

Balance Digital en la Familia

**Para un uso más seguro y saludable
de la tecnología en casa**



Introduccion

¿Por qué es importante?

Los jóvenes usan la tecnología para:



Reir



Conectarse



Explorar



No solo ponemos límites. Enseñamos equilibrio.



Las 3 Partes del Equilibrio



REÍR



Aprender



Vivir

Reir y Aprender

La tecnología puede ayudar a los jóvenes a:

Relajarse



Conectar con otros



Explorar intereses



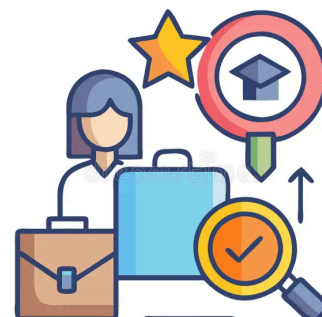
Enseñar nuevas habilidades



Apoyar con la tarea



Descubrir carreras



Pregunte a su hijo/a:

¿Con quién hablaste o jugaste?
¿Qué aprendiste hoy en línea?

Vivir (Vida Real)

Un equilibrio saludable significa:

Dormir Bien



Tiempo con familia



**Conexión en
persona**



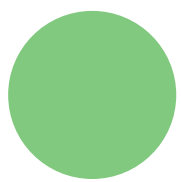
**Movimiento y
tiempo al aire
libre**



Pregunte a su hijo/a:

¿Moviste tu cuerpo hoy?

¿Pasamos tiempo juntos sin pantallas?



Guía Bilingüe de Seguridad y Bienestar Digital para Familias)





¿POR QUÉ USAN INTERNET?

- Reír
- Conectarse
- Escapar del estrés
- Competir
- Explorar quiénes son



**Las aplicaciones
están diseñadas
para mantener su
atención.**





VideoJuegos

- Pueden hablar con otras personas
- Algunos espacios son privados



REDES SOCIALES

- Muestran más de lo que ven
- Pueden afectar emociones
- Influyen en cómo se ven a sí mismos



Señales de alerta:

- Piden chats privados
- Envían regalos
- Piden fotos
- Crean confianza muy rápido
- Puede haber contenido falso o creado con IA.

REDES SOCIALES Y ALGORITMOS

¿Por qué mi hijo/a ve ciertos videos?

Las aplicaciones aprenden lo que su hijo/a ve.

- Si ve un video, le muestran más similares.
- Si le da "like", le enseñan más de eso.

Esto se llama algoritmo.

01 ¿Qué es un algoritmo?

Es un sistema que decide:

Qué videos mostrar
Qué aparece primero

Basado en lo que su hijo/a:

- Mira
- Le gusta
- Comparte



¿Cómo afecta a su hijo/a?

Lo que ven puede afectar:

- Cómo se sienten
- Cómo piensan
- Cómo se ven a sí mismos



**Ver lo mismo muchas veces
puede cambiar su ánimo.**

02 Contenido falso (IA)

- Algunos videos o fotos no son reales
- Pueden ser creados con inteligencia artificial
- Pueden parecer muy reales

No todo lo que ven es verdad.

Lo que los padres pueden hacer

Revisar privacidad
Ajustar configuraciones
Reportar contenido inapropiado

Hable con su hijo/a sobre lo que ve
en línea.



SALUD EMOCIONAL Y TECNOLOGÍA

La tecnología puede ayudar a regular emociones, pero también puede **aumentar el estrés.**



Uso constante (scrolling)

- Puede ser difícil dejar el teléfono
- El cuerpo quiere seguir viendo más
- Puede causar cansancio y distracción



Comparaciones

- Ven vidas “perfectas”
- Comparan su cuerpo, ropa o vida
- Puede afectar su autoestima



Ciberacoso (cyberbullying)

- Comentarios negativos
- Exclusión en grupos
- Rumores o burlas
- Puede causar tristeza, miedo o ansiedad



Sueño y ansiedad

- Uso del teléfono en la noche
- Dormir menos o mal
- Presión por la apariencia
- Necesidad de “likes”
- Puede afectar energía, humor y atención
- Puede causar ansiedad o inseguridad

Mensaje para padres:

**Observe si su hijo/a está más triste, más callado/a, irritable o cansado/a.
Hable con su hijo/a sobre cómo se siente.**

ACUERDO DIGITAL FAMILIAR

Creemos acuerdos juntos como familia

Horas sin teléfono	En nuestra casa, no usamos teléfonos a esta hora:	__:__
Dónde se cargan los teléfonos	Los teléfonos se dejan aquí en la noche:	_____
Cómo nos comportamos en línea	En nuestra familia, nos comprometemos a:	• _____ • _____
Tiempo para hablar	Hablamos sobre el uso de tecnología: Cada	_____ _____
Si hay un problema	Si algo pasa, vamos a:	_____ _____

Este acuerdo se hace en familia, con **respeto** y **comunicación**.

No es castigo, es para cuidarnos.

Es tecnología que puede:

Responder
preguntas

- Información falsa o engañosa
- Puede verse real
- Se comparte rápido

La IA puede influir en lo que los jóvenes creen, en cómo se ven a sí mismos y en cómo entienden qué es real y qué no.

Hable con su hijo/a:
¿Sabes si esto es real o falso?
¿De dónde viene esta información?



Seguridad en Redes Sociales para Jóvenes



Niñas y redes sociales

- Las niñas y adolescentes pueden experimentar más situaciones como:
- Comentarios sobre su apariencia (cuerpo, ropa, fotos)
- Exclusión de grupos o conversaciones
- Chismes usando capturas de pantalla
- Daño a su reputación en línea
- "Cancelación" o ataques en grupo
- Cuentas falsas creadas para molestarlas

¿Cómo les afecta?

Esto puede hacer que se sientan:

- Tristes
- Inseguras
- Avergonzadas
- Solas

También puede afectar su autoestima y confianza

Las niñas y adolescentes tienen más probabilidad de vivir agresión en línea, como exclusión social y comentarios sobre su apariencia.

Para padres:

Hable con su hija sobre cómo se siente cuando usa redes sociales.
Escuche sin juzgar.

Redes sociales y apariencia



Los algoritmos muestran más contenido similar

Promueven estándares de belleza

Los filtros cambian la realidad

Pregunte a su hijo/a:

- ¿Cómo te sientes después de usar Instagram o TikTok?
- ¿Te comparas con otras personas en línea?
- ¿Sabes cuándo algo está editado o no es real?

Esto puede hacer que se comparen con otras personas y afectar su autoestima.



Seguridad en redes sociales

Algunas personas en línea pueden:

- Dar muchos cumplidos
- Ofrecer regalos
- Pedir hablar en privado (WhatsApp, Telegram)
- Fingir tener la misma edad
- Pedir guardar secretos



Mensaje clave:

Su hijo/a NO está en problemas si pide ayuda.

Sextorsión

La sextorsión es cuando alguien:

- Pide fotos o videos privados
- Amenaza con compartirlos
- Pide dinero o más contenido

Señales de alerta:

- Un nuevo “amigo” mayor
- Secretos sobre mensajes
- Mucho apego a alguien que no conoce
- Regalos o dinero

Hay ayuda disponible: se puede reportar la situación, pedir apoyo y recordar que no están solos.

Nuestro compromiso



Las niñas y adolescentes merecen espacios digitales donde se sientan seguras, confiadas y respetadas.

- Entender cómo funcionan los filtros y algoritmos
- Saber que no todo lo que ven es real
- Proteger su autoestima fuera de las redes



La protección empieza con la conversación, no con el castigo.

Escuche, acompañe y cree un espacio seguro para hablar. Usted es una parte clave en el bienestar de su hijo/a.