cuando se sienta abrumado por algo que vea o experimente en línea. Las opciones pueden incluir tomar un descanso de la pantalla, realizar una actividad de regulación emocional o acudir a un adulto para conversar.



¿Qué más ayudaría a nuestra familia a mantenerse segura en línea?

Durante la conversación, pueden surgir otras estrategias que se ajusten a las necesidades de su familia. Escríbanlas aquí para que todos puedan recordarlas y seguirlas.



Al comenzar el receso de invierno, recuerda que la seguridad digital es una conversación continua, no un evento aislado. Este plan está diseñado para fomentar la comunicación abierta, expectativas compartidas y una sensación de seguridad entre todos los miembros del hogar. Al recorrer estos pasos juntos, tu familia fortalece la confianza, refuerza rutinas de comportamiento positivo y construye un entorno digital cada vez más seguro, donde los niños pueden explorar, aprender y divertirse. Que este receso de invierno sea un tiempo de conexión, descanso y tranquilidad para tu familia.

