

Decálogo de Ciberseguridad y Bienestar Digital para FAMILIAS

- 1. La comunicación es el mejor antivirus** Hablad regularmente sobre su vida digital con la misma naturalidad con la que habláis de su día en el instituto. Preguntadles qué *streamers* siguen, qué redes usan y a qué juegan, mostrándoos interesados y sin juzgar. Si confían en vosotros en lo bueno, acudirán a vosotros en lo malo.
- 2. Estableced "Pactos Familiares" de uso** A esta edad, imponer no funciona tan bien como negociar. Cread juntos unas normas claras: horarios límite, tiempos máximos de uso y "zonas libres de pantallas" (por ejemplo: nada de móviles durante las comidas o en la habitación a la hora de dormir para evitar que afecte a su descanso).
- 3. La privacidad es su mayor tesoro** Enseñadles a configurar sus perfiles de redes sociales como "privados". Deben entender que no deben aceptar solicitudes de desconocidos ni compartir datos sensibles (dirección, nombre del instituto, ubicación en tiempo real o contraseñas), ni siquiera con sus mejores amigos.
- 4. Pensar antes de publicar (La Huella Digital)** Lo que se sube a Internet, se queda en Internet. Concienciadles sobre los riesgos de enviar fotos comprometidas (*sexting*). Explicadles que una imagen enviada a una sola persona puede acabar en cientos de teléfonos en cuestión de segundos, y que su huella digital construirá su reputación futura.
- 5. Configura la seguridad técnica juntos** Involucradles en la protección de sus cuentas: enseñadles a crear contraseñas robustas (y diferentes para cada app), a activar la verificación en dos pasos (2FA) y a mantener sus dispositivos e instintos siempre actualizados para evitar robos de cuentas y virus.
- 6. Cuidado con quién está al otro lado de la pantalla** Ayudadles a desarrollar un espíritu crítico. No todo el mundo en Internet es quien dice ser (*grooming* o perfiles falsos), y no todos los enlaces, chollos o sorteos que reciben por WhatsApp o TikTok son reales (*phishing*).
- 7. El control parental evoluciona a supervisión** Entre los 12 y 16 años hay que ir pasando del control estricto a la autonomía responsable. Podéis mantener herramientas de control parental (ej.: Family Link) para limitar horas de pantalla o bloquear contenido para adultos, pero siempre informándoles de que están instaladas y del porqué.
- 8. Respeto y empatía en la red** La educación offline sirve en el mundo online. Tienen que ser conscientes de que detrás de cada avatar hay una persona real. Animadlos a no participar ni ser cómplices pasivos del ciberacoso (*ciberbullying*). Si ven que acosan a un compañero, deben denunciarlo y contarlo.
- 9. Predicad con el ejemplo** Es difícil pedir a un adolescente que suelte el móvil si los adultos de la casa están pegados a la pantalla durante la cena. Las familias deben ser el mejor modelo de desconexión digital y uso equilibrado de la tecnología.
- 10. Ante los problemas: Calma, Capturas y Apoyo** Si cometen un error, son víctimas de un engaño o sufren acoso, **no les castigéis quitándoles el móvil**. Eso solo hará que la próxima vez lo oculten por miedo. Mantened la calma, guardad evidencias (capturas de pantalla) y buscad ayuda profesional.

¿NECESITAS AYUDA?

LÍNEA 017 – INCIBE · WHATSAPP 900 116 117

Atención **gratuita** y **confidencial** en ciberseguridad

