

PLAN DE MEJORA

“COMPETENCIA DIGITAL FAMILIAR Y USO DE INTERNET DE NUESTROS HIJOS”

Como centro educativo, valoramos la relación familia-centro, por eso, para nosotros, es importante conocer vuestro punto de vista, conocimiento e inquietudes con respecto al uso de las diferentes tecnologías digitales en casa.

A lo largo del curso hemos ido evaluando estos aspectos, y tras valorar los diferentes resultados, queremos seguir mejorando; por ello, os vamos a ofrecer una serie de píldoras formativas, para que podáis ir viéndolas a vuestro ritmo y seguir mejorando en este mundo tan complejo de las TIC.

De esta manera buscamos fortalecer todas las competencias digitales familiares y garantizar un uso seguro, equilibrado y educativo de las nuevas tecnologías, todo ello en colaboración con el centro.

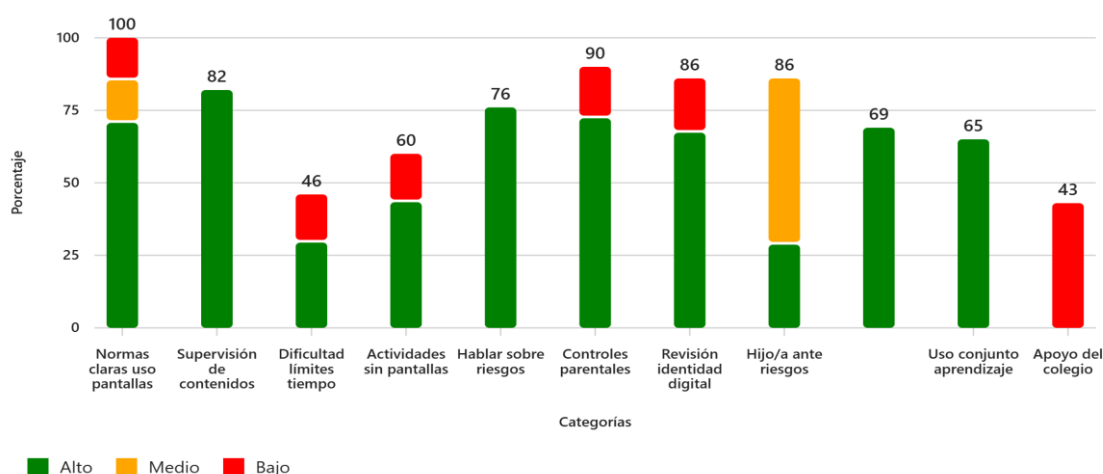
Esperamos que os resulte de vuestro interés.

PÍLDORAS FORMATIVAS	
GESTIÓN DEL TIEMPO Y HÁBITOS SALUDABLES:	
Estrategias para limitar el tiempo de pantalla	https://www.youtube.com/watch?v=ep_-vd6a-7w
Propuestas de actividades sin pantalla	<p>Diseñar calendario familiar con actividades alternativas a las pantallas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leer juntos un libro. - Juegos de mesa. - Paseo en familia. - Cocinar recetas juntos. - Manualidades. - Escuchar música y bailar. - Conversar sobre el día: Qué es lo que más le ha gustado, lo que menos...
Apps para el control del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> - Family Link: gratuita. - Qustodio: versión gratuita y versión de pago.
SEGURIDAD DIGITAL Y CONTROL PARENTAL	
Configuración avanzada en controles parentales	https://www.youtube.com/watch?v=lcdKBtMYrik
Identidad digital y reputación online	https://www.youtube.com/watch?v=2PnYNAO_9CI

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE RIESGOS	
Ciberacoso: herramientas para combatirlo	https://www.youtube.com/watch?v=zeNXXWM-X2c
Suplantación de identidad	https://www.youtube.com/watch?v=7A0qMEQgUmQ
Protocolo familiar de actuación ante el ciberacoso	VER INFOGRAFÍA ANEXADA AL FINAL DEL ARCHIVO "PROTOCOLO FAMILIAR ANTE EL CIBERACOSO"
Difusión de recursos oficiales ante cualquier situación irregular con respecto a las TIC	<ul style="list-style-type: none"> · ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo): 900 202 010 · Línea de ayuda contra el ciberacoso: 017 (INCIBE) · PantallasAmigas: www.pantallasamigas.net · Internet Segura for Kids (IS4K): www.is4k.es
Otras recomendaciones	Documental "generación Click", disponible en RTVE. https://www.rtve.es/play/videos/generacion-click/
COMUNICACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO	
Cómo fomentar el uso de internet para el aprendizaje	VER INFOGRAFÍA ANEXADA AL FINAL DEL ARCHIVO "USO COMPARTIDO DE INTERNET EN FAMILIA"
Dinámicas para conversaciones abiertas sobre redes sociales y uso de internet	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de mesa: 1,2,3 adivina quién es. Link de descarga para imprimir: https://empantallados.com/articulos/1-2-3-advina-quien-es/ · Cómo hablar con tus hijos sobre las redes sociales: https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/es/mental-health-resources/technology-and-social-media/talking-to-kids-about-social-media#Iniciadoresdeconversacionesenlasredessociales
COLABORACIÓN CON EL COLEGIO	
Web del colegio:	http://ceipmenendezpidal.centros.educa.jcyl.es/sitio/
Correo corporativo:	24000941@educa.jcyl.es
Teléfono:	987 513 688
FORMACIÓN PRESENCIAL	<p>Se establecerán días concretos para formar a padres sobre el uso del STILUS FAMILIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ver notas - Ver informes - Solicitar tutorías - Justificar Faltas. - Cualquier otra consulta o dudas que puedan surgir.

POR SI OS RESULTA INTERESANTE, OS COMPARTIMOS LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTRAS REALIZADAS A FAMILIAS TRAVÉS DEL FORMS:

1. **Normas claras sobre uso de pantallas:** Solo el 14% está en nivel medio y el 72% en nivel alto, pero hay un 14% bajo.
2. **Supervisión de contenidos:** Muy alta (82%), buen indicador.
3. **Dificultad para establecer límites de tiempo:** 30% alto, pero 16% bajo → área crítica.
4. **Actividades sin pantallas:** 44% alto, pero 16% bajo → se puede reforzar.
5. **Capacidad para hablar sobre riesgos:** 76% alto, buen nivel.
6. **Configuración de controles parentales:** 73% alto, pero 17% bajo/medio → oportunidad de mejora.
7. **Revisión de identidad digital:** 68% alto, pero 18% bajo/medio.
8. **Hijo/a sabe qué hacer ante riesgos:** 57% medio, solo 29% alto → área crítica.
9. **Comunicación abierta:** 69% alto, buen indicador.
10. **Uso conjunto para aprendizaje:** 65% alto, positivo.
11. **Apoyo del colegio:** 43% bajo → oportunidad de colaboración escuela-familia.
12. **Preocupaciones principales:** Contenido sexual, contacto con desconocidos, cyberbullying, adicción.
13. **Formación solicitada:** Control parental práctico (50), redes sociales para padres (32), gestión del tiempo de pantalla (30).



PROTOCOLO FAMILIAR ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN ANTE RIESGOS DIGITALES



OBJETIVO

Establecer pautas claras para prevenir y actuar ante situaciones de ciberbullying y exposición a contenidos inapropiados, garantizando la seguridad y bienestar familiar.

PREVENCIÓN

- Definir normas claras sobre el uso de dispositivos y redes sociales
- Configurar controles parentales en todos los dispositivos
- Supervisar periódicamente el contenido que consumen los menores
- Fomentar conversaciones abiertas sobre riesgos digitales



ACTUACIÓN ANTE RIESGOS

- Detectar señales de alerta: cambios de humor, aislamiento
- Dialogar con el menor de forma calmada y empática
- Guardar evidencias (capturas de pantalla, mensajes)
- Reportar el contenido o usuario en la plataforma



RECURSOS DE AYUDA

- Teléfono ANAR: 900 202 010
- Línea de ayuda contra el ciberacoso: 017 (INCIBE)
- PantallasAmigas: www.pantallasamigas.net

SEGUIMIENTO

- Revisar periódicamente la configuración de privacidad
- Mantener comunicación constante sobre experiencias digitales

Cómo Fomentar el Uso Compartido de Internet para Aprendizaje



Establecer momentos específicos

Dedicar 30 minutos al día o una tarde a la semana para explorar contenidos educativos en línea



- Ver un documental y comentarlo juntos

Crear proyectos familiares



- Investigar sobre animales o buscar una receta en familia

Usar herramientas digitales educativas

Explorar aplicaciones como Khan Academy, Duolingo o Genially para aprender juntos



- Padres e hijos colaboran en retos educativos

Aprender habilidades digitales juntos

Diseñar presentaciones en Canva o crear un pequeño vídeo familiar



- Esta semana aprendemos sobre el espacio y compartimos lo aprendido

