



NÚCLEO CUÁNTICO

IA, ESTRATEGIA Y CIUDADANÍA

by Núcleo Digital

¡Bienvenido/a! Este cuadernillo ha sido creado por **Núcleo Digital** (somosnucleodigital.cl) para ayudarte a construir un hogar digital más seguro y tranquilo. Dedica unos minutos cada día durante una semana y verás la diferencia. ¡Empecemos!

(©) Núcleo Digital. Todos los derechos reservados.

Día 1: Diagnóstico

- **Acción 1:** Observa cómo usa tu hijo/a los dispositivos y redes sociales durante un día. Toma nota de las aplicaciones que más usa, el tiempo que dedica y con quién interactúa.
- **Acción 2:** Revisa la configuración de privacidad de las aplicaciones y redes sociales que usa tu hijo/a. Asegúrate de que estén configuradas para proteger su información personal.
- **Acción 3:** Identifica una preocupación principal sobre la seguridad digital de tu hijo/a. ¿Es el tiempo de pantalla? ¿El contenido al que accede? ¿Con quién interactúa online?
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué es lo que más te gusta de usar dispositivos y redes sociales?

Día 2: Rutinas de Pantalla

- **Acción 1:** Define horarios específicos para el uso de pantallas. Considera momentos sin pantallas, especialmente antes de dormir y durante las comidas.
- **Acción 2:** Explora alternativas a las pantallas, como juegos de mesa, actividades al aire libre, lectura o hobbies creativos.
- **Acción 3:** Utiliza herramientas de control parental para limitar el tiempo de pantalla y bloquear contenido inapropiado.
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué actividades te gustaría hacer más seguido en lugar de usar pantallas?

Día 3: Redes Sociales

- **Acción 1:** Conoce las redes sociales que usa tu hijo/a. Crea una cuenta (si es apropiado) para entender cómo funcionan y qué tipo de contenido se comparte.
- **Acción 2:** Habla sobre la importancia de proteger la privacidad online. Explica los riesgos de compartir información personal con extraños.
- **Acción 3:** Enséñale a identificar y reportar contenido inapropiado o acoso online.
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué cosas te preocupan de las redes sociales?

Día 4: Juegos Online

- **Acción 1:** Investiga los juegos online que juega tu hijo/a. Comprende las dinámicas, las clasificaciones de edad y los riesgos potenciales.
- **Acción 2:** Configura los controles parentales en las consolas y plataformas de juegos para limitar el acceso a juegos inapropiados y el tiempo de juego.
- **Acción 3:** Habla sobre la importancia de no compartir información personal con otros jugadores y de reportar comportamientos abusivos.
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué haces cuando alguien te molesta o te hace sentir incómodo/a en un juego online?

Día 5: Comunicación

- **Acción 1:** Explica la importancia de comunicarse de manera respetuosa online. Evita insultos, lenguaje ofensivo y ciberacoso.
- **Acción 2:** Fomenta la comunicación abierta y honesta sobre cualquier problema que surja online. Asegúrate de que tu hijo/a se sienta cómodo/a contándote si algo le preocupa.
- **Acción 3:** Habla sobre el impacto de las palabras online. Explica que lo que se dice en internet puede tener consecuencias reales.
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué significa ser un buen ciudadano digital?

Día 6: Acuerdo Familiar Digital

- **Acción 1:** Crea un Acuerdo Familiar Digital con tu hijo/a. Incluye reglas claras sobre el tiempo de pantalla, el contenido apropiado, la privacidad online y el comportamiento respetuoso.
- **Acción 2:** Asegúrate de que todos los miembros de la familia comprendan y acepten el acuerdo. Publícalo en un lugar visible de la casa.
- **Acción 3:** Revisa y actualiza el acuerdo regularmente para adaptarlo a las necesidades cambiantes de tu familia.
- **Pregunta para conversar:** ¿Por qué es importante tener un Acuerdo Familiar Digital?

Día 7: Celebrar

- **Acción 1:** Reconoce el esfuerzo de tu hijo/a por seguir las reglas y mejorar su seguridad digital.
- **Acción 2:** Celebra los logros alcanzados durante la semana. ¡Han dado un gran paso hacia un hogar digital más tranquilo!
- **Acción 3:** Continúa fomentando la comunicación abierta y la seguridad digital en el futuro.
- **Pregunta para conversar:** ¿Qué has aprendido esta semana sobre seguridad digital?

Semáforo Digital

Utiliza este semáforo para evaluar el estado de la seguridad digital en tu hogar:

- **Verde:** ¡Todo va bien! Continúa fomentando las buenas prácticas.
- **Amarillo:** Hay algunas áreas que necesitan mejorar. Dedica tiempo a hablar sobre ellas y encontrar soluciones.
- **Rojo:** Hay problemas importantes que deben abordarse de inmediato. Busca ayuda profesional si es necesario.

Acuerdo Familiar Digital - Plantilla

Utiliza esta plantilla para crear tu propio Acuerdo Familiar Digital. Completa los espacios en blanco y personalízalo para que se adapte a las necesidades de tu familia.

- **Tiempo de pantalla:**
- **Contenido apropiado:**
- **Privacidad online:**
- **Comportamiento respetuoso:**
- **Consecuencias del incumplimiento:**

Firma: _____ (Padre/Madre/Cuidador)

Firma: _____ (Hijo/a)

¡Esperamos que este cuadernillo te haya sido útil! Recuerda que la seguridad digital es un proceso continuo. ¡Sigamos aprendiendo y creciendo juntos!

Núcleo Digital - somosnucleodigital.cl