¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA CIBERSEGURIDAD EN FAMILIA?

En un mundo cada vez más digital, es importante acompañar a nuestros hijos e hijas y establecer hábitos saludables para su bienestar y seguridad, esta guía ofrece recomendaciones básicas basadas en las orientaciones del INCIBE para ayudar a las familias a gestionar el uso seguro de Internet

Creando un mundo digital seguro y positivo, paso a paso en familia

¿TIENES DUDAS?

Para conocer más sobre ciberseguridad, proteger a tus hijos/as y navegar seguro, visita el portal de INCIBE, llama a su teléfono de atención o síguelos en sus redes sociales, donde encontraréis guías, consejos prácticos y recursos actualizados para toda la familia.

CONTACTOS

017
Línea de ayuda gratuita en ciberseguridad

www.incibe.es

incibe@incibe.es

CEE NTRA SEÑORA DEL SAGRADO CORAZÓN

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN CIBERSEGURIDAD PARA FAMILIAS

Basado en las recomendaciones del INCIBE

1 PROTEGE LOS DISPOSITIVOS DEL HOGAR

- Usa bloqueo de pantalla.
- Mantén el antivirus actualizado.
- Activa contraseñas seguras y 2FA.
- Revisa la privacidad en redes y apps

2 USA HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

- Filtra contenidos inadecuados.
- Supervisa el tiempo de uso.
- Crea un usuario restringido con permisos mínimos.
- Bloquea apps que incluyan chats abiertos, compras, publicidad o enlaces externos

3 PACTA NORMAS DIGITALES EN CASA

- Espacios sin dispositivos.
- Normas visuales: si puedo (ver mis videos favoritos, jugar a mi juegos con permiso...) no puedo (hacer clic en anuncios, descargar cosas sin permiso...).

4 ESTRUCUTURACIÓN DEL TIEMPO CON PANTALLAS

- Crea horarios visuales que indique cuando se usa y cuando se guarda el dispositivo.
- Evita pantallas por la noche, ya que el algunos/as niños/as pueden hiperfocalizarse o desrregularse.

5 EMOCIONES Y SEGURIDAD DIGITAL

- Enseña a identificar emociones digitales (miedo, enfado, confusión)
- Crea un tablero digital de “Emociones en internet”
- Explica que si sienten miedo, incomodidad o sorpresa deben de: pausar el dispositivo, llamar a un adulto y enseñar la pantalla sin borrar nada.

6 WIFI Y SEGURIDAD EN CASA

- Cambia el nombre de la red para que no incluya datos.
- Si es posible, crea una red independiente para dispositivos del menor

7 SEGURIDAD EN VIDEOJUEGOS

- Activa modo “infantil ” siempre que sea posible.
- Evita juegos con imágenes violentas o sobreestimulantes.
- Limita el tiempo de juego de forma visual: relojes, temporalizadores...

8 CONTRASEÑAS Y ACCESOS PROTEGIDOS

- Las familias deben gestionar todos los accesos y cambios de contraseñas.
- Las contraseñas no deben ser conocidas por vuestros/as hijos/as , salvo en casos muy concretos.
- Nunca compartir contraseñas con compañeros.

9 CONDUCTAS DIGITALES SALUDABLES

- Fomenta periodos sin pantallas.
- Incorpora actividades analógicas.
- Fomenta el descanso visual.
- Diferencia claramente entre tablet para comunicar y tablet para jugar.