

Acuerdo de Convivencia Digital y Ciberseguridad Familiar

Este documento establece un marco de colaboración y responsabilidad compartida entre los miembros de la familia para garantizar un uso seguro, saludable y positivo de los dispositivos digitales.

RECOMENDACIONES DE CIBERSEGURIDAD PARA FAMILIAS

Estas pautas ayudan a reducir riesgos como acceso a contenidos extremos, contacto de desconocidos, acoso, difusión de imágenes, suplantación, sextorsión, exposición involuntaria y uso problemático de dispositivos.

1. Privacidad y seguridad de cuentas

- Configurar perfiles en modo privado en todas las redes sociales.
- Revisar cada 15 días mínimo quién sigue a hijos e hijas y eliminar cuentas desconocidas, falsas o sospechosas.
- Bloquear o restringir sin culpa a cualquier persona que incomode, presione, insulte, sexualice o pida imágenes.
- Activar la verificación en dos pasos siempre que sea posible.
- Usar contraseñas largas, no repetidas y no basadas en datos obvios como nombre, fecha de nacimiento o apodo.
- Comprobar que el correo y teléfono de recuperación de la cuenta son correctos y seguros.
- No compartir nunca códigos recibidos por SMS, correo o aplicación: pueden servir para robar una cuenta.

2. Control de interacción: desconocidos, comentarios, etiquetas y ubicación

- Configurar los mensajes directos para que solo puedan escribir personas conocidas o seguidores aprobados.
- Desactivar solicitudes de mensajes de desconocidos cuando la plataforma lo permita.
- Activar filtros de comentarios para insultos, humillaciones, sexualización y palabras ofensivas.
- Permitir etiquetas y menciones solo de personas conocidas y activar la revisión de etiquetas antes de que aparezcan en el perfil.
- Desactivar la geolocalización en redes sociales y cámara.
- No publicar centro educativo, rutas habituales, ubicación en tiempo real, portal, uniforme, matrícula o espacios fácilmente identificables.
- Regla básica: si no lo conocen en persona, no se acepta como contacto.

3. Bienestar digital: límites de tiempo, horarios y notificaciones

- Establecer horarios claros de uso y una hora de apagado adaptada a la edad.
- Evitar pantallas en la cama y, si es posible, cargar los dispositivos fuera del dormitorio.
- Pactar zonas sin móvil: comedor, baño, dormitorio por la noche y momentos de estudio.
- Poner límites diarios por aplicación, especialmente redes sociales, vídeos cortos y juegos.
- Revisar semanalmente el tiempo de pantalla con hijos e hijas como conversación de hábitos, no como bronca.
- Desactivar notificaciones no esenciales para reducir impulsividad, ansiedad y dependencia.
- Observar señales de alerta: insomnio, irritabilidad al retirar el móvil, aislamiento, bajada de rendimiento, secretismo extremo o cambios bruscos de ánimo.

4. Filtros de contenido y restricciones por edad

- Activar controles parentales del sistema: Tiempo de uso en iPhone/iPad o Family Link en Android.
- Impedir instalación de aplicaciones sin aprobación familiar cuando sea necesario.
- Bloquear compras dentro de aplicaciones y revisar suscripciones.
- Activar el nivel más restrictivo de contenido sensible en redes sociales.
- Activar búsqueda segura en navegadores, YouTube y buscadores.
- Recordar que los filtros reducen riesgos, pero no son infalibles: deben combinarse con conversación, normas y supervisión.

5. Revisión de permisos y aplicaciones instaladas

- Revisar permisos de cámara, micrófono, contactos y ubicación en Ajustes > Privacidad o Permisos.
- Configurar ubicación como “nunca” o “solo mientras se usa” en aplicaciones estrictamente necesarias.
- Revisar mensualmente la lista de aplicaciones instaladas.
- Eliminar apps desconocidas, duplicadas, sospechosas, VPNs no acordadas o herramientas que oculten actividad.
- Mantener sistema operativo y aplicaciones actualizadas.
- Activar copia de seguridad y la función Encontrar mi dispositivo.
- Usar PIN robusto, huella o reconocimiento facial y bloqueo automático a 30–60 segundos.

6. Rutas de actuación ante situaciones de riesgo

- No responder ni negociar ante acoso, amenazas, chantaje o presión sexual.
- Guardar evidencias antes de bloquear: capturas con usuario visible, fecha, hora y conversación completa.
- Bloquear a la cuenta agresora.
- Reportar dentro de la aplicación: acoso, amenazas, sexualización de menores, suplantación o difusión de imágenes.
- Informar a la familia y, si procede, a tutoría, orientación o equipo directivo del centro.
- Si hay contenido sexual de menores, amenazas, extorsión o difusión de imágenes, no borrar evidencias y valorar denuncia formal o apoyo especializado.

Mensaje clave para familias

La supervisión no es espionaje: es protección. Lo más importante es que hijos e hijas sepan que, si algo les incomoda, les amenaza o les humilla, pueden contarlo sin miedo a recibir un castigo por pedir ayuda.

CONTRATO FAMILIAR DE ENTREGA DE DISPOSITIVOS

Este acuerdo está pensado para ser leído y firmado en familia. Debe revisarse periódicamente y adaptarse a la edad, madurez y necesidades de cada adolescente.

Fecha de entrega	/ /
Fecha de revisión del acuerdo	/ /
Adolescente	
Edad	
Madre/Padre/Tutora legal 1	
Madre/Padre/Tutora legal 2	
Teléfono / modelo	

A. Objetivo del acuerdo

El teléfono se entrega para comunicación, seguridad, estudio y ocio responsable. Este contrato busca proteger, acompañar y establecer normas claras para que el uso del dispositivo sea seguro, respetuoso y saludable.

B. Compromisos del/de la adolescente

1. Privacidad y seguridad

- Mantener el móvil con PIN, huella o reconocimiento facial.
- No compartir contraseñas, códigos de verificación ni accesos con amigas, amigos o desconocidos.
- No aceptar solicitudes ni mantener conversaciones privadas con personas desconocidas.
- Avisar si alguien presiona, incomoda, amenaza o pide fotos.

2. Conducta y respeto

- No insultar, humillar, acosar ni reenviar contenido para ridiculizar a otra persona.
- No grabar ni fotografiar a otras personas sin permiso.
- No enviar, pedir ni reenviar imágenes íntimas propias o de otras personas.
- No participar en retos peligrosos ni en grupos que difundan violencia, humillación, acoso o contenido sexual.

3. Contenidos y seguridad

- Evitar contenidos extremos: violencia real, pornografía, humillaciones o material que genere miedo, ansiedad o presión.
- Si aparece contenido sexual o violento, cerrarlo y contarlo.
- No ocultar cuentas, aplicaciones o perfiles paralelos.

4. Horarios y hábitos

- Respetar los horarios acordados de uso y descanso.
- No usar el móvil en la cama por la noche, salvo urgencia.
- No usarlo durante comidas familiares, estudio, descanso o conversaciones importantes, salvo motivo justificado.

5. Si ocurre un problema, lo cuento

- Si recibo acoso, amenazas, chantaje, presión sexual o difusión de imágenes, pediré ayuda.
- No borraré pruebas importantes y avisaré a mi familia o a una persona adulta de confianza.

C. Compromisos de la familia

- Explicar límites con calma y revisar este acuerdo sin humillaciones.
- No usar el control del móvil como castigo impulsivo ni como forma de control emocional.
- Ayudar a configurar seguridad: privacidad, filtros, bloqueo, reportes y permisos.
- Respetar la intimidad del/de la adolescente y no leer conversaciones por rutina.

- Revisar el contenido solo si existen señales de riesgo, incumplimientos graves o necesidad de protección.
- Ante un incidente, priorizar protección, evidencias, bloqueo, reporte y búsqueda de ayuda, sin culpabilizar a quien pide ayuda.

D. Normas concretas acordadas

Horario entre semana	De _____ a _____
Horario fin de semana	De _____ a _____
Ubicación nocturna	Fuera del dormitorio desde las _____ : _____
Zonas restringidas	☐ Dormitorio ☐ Comedor ☐ Baño ☐ Estudio
Configuración requerida	☐ Perfil privado ☐ 2FA ☐ Ubicación OFF ☐ Filtros activos

E. Consecuencias proporcionales

Las consecuencias no deben ser humillantes. Son medidas educativas y de seguridad.

Incumplimientos leves

- 1ª vez: aviso y revisión de hábitos.
- 2ª vez: reducción de tiempo durante _____ días.
- 3ª vez: retirada temporal durante _____ días.

Incumplimientos graves

- Retirada inmediata del teléfono durante _____ días.
- Revisión de seguridad y reunión familiar.
- Si afecta a otras personas: reparación del daño, disculpa, bloqueo, reportes y comunicación al centro cuando proceda.

Incidentes de riesgo

Si hay acoso, chantaje, amenazas, sextorsión, difusión de imágenes o contacto sexualizado, no habrá castigo por contarlo. Se activará el protocolo de protección.

F. Protocolo de actuación

- No responder.
- Guardar evidencias.
- Bloquear.
- Reportar en la aplicación.
- Contarlo a la familia y, si procede, al centro educativo.

G. Formalización del acuerdo

Este acuerdo se revisará el día ____ / ____ / _____ y podrá ajustarse según el cumplimiento, la edad y la madurez.

Firma del/de la Adolescente

Firma Tutor/a Legal 1

Firma Tutor/a Legal 2