Principios y recomendaciones de uso aceptable



FAMILIAS

La familia influye notablemente en su aprendizaje digital. Por lo tanto, la participación y acompañamiento de madres y padres durante todo el proceso es fundamental. Las familias deben tener presentes los siguientes principios de uso aceptable:

- Acordar unas normas de uso claras, marcar un tiempo para tareas escolares y un tiempo para el ocio y valorar posibles consecuencias, todo ello en un clima de **comunicación** saludable, educada, acostumbrándonos a hablar de cualquier tema de internet con naturalidad y de forma cotidiana favoreciendo la prevención de los posibles problemas que puedan surgir.

Copyright 2026



Más información en el siguiente enlace "Hablando de internet en familia".

- Usar los dispositivos digitales en una zona de uso común, ya que facilitará la supervisión de su utilización (**tiempos de uso** y **contenidos**). Importancia de la mediación por parte de la familia.
- Elegiremos Contenidos divertidos, educativos, adaptados a su madurez, que fomenten buenos hábitos y promuevan la diversidad y el respeto. Así mismo evitaremos aquellos contenidos que potencien todo lo contrario a lo mencionado anteriormente, además de aquellos que tengan una publicidad abusiva e inviten incluso a la compra sin mecanismos de control parental.
- Podemos elaborar pactos con nuestros hijos respecto a las redes sociales, videoconsolas, tablets, móviles, para compartir dispositivos personales, por medio de un "contrato".

Copyright 2026



PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES

En _____ , a ____ de _____ de _____ .

INTERVENIMOS:

(padres/madres) como **administradores del perfil** de la red social.

(hijo/a), como **usuario/a del perfil** de la red social

¡NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!

Crearemos juntos un perfil para la red social _____

1 | Estableceremos **una contraseña segura**, que solo nosotros, padres e hijos, debemos

Pincha en el siguiente enlace para descargar "Pacto buen uso RRSS".



PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS

En _____ , a ____ de _____ de _____ .

INTERVENIMOS (Nombre)

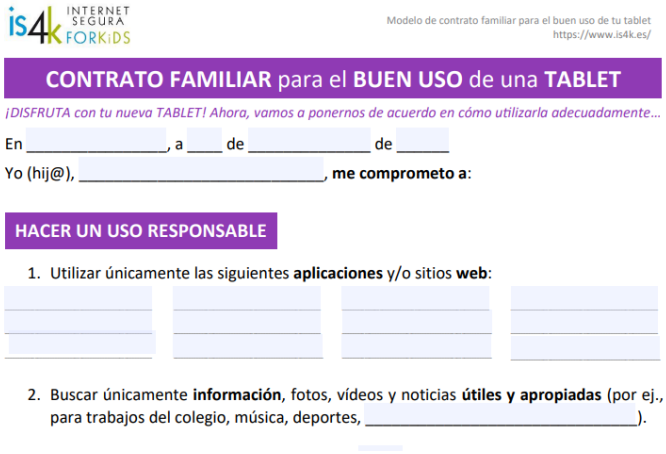
¡ NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES !

HORARIOS DE USO

1. El **tiempo máximo** de utilización **cada semana** es de ___ horas/minutos por persona.
   a. En los **días de clase** solo se podrá utilizar en este horario _____
   b. Los **fines de semana** y en **vacaciones** se utilizará en este horario _____
   c. Pero **solo si se ha cumplido con las responsabilidades** diarias (estudio, tareas domésticas).

Pincha en el siguiente enlace para descargar "Pacto buen uso videoconsolas".

Copyright 2026



Modelo de contrato familiar para el buen uso de tu tablet
https://www.is4k.es/

CONTRATO FAMILIAR para el **BUEN USO** de una **TABLET**

¡DISFRUTA con tu nueva TABLET! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarla adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

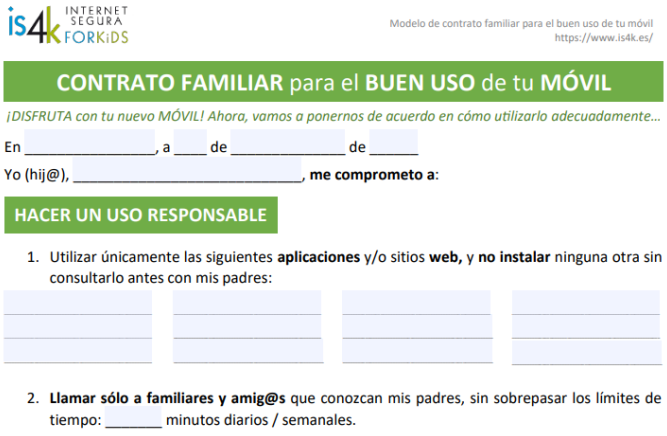
Yo (hij@), _____, **me comprometo a**:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**:

2. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).

Pincha en el siguiente enlace para descargar "Contrato buen uso Tablet".



Modelo de contrato familiar para el buen uso de tu móvil
https://www.is4k.es/

CONTRATO FAMILIAR para el **BUEN USO** de tu **MÓVIL**

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

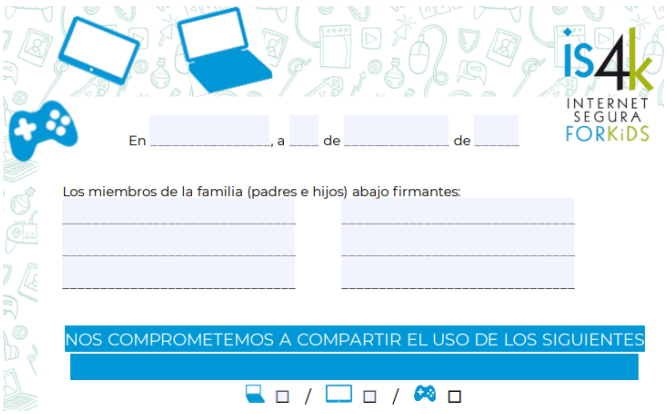
Yo (hij@), _____, **me comprometo a**:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web,** y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

2. **Llamar sólo a familiares y amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.

Pincha en el siguiente enlace para descargar "Contrato buen uso del del móvil"



En _____, a ____ de _____ de _____

Los miembros de la familia (padres e hijos) abajo firmantes:

NOS COMPROMETEMOS A COMPARTIR EL USO DE LOS SIGUIENTES

□ / □ / □

Copyright 2026

Pincha en el siguiente enlace para descargar "Pacto para compartir dispositivos personales"

- Campañas como la promovida por la AEPD (Asociación Española de Protección de Datos), "Más que un móvil", recoge **pautas y recomendaciones para fomentar el diálogo** y que las familias participen activamente en la educación de sus hijos e hijas, **transmitiendo valores e información** suficiente para garantizar tanto un uso responsable del teléfono móvil como los derechos de los niños y las niñas también en el entorno digital.

Más información en el siguiente enlace .

- Estar al día en todo lo relativo a internet y tecnologías, para poder ayudar y acompañar a sus hijos o hijas en el buen uso de ellas. Por ejemplo en las manejo de las redes sociales.



Más información en el siguiente enlace.

- Enseñar a los menores en qué consiste la privacidad, que los datos personales son información sensible y deben ser respetados.
- Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y potenciar la búsqueda en páginas fiables.

Copyright 2026

- Incorporar tecnologías de software para proteger el equipo y a los menores, extremando las precauciones en las descargas.
- Utilizar filtros de control de acceso a la red y programas de control parental, con los que se evitará que los menores accedan a páginas de contenido inapropiado y proporcionarán herramientas de regulación del tiempo de uso de los dispositivos digitales.



Para más información pincha en el siguiente enlace sobre "Guía de herramientas de control parental".

A modo de ejemplo de una posible plantilla, para empezar a plasmar los principios de uso aceptable con las familias, proponemos la siguiente:

A continuación se detallan recomendaciones para dar a conocer a las familias sobre políticas de buen uso de dispositivos digitales.

• Acordar normas de uso claras en cuanto a uso de dispositivos.
  ○ Marcar tiempos para tareas y ocio.
  ○ …
• Establecer un clima de comunicación saludable, educada, y hablar de cualquier tema de internet con naturalidad y de forma cotidiana.
• Utilizar los dispositivos digitales en zonas comunes de la casa.
• …

Revision #36
Created 2022-11-29 08:24:56 CET by Javier
Updated 2023-03-20 13:23:07 CET by María Esther Arilla Luna

Copyright 2026