

# Temas sobre el bienestar digital: alumnado y familias

Después de dar varias vueltas, hay disponibles una serie de charlas que una vez comentadas con ustedes, pueden usarse directamente en el aula o en reuniones con familias. Estas charlas abordan temas muy actuales relacionados con el uso de las TIC.

## Charlas por edades (dirigidas al alumnado y a las familias)

### De 5 a 8 años

#### Qué se trabaja:

Cómo ver contenidos adecuados, usar Internet bajo supervisión, conocer apps apropiadas y repartir el tiempo frente a las pantallas.

*Pensada para primeros cursos de Primaria.*

### De 9 a 13 años

#### Qué se trabaja:

Riesgos más comunes en Internet (privacidad, respeto, videojuegos, etc.) y cómo prevenirlos.

*Ideal para segundo y tercer ciclo de Primaria o primer ciclo de la ESO.*

### Mayores de 14 años

#### Qué se trabaja:

Temas más delicados como redes sociales, grooming, sexting, ciberacoso y cibercontrol. Cómo actuar y prevenir.

*Pensada para la ESO y Bachillerato.*

### Para familias

#### Qué se trabaja:

Cómo acompañar a los menores en su aprendizaje digital. Se explican peligros comunes y cómo tratarlos en casa.

*Muy útil para reuniones de tutoría o AMPA.*

---

## **Charlas por temáticas (alumnado y familias)**

Estas presentaciones no están enfocadas a una edad concreta, sino que abordan **temas específicos**. Se pueden adaptar a distintas etapas o perfiles.

### ***Privacidad, identidad digital y reputación***

Aprenden a proteger su intimidad y a pensar en las consecuencias de lo que comparten online.

### ***Netiqueta: comportamiento en línea***

Normas de convivencia en Internet, respeto y derechos de autor. Cómo comunicarse con educación en la red.

### ***Gestión de la información y acceso a contenidos apropiados***

Cómo buscar y analizar la información que encuentran online, y cómo identificar contenidos inapropiados o peligrosos.

### ***Ciberacoso escolar***

Se explican los roles implicados, cómo detectarlo y qué hacer. Incluye pautas de prevención y reacción.

### ***Protección ante virus y fraudes***

Conocen diferentes tipos de engaños online (phishing, malware...) y cómo protegerse.

### ***Uso excesivo de las TIC***

Reflexión sobre el tiempo que pasan con dispositivos y sus consecuencias. Recomendaciones para un uso saludable.

### ***Uso seguro y responsable de las TIC (enfoque generalista)***

Un repaso amplio a los principales riesgos y cómo prevenirlos. Sirve como introducción general al tema.

### ***Mediación parental (solo para familias)***

Cómo implicarse en el acompañamiento digital desde casa. Consejos prácticos para hablar con los hijos y prevenir riesgos.

# Recursos para trabajar la ciberseguridad y el buen uso de Internet en el aula

Aquí tienes una recopilación de recursos pedagógicos para trabajar la ciberseguridad en el aula que puedes compartir con tus alumnos, familias y compañeros. Están organizados por tipos de actividades y explicados con un lenguaje accesible para que puedas ver rápidamente qué puede encajar mejor en tu contexto, sin necesidad de tener conocimientos técnicos previos.

---

## Actividades con el alumnado en el aula

### 1. Dinámicas y juegos

- **Dinámicas para prevenir los conflictos en Instagram**  
Pensado para Educación Física o espacios al aire libre. Trabaja con tu grupo la prevención de conflictos en redes sociales, concretamente en Instagram.
  - **De mayor quiero ser... ¡Influencer!**  
Juego interactivo para reflexionar sobre los riesgos que afrontan los influencers y qué valores promueven.
  - **La oca del ciberacoso**  
Un tablero de juego tipo “oca” para trabajar en grupo el respeto, la empatía y la actuación frente al ciberacoso.
  - **Juegos didácticos interactivos**  
Mosaico, sopa de letras y ruleta de palabras. Para trabajar el respeto, la seguridad y la responsabilidad en Internet de forma lúdica.
  - **Mejora tus contraseñas**  
Juego con dado para enseñar a crear contraseñas seguras. Ideal para trabajar de forma práctica y divertida.
  - **Árbol de decisión para redes sociales**  
Una guía visual con distintas situaciones típicas para ayudar al alumnado a tomar buenas decisiones en redes sociales.
- 

## Alfabetización mediática y pensamiento crítico

### 2. Comprensión crítica de Internet y redes

- **Dime qué sigues y te diré qué opinas**  
Actividad para entender qué son las cámaras de eco en redes sociales y cómo influyen en nuestra opinión.
- **En la red, infórmate con lupa**  
Recursos y pautas para aprender a distinguir información fiable y desenmascarar bulos o fake news.

- **Publicidad dirigida a menores**

Análisis de la publicidad que aparece en vídeos dirigidos a menores en Internet. Muy útil para fomentar el pensamiento crítico.

---

## **Convivencia digital y relaciones saludables**

### **3. Buen uso de dispositivos y redes**

- **Tenemos tablet en clase**

Actividad basada en ABP (Aprendizaje Basado en Problemas) para trabajar el uso adecuado de tabletas en el aula.

- **Test “No al cibercontrol”**

Herramienta para identificar actitudes de control en las relaciones a través del móvil o redes sociales. Ideal para trabajar relaciones sanas.

---

## **Trabajo con las familias**

### **4. Participación y educación en casa**

- **Cuaderno de actividades para las familias sobre ciberseguridad**

Contiene 8 actividades para trabajar en familia de forma sencilla y entretenida.

- **Taller para familias sobre WhatsApp del cole**

Pensado para facilitar el buen uso de los grupos de WhatsApp entre familias. Se trabaja a través de casos prácticos.

- **¿Prácticas “sharenting”?**

Árboles de decisión para reflexionar sobre el hábito de compartir fotos o vídeos de nuestros hijos en redes sociales.

- **Tablero de logros familiares**

Herramienta visual para marcarse objetivos digitales en familia. Ideal para consensuar normas.

- **Guión para educadores en reuniones con familias**

Puntos clave para tratar el uso responsable de Internet en las reuniones de inicio de curso con madres, padres o tutores.

---

## **Recursos para organizar y acompañar**

### **5. Organización, rutinas y planificación**

- **Lista de tareas para un Internet seguro**

Checklist para revisar buenas prácticas antes de usar dispositivos o navegar por Internet.

- **Horario de clase**

Plantilla para ayudar al alumnado a planificarse, integrando el uso de tecnología de forma equilibrada.

- **Cómo elegir un juguete conectado**

Diagrama sencillo para valorar si un juguete conectado es adecuado y seguro.

- **¡Abre tu mente a nuevas aplicaciones!**

Actividad para explorar con el alumnado todo lo positivo que se puede aprender gracias a Internet.

# Unidades Didácticas 2.0: propuestas para trabajar en el aula

Además he encontrado una colección de unidades didácticas muy completas para trabajar en clase las principales problemáticas que los menores pueden encontrar en Internet.

Cada unidad incluye:

- Dos sesiones de 50 minutos pensadas para el aula.
  - Actividades interactivas y dinámicas, muy fáciles de aplicar.
  - Notas y explicaciones para los docentes.
  - Materiales listos para imprimir.
- 

## 1. Vivimos en red

**Objetivo:** Promover el respeto en Internet y reforzar habilidades sociales para evitar conflictos en la red.

**Sesiones:**

- *1.1. Con respeto en Internet*
- *1.2. No te quedes al margen*

► Ideal para trabajar convivencia digital y empatía.

---

## 2. Tu información vale mucho

**Objetivo:** Enseñar la importancia de proteger la información personal y construir una buena identidad digital.

**Sesiones:**

- *2.1. Protege tu historia*
- *2.2. Dejando una huella positiva*

► Perfecta para tratar temas de privacidad y reputación online.

---

## 3. Controla la tecnología

**Objetivo:** Conocer formas de proteger los dispositivos, gestionar contraseñas y saber identificar apps seguras.

**Sesiones:**

- 3.1. *Cierra con llave*
- 3.2. *¿Qué apps merecen la pena?*

➤ Útil para alumnos que ya usan móvil, tablet o apps en su día a día.

---

## 4. Mira más allá de tu pantalla

**Objetivo:** Fomentar el pensamiento crítico, comprender cómo funciona Internet y actuar con equilibrio.

**Sesiones:**

- 4.1. *Y así funciona Internet*
- 4.2. *Mantén el equilibrio*

➤ Muy interesante para reflexionar sobre el tiempo en pantalla y los contenidos.

---

## 5. Sabes elegir

**Objetivo:** Reforzar la capacidad de elegir bien qué leer, qué contactos aceptar y cómo reaccionar ante problemas online.

**Sesiones:**

- 5.1. *Esto es un fake*
- 5.2. *Contactos y redes sociales*

➤ Recomendada para trabajar desinformación y redes sociales.

---

## 6. Comenzamos con ciberseguridad

**Objetivo:** Introducir los primeros pasos para moverse en Internet de forma segura.

**Sesiones:**

- 6.1. *¿Y tú qué ves en Internet?*
- 6.2. *Juegas en línea*

➤ Ideal para grupos que se están iniciando en el uso de la red.