

**CIUDADANO** *de*  
*Niñeces*  
**ADOLESCENCIAS**  
*y* **ERA DIGITAL**  
*en la*

→ **AUTONOMÍA PROGRESIVA**

@prender

**ER** CONSEJO GENERAL  
DE EDUCACION



Cuidar a las niñas y adolescencias en internet es similar a enseñarles a andar en bicicleta: no los soltamos en una avenida el primer día, pero tampoco les prohibimos pedalear. Comenzamos andando en la vereda, usamos rueditas, los sostenemos del asiento y, poco a poco, les damos libertad. A esto lo llamamos **autonomía progresiva**.

## ¿QUÉ ES LA AUTONOMÍA PROGRESIVA?

Es el proceso donde los adultos pasamos de "decidir por ellos" a "ayudarlos a que decidan bien". A medida que crecen y demuestran madurez, les damos más espacio, pero siempre con nuestra guía.



Los Estados Partes respetarán las responsabilidades, los derechos y los deberes de los padres o, en su caso, de los miembros de la familia ampliada o de la comunidad, según establezca la costumbre local, de los tutores u otras personas encargadas legalmente del niño de impartirle, en consonancia con la evolución de sus facultades, dirección y orientación apropiadas para que el niño ejerza los derechos reconocidos en la presente Convención.

**-Art. 5 de la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño-**



<b>ALGUNOS EJEMPLOS DEL MUNDO ANALÓGICO</b>	<b>LO QUE PODEMOS HACER EN EL MUNDO DIGITAL</b>
Usar tijeras de punta redonda antes que las filosas.	Usar videojuegos sin chat antes que redes sociales.
Poner rueditas en la bicicleta.	Usar aplicaciones de control parental.
Acompañarlos a cruzar la calle.	Navegar juntos las primeras veces para mostrar riesgos.





## CÓMO INICIAR UNA CRIANZA DIGITAL SEGURA

El camino más seguro es **abrir puertas de a una por vez**, evitemos saltar del aislamiento digital a la entrega de un dispositivo sin límites. La apertura puede ser gradual, de permisos según la madurez y los acuerdos alcanzados.


Un camino posible:

- El **"primer celular"** no tiene por qué ser un **smartphone**. Se puede considerar el uso de teléfonos básicos (solo llamadas y SMS). Permiten comunicación sin el riesgo del "scroll infinito" o contenido inapropiado.
- **Configuración gradual**. Si se decide usar un smartphone, instalen solo lo necesario. No se necesitan todas las redes sociales ni billeteras virtuales desde el primer día.
- El **control parental como herramienta, no como espía**. Utilizarlo sólo para poner límites de tiempo y filtrar sitios peligrosos.
- **Diálogo abierto para entablar y respetar acuerdos**, para dejar en claro que hay un adulto a cargo y no sólo un software que controla. Ejemplo: evitar "la app te bloqueó" y decir "acordamos este tiempo y la app nos ayuda a cumplirlo".



## 3 CLAVES PARA EL DIÁLOGO EN CASA

- 1. **La privacidad se gana**. Es necesario explicar qué se va a supervisar y por qué. A medida que crecen (pubertad/adolescencia), se les puede dar más intimidad si demuestran responsabilidad.

- 
- 2. **Mirar más allá de la pantalla.** El verdadero riesgo no es solo el tiempo de uso, sino lo que se pierde en el camino. Asegurémonos de que el mundo digital no le gane terreno al descanso nocturno, al encuentro con pares y a sus tareas diarias.
  - 3. **Acuerdos, no solo reglas.** Las normas funcionan mejor cuando se comprenden. En lugar de prohibir sin dar razones, expliquemos que estamos graduando el acceso para que su experiencia digital sea positiva y acorde a su etapa de crecimiento.



## EXTRAS | DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

- **Checklist de Bienestar** - tildar antes de otorgar más autonomía-
  - [ ] ¿Duerme las horas necesarias sin el celular cerca?
  - [ ] ¿Mantiene sus responsabilidades escolares al día?
  - [ ] ¿Tiene momentos de juego o deporte sin pantallas?
  - [ ] ¿Se encuentran con amigos/amigas en espacios sin pantallas?
- **El semáforo digital**

En familia definan juntos qué aplicaciones están en cada color:

  - **Verde:** Apps que pueden usar solos (ej. Juegos educativos acordados).
  - **Amarillo:** Apps que usamos juntos o con supervisión (ej. YouTube, chats grupales).
  - **Rojo:** Apps o sitios prohibidos por ahora (ej. Redes sociales para adultos, sitios de apuestas).



## EXTRA | ACUERDO DE CONFIANZA: CAMINANDO HACÍA LA AUTONOMÍA DIGITAL

Nosotros, \_\_\_\_\_ (adulto/s) y \_\_\_\_\_ (hijo/a), nos comprometemos a seguir esta guía para que el uso de la tecnología sea un espacio de crecimiento y seguridad.

### 1. El camino es gradual

Entendemos que la autonomía en Internet se gana poco a poco, como cuando aprendimos a usar una bicicleta con rueditas o una tijera de punta redonda. Empezaremos con dispositivos o funciones básicas que nos permitan comunicarnos sin los riesgos del "scroll infinito" o contenido inapropiado.

A medida que demuestre responsabilidad y madurez, revisaremos juntos la posibilidad de sumar nuevas aplicaciones o libertades.

### 2. Reglas claras y supervisión activa

Establecemos desde el inicio reglas claras sobre qué información se compartirá y qué aplicaciones están permitidas. Aceptamos el uso de herramientas de supervisión como un apoyo para la toma de decisiones en conjunto.

Los adultos nos comprometemos a explicar por qué tomamos ciertas decisiones y qué estrategias usaremos para cuidarte.

### 3. Respeto y Privacidad

Acordamos qué datos serán supervisados por los adultos y por qué es importante hacerlo.

Los adultos respetaremos los espacios de información privada e íntima, especialmente durante la pubertad y adolescencia, siempre que se cumplan los acuerdos de seguridad.



#### 4. Más allá de la pantalla

Nos comprometemos a que el uso de dispositivos no reemplace actividades que son necesarias y enriquecedoras (deporte, sueño, estudio, tiempo cara a cara).

Si notamos que los dispositivos están ocupando demasiado tiempo de estas actividades, nos sentaremos a revisar el acuerdo.

#### 5. Diálogo continuo

Este no es un contrato estático, nos sentaremos periódicamente a conversar sobre lo que pasa en línea, los riesgos y los beneficios que encontramos.

Si hay dudas o miedos, este acuerdo garantiza que **el hogar es un espacio seguro para pedir ayuda.**

Firmas:

\_\_\_\_\_  
(Adulto/s)

\_\_\_\_\_  
(Hijo/a)

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## ANEXO: REDES SOCIALES, JUEGOS Y FINANZAS DIGITALES

Como parte de nuestro camino hacia la autonomía, acordamos los siguientes puntos específicos sobre el uso de plataformas complejas:

### 1. Preparación previa a las redes sociales y juegos

- Antes de crear un perfil en una red social o comenzar un juego *online*, realizaremos un trabajo previo en familia para entender cómo funcionan y qué riesgos existen.
- Nos conectaremos a las redes sociales de manera responsable, asegurándonos de conocer primero cómo proteger nuestra privacidad y analizar críticamente la información que recibimos.

### 2. Seguridad en juegos online

- Acordamos que los adultos deben saber si en los juegos *online* existe contacto con extraños.
- Conversaremos abiertamente sobre las experiencias dentro de los juegos para que, como adultos, podamos ser referentes de cuidado en esos entornos.

### 3. Responsabilidad en billeteras virtuales

- Definiremos juntos los límites de uso y seguridad para evitar riesgos financieros.

### 4. Diálogo sobre lo que encontramos

- Mantendremos conversaciones sobre lo que vemos y sentimos mientras jugamos o navegamos.
- Si algo en una red social o en un juego nos hace sentir incómodos, el compromiso es hablarlo de inmediato sin temor a represalias.

Firmas:

---

(Adulto/s)

---

(Hijo/a)



**CUIDADO** de  
*Niños*  
y **ADOLESCENCIAS**  
en la **ERA DIGITAL**

@prender

**ER** CONSEJO GENERAL  
DE EDUCACIÓN