

# EL RETO DEL AÑO



Actividades  
TRIC  
en familia



2025  
2026

# CALENDARIO RESUMEN

## de septiembre 2025 a agosto 2026



### septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

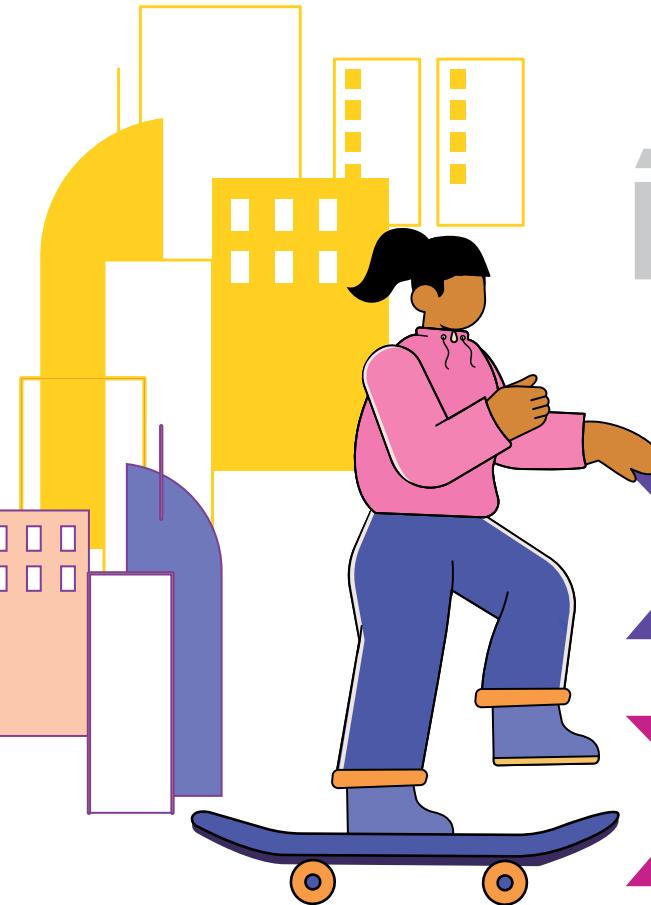
### julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### agosto 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Inicio de curso
- Fin de curso
- Días no lectivos



# ÍNDICE

01

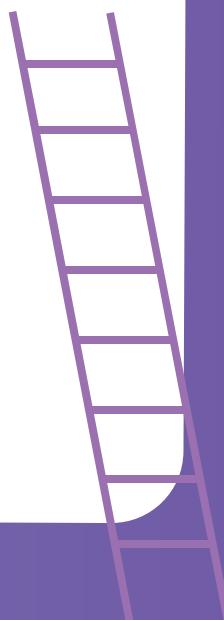
Introducción

02

Propuesta

03

Calendario



# Introducción

Con el avance de las nuevas tecnologías y los entornos digitales, nos encontramos como las familias tienen que enfrentarse a nuevos retos con el fin de garantizar la seguridad y el cuidado de sus hijos e hijas.

Las familias en un intento de solventar estas dificultades se encuentran información única y exclusivamente sobre los riesgos, el control, etc. No encontrando una propuesta que promueva y muestre el uso positivo de las TRIC (Tecnologías de las Relaciones, Información y Comunicación), aspecto demandado por los niños, niñas y adolescentes (de ahora en adelante NNA) con los que nos encontramos en nuestro día a día.

Si os dijésemos que es posible promover un uso seguro de los entornos digitales a través de una visión positiva de ellos...

**¿Os uniríais al reto?**



# Propuesta

El objetivo de esta propuesta educativa es generar un **espacio de diálogo y escucha que permita promover un uso adecuado, seguro y positivo de los entornos digitales desde la familia**, pilar fundamental en la vida de los NNA, capacitándoles de las habilidades necesarias para convertiros en referentes para vuestros/as hijos e hijas en cuanto a las TRIC.

Para ello, encontrarás distintas actividades para trabajar los entornos digitales en familia de forma segura, siempre desde una visión positiva de las TRIC. Para ello encontrarás **12 retos repartidos entre los 12 meses del año**. Algunos de los retos contarán con una única actividad, sin embargo, habrá otros retos que se compongan de varias tareas.

Se trata de actividades dinámicas y lúdicas, que deberéis hacer a veces solos/as y en otras ocasiones en familia. Siempre de forma consensuada para garantizar el compromiso de los y las participantes.

En el Anexo 1, encontrarás un calendario dónde cada mes que cumpláis los retos programados deberéis poner un sello para certificar que habéis cumplido los objetivos.

**¿Comenzamos?**



# Calendario Escolar



2025  
2026

## Reto 1

# La brújula Digital

### PASO 1

Si queremos ser ejemplo para nuestros hijos e hijas tenemos que empezar por revisar aquellas conductas que tenemos en cuanto al uso de las TRIC, para ello responde a las preguntas planteadas en la siguiente tabla:

 Uso consciente y equilibrado	 Comunicación y ejemplo en redes sociales	 Pensamiento crítico
En este apartado analizaremos el tiempo que estamos con pantallas, ¿en qué momentos estamos ? y ¿lo hacemos, mientras que realizamos otras tareas?	¿Qué contenidos subimos a redes sobre nuestros hijos e hijas?, ¿Qué tipo de comunicación tenemos en nuestras interacciones? y, ¿Qué tipo de uso hacemos de las redes; consumimos o también creamos y aprendemos?	¿Cuestionamos la información que recibimos? ¿Cómo está planteado el algoritmo en las redes sociales? ¿Conocemos referentes digitales adecuados para nuestros hijos/as?
 Relaciones y bienestar emocional	 Seguridad digital	 Acompañamiento y diálogo
¿Cómo manejamos los conflictos dentro y fuera de la red? ¿Sabemos detectar señales de ansiedad, depresión y agotamiento digital en nuestros hijos/as y en nosotros/as? ¿Sabemos como pueden afectar las redes sociales a la autoimagen?	¿Sabemos qué es una contraseña segura? ¿La protección de datos? ¿Sabemos actuar ante situaciones de acoso o riesgo en la red? ¿Sabemos qué es el control parental? ¿Dialogamos sobre él o lo imponemos?	¿Tenemos límites digitales consensuados? ¿Tenemos un espacio para el diálogo con nuestros hijos e hijas? ¿Mostramos interés por las actividades de nuestros hijos e hijas?

### PASO 2

Una vez que hayamos respondido a las preguntas planteadas sobre nuestras **conductas** y **conocimiento** sobre el uso de las TRIC, pasaremos a elaborar **una lista de aquellas conductas que debemos mantener, de las que debemos eliminar y aquellas que debemos mejorar.**



### PASO 3

Una vez elaborada la lista de conductas, pasaremos a elaborar un diario semanal con nuestros hijos e hijas, donde estableceremos de forma consensuada:

- Tiempo sin pantallas
- Tiempo con pantallas individual
- Actividades con pantallas en familia
- Actividades en familia sin pantallas
- Investigación en familia sobre las TRIC

A la hora de elaborar este horario es importante que se realice de forma consensuada por todas las partes y comprometida, pudiendo ser necesario elaborar un contrato de compromiso firmado por todas las partes. En el caso de crear unas normas para toda la familia sería conveniente hacerlo de forma escrita y colocarlo en un espacio visible para todos y todas.

En el **Anexo 1**, encontrarás un ejemplo de horario semanal para establecer los límites en familia y un ejemplo de contrato de compromiso **Anexo 2**.



# Septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8 Inicio curso Infantil y primaria	9 Inicio curso ESO y FP	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



## Reto 2

# Del control al acuerdo



### PASO 1

El reto de este mes será informarnos y reflexionar sobre el Control Parental. Entendemos por Control Parental distintas herramientas digitales que nos ayudan a gestionar el uso que hacen los y las menores de la tecnología. Sin embargo, no debemos olvidar que no sustituyen el acompañamiento y educación que deben brindar las familias en el crecimiento de sus hijos e hijas.

- Entre sus funciones encontramos:
- Limitación de tiempo de pantalla
- Restricción de contenidos inapropiados
- Control en las descargas y compras online
- Geolocalización
- Supervisión de la actividad.

Para profundizar la información os facilitamos la siguiente guía creada por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE):

**“Guía de Herramientas de Control Parental  
#PantallasMásSeguras”.**

En esta Guía encontrarás los aspectos clave sobre el **control Parental**, además de distintas herramientas existentes adaptadas a los sistemas operativos de los dispositivos.

### PASO 2

Una vez elegido la herramienta que usaréis como control Parental, es conveniente explicar a los hijos e hijas el procedimiento, cuál es su utilidad y por qué habéis decidido utilizarlas. Esta actividad la podéis hacer tanto de forma hablada o por escrito generando una cartulina que quede en un espacio visible, junto a las normas que hayáis establecido en el reto anterior.

### PASO 3

Es importante recordar que el control parental es solo un apoyo y que el objetivo principal es pasar de un modelo basado en el control a uno basado en la autonomía, por ello os proponemos el concepto de **Mediación Parental**, este término hace alusión a aquellas estrategias que emplean los padres y las madres para proteger a los menores en la red, teniendo en cuenta los posibles riesgos que existen dentro de la red pero sobre todo promueve el conocimiento y el disfrute de la red.

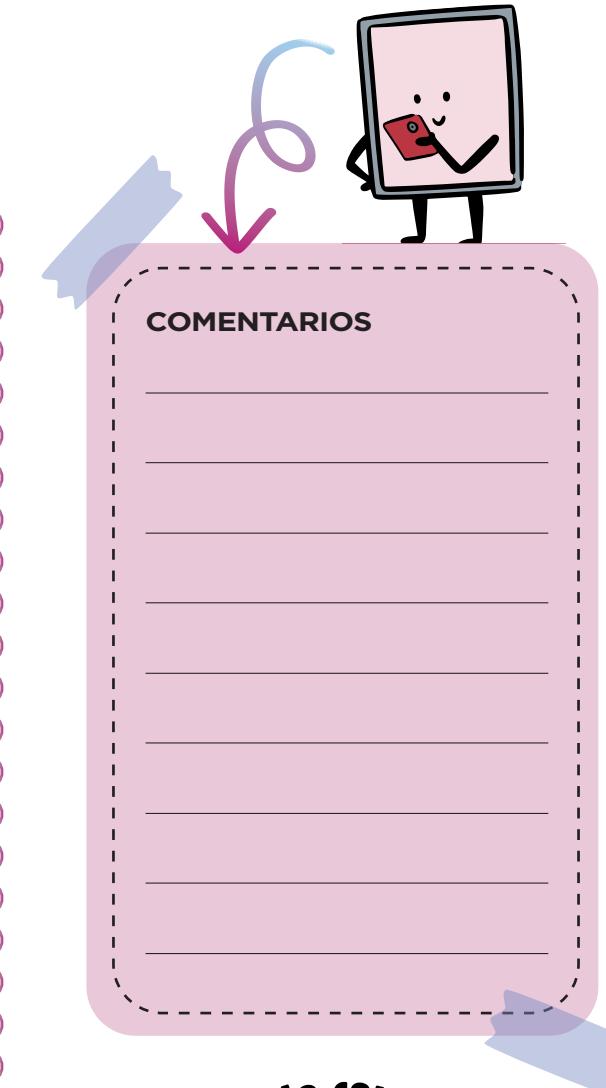
En este paso os proponemos que profundicéis en el concepto, podéis utilizar como guía la página web de INCIBE, en ella encontraréis información y recursos para profundizar en este nuevo concepto.



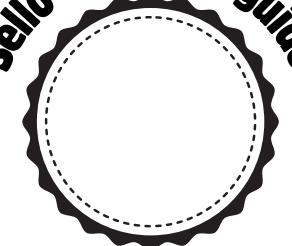
# Octubre 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			



Sello reto conseguido



## Reto 3

# Asambleas en familia



### PASO 1

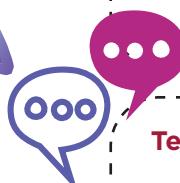
El primer paso para cumplimentar el reto de este mes será poner en marcha momentos de **Asamblea en familia**. ¿Qué significa esto? Se trata de generar **espacios de escucha, diálogo y acompañamiento**, donde todos los miembros de la familia tengan la oportunidad de expresarse y ser escuchados sin interrupciones ni juicios.

Hoy en día sabemos que cada vez más adolescentes manifiestan sentirse solos o aislados. Esta situación se puede **prevenir y reducir** si desde la infancia se trabajan dinámicas de confianza y comunicación como las **asambleas familiares**, en las que los menores aprenden que su voz cuenta y los adultos muestran disponibilidad para escuchar.



#### ¿Cómo organizar las asambleas?

- Consensuar en familia la periodicidad (una vez por semana, cada quince días, una vez al mes...).
- La duración será flexible: al principio pueden ser cortas (10-15 minutos), e ir alargándose según la familia se sienta cómoda.
- Durante la Asamblea no está permitido el uso de pantallas individuales.
- Únicamente se podrán usar dispositivos si alguien desea enseñar algo al resto (un vídeo, una foto, un recurso en Internet...).
- La moderación puede rotar: cada vez un miembro diferente de la familia puede dirigir la Asamblea, dar turnos de palabra o proponer la temática.



#### Temas a tratar

- Hablar del **día a día** y compartir tanto lo positivo como las dificultades.
- Resolver **conflictos familiares** de forma tranquila y dialogada.
- Practicar la **escucha activa**, prestando atención y respetando los turnos de palabra.
- Elegir temáticas específicas** según intereses: uso de pantallas, actividades de ocio, estudios, amistad, emociones, proyectos familiares...



#### Objetivo de la práctica

Más allá de resolver problemas concretos, el propósito principal es **generar el hábito de dialogar y escuchar en familia**, construyendo un espacio seguro donde los niños, niñas y adolescentes se sientan acompañados para hablar de lo que les preocupa, pero también de lo que les hace felices. Aunque al principio estas asambleas sean breves, lo importante no es el tiempo que duren, sino **crear la rutina de reunirse, expresarse y escuchar de forma activa**, sentando las bases de una comunicación sana que puede mantenerse a lo largo de todo el año.



# Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



## Reto 4

# Cine Fórum

### PASO 1

A lo largo de este mes se propone la realización de un Cine/Serie Fórum con el fin de ir generando espacios de diálogo en la familia mientras se realizan actividades conjuntas con pantalla, para estas actividades podréis utilizar el tiempo dedicado en el horario semanal a las actividades en familia con pantallas.

Se recomienda un primer visionado de las propuestas por parte de los progenitores para garantizar que el recurso digital se adapte a las necesidades de los NNA.

Tras el visionado de los materiales audiovisuales proponemos que en familia y por turnos cada uno/a cuente lo que ha visto, lo que le ha parecido, lo que más y lo que menos le ha gustado, lo que creé que querían comunicar con la serie/película/corto, experiencias personales, etc.

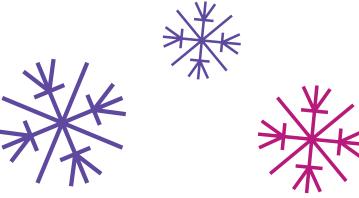
Os proponemos el siguiente listado de películas, series y vídeos para ver en familia según edades basándonos en las recomendaciones de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad):

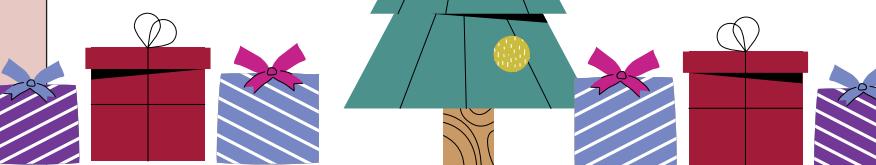
Edad	Nombre	Tema	Dónde verlo
+3 años	<b>Pocoyó</b>	Serie sobre valores, amistad y confianza. Ideal para introducir la prevención de riesgos sin abordar temas tecnológicos directamente.	Netflix o página web de Pocoyó
+5 años	<b>Phineas &amp; Ferb</b>	Aventuras con uso de tecnologías (móviles, ordenadores, webcams). Sirve para hablar de privacidad y tecnoadicciones. Incluye campaña especial con “reglas del ciberespacio” para el Día de Internet Segura.	Disney+ Campaña en Youtube
+6 años	<b>Wall-E</b>	Película de Pixar sobre consumo, sostenibilidad y convivencia con la tecnología. Muestra la importancia de cuidar el planeta y de mantener relaciones humanas auténticas.	Disney +



+8 años	<b>Zootrópolis</b>	Película que refleja prejuicios y estereotipos sociales. Promueve justicia, tolerancia y diversidad. Relacionable con temas como acoso, racismo y ciberacoso.	Disney+
+12 años	<b>Idiots (corto)</b>	Corto sobre consumo y modas tecnológicas. Crítica a la presión social y la imitación en torno a móviles y apps. Facilita el debate sobre identidad y mercado digital.	Youtube
+12 años	<b>Adolescencia</b>	Masculinidad tóxica, acoso, redes sociales, presión digital.	Netflix
+12 años	<b>La singular vida de Ibelin</b>	Comunidad, online, amistad virtual, legado digital, inclusión.	Netflix
+14 años	<b>Audrie y Daisy</b>	Documental basado en hechos reales. Trata ciberacoso tras abusos sexuales y difusión de imágenes. Muestra consecuencias graves y el rol de la sociedad como espectadora. Incluye testimonios de víctimas y agresores.	Netflix
+14 años	<b>Her</b>	Reflexiona sobre las relaciones humanas y la dependencia emocional de la tecnología (IA, soledad, intimidad digital).	Disponible para alquiler en distintas plataformas
+16 años	<b>Black Mirror</b>	Serie sobre futuro y mal uso de tecnologías. Capítulos independientes para trabajar: Caída en picado: adicción y presión social en redes. Cállate y baila: virus, robo de datos y extorsión. Refuerza la reflexión crítica sobre seguridad y privacidad.	Netflix

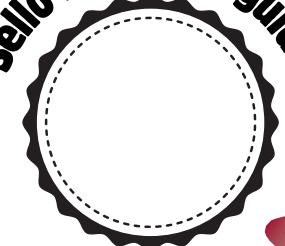
# Diciembre 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Sello reto conseguido





## Reto 5

# Nos pasamos el juego

### PASO 1

A lo largo de este mes, nos vamos a adentrar en el mundo de los videojuegos, tanto si están ya en contacto con ellos como para el futuro. Los videojuegos son actividades de ocio que ofrecen a la persona usuaria experiencias diversas; diversión, creatividad, competición y colaboración.

Cuando hablamos sobre videojuegos, generalmente, es desde una visión negativa de estos, sin embargo, los videojuegos cuentan con características muy positivas para el desarrollo de nuestros hijos e hijas, entre estas características encontramos:

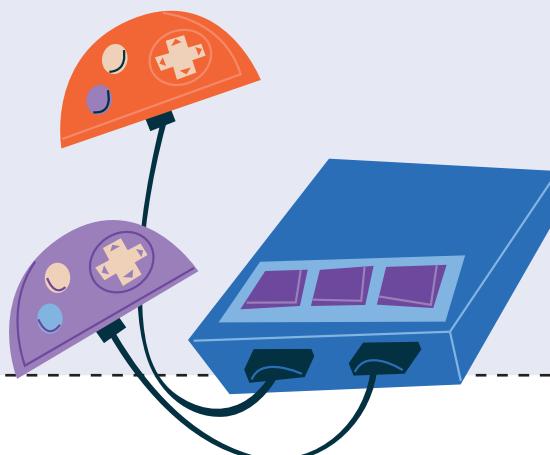
- ▶ **Diversión y entretenimiento.**
- ▶ **Aprendizaje y entrenamiento de habilidades como la memoria, estrategia, idiomas, coordinación, resolución de conflictos, etc.**
- ▶ **Creatividad y expresión artística.**
- ▶ **Relaciones sociales y por ende, el trabajo en equipo, juegos cooperativos, etc.**
- ▶ **Gestión de emociones, ayudan a tolerar la frustración y enseñan a ganar y perder.**

Entre los aspectos negativos, debemos tener en cuenta el tiempo de uso (el posible riesgo de adicción y el dejar de lado otras actividades relevantes en el día a día), los posibles contenidos inadecuados (violencia, lenguaje, apuestas, compras, etc.), el surgimiento de relaciones tóxicas online, el impacto a la salud y el posible consumo económico.

Una vez expuestos los beneficios y los riesgos de los videojuegos, os proponemos como actividad que reviséis los videojuegos de vuestros hijos e hijas, revisando si son aptos para su edad y si los consideráis beneficiosos para su desarrollo. Para ello os dejamos la siguiente tabla, donde aparecen distintos símbolos que debemos tener en cuenta a la hora de comprar un videojuego:

PEGI 7	PEGI 12	PEGI 16	PEGI 18	Lenguaje Soez
 www.pegi.info	 www.pegi.info	 www.pegi.info	 www.pegi.info	 LENGUAJE SOEZ
Miedo  MIEDO	Juego  JUEGO	Sexo  SEXO	Violencia  VIOLENCIA	En línea  EN LÍNEA

Una vez revisados los videojuegos, debéis comunicar a vuestros hijos e hijas las posibles decisiones que hayáis tomado argumentando estas decisiones.



### PASO 2

El segundo paso de este reto va a ser elegir uno de los juegos propuestos en la página web de INCIBE y jugar en familia, a través de estos juegos se podrá aprender sobre distintas temáticas relacionadas con los entornos digitales, de forma lúdica y divertida.

Los juegos los encontraréis en el siguiente enlace:

<https://www.incibe.es/menores/juegos/juegos-didacticos/>

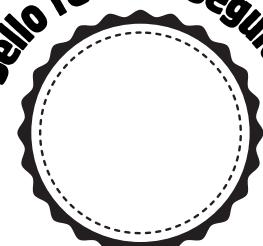


# → Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Sello reto conseguido



## Reto 6

# Punto y seguido

### PASO 1

Llegamos a la **mitad del Reto del Año**, y este mes debe estar dedicado a la **reflexión, la evaluación y la mejora**. Es un buen momento para detenernos y revisar todo lo que hemos avanzado como familia en el **uso positivo de las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación)**.

El primer paso consiste en hacer una **revisión conjunta de los logros alcanzados hasta la fecha**:

- ▶ **¿Qué cambios positivos hemos notado en el uso de pantallas, móviles y redes sociales?**
- ▶ **¿Qué situaciones de riesgo hemos sabido identificar y manejar mejor que antes?**
- ▶ **¿Qué acuerdos familiares nos han funcionado bien y cuáles necesitan ser revisados?**

Además, es importante **revisar el horario semanal** de uso de pantallas que se planteó al inicio del año. Las necesidades de cada integrante de la familia (niños/as, adolescentes y adultos) pueden haber cambiado, por lo que es normal que las normas requieran ajustes.

En caso de que se hagan modificaciones en las normas o en el horario, debéis **dejarlas por escrito** y colocarlas en un lugar visible de la casa (por ejemplo, en la nevera, en el corcho de la habitación o en un mural familiar). Así todos/as tendrán presente los nuevos acuerdos.

### PASO 2

El segundo paso será crear una **presentación conjunta en familia** con todos los aspectos que habéis aprendido hasta ahora. Puede realizarse en formato digital (PowerPoint, Canva, video corto...) o físico (cartulina, mural, collage...).

En esta presentación podéis incluir:

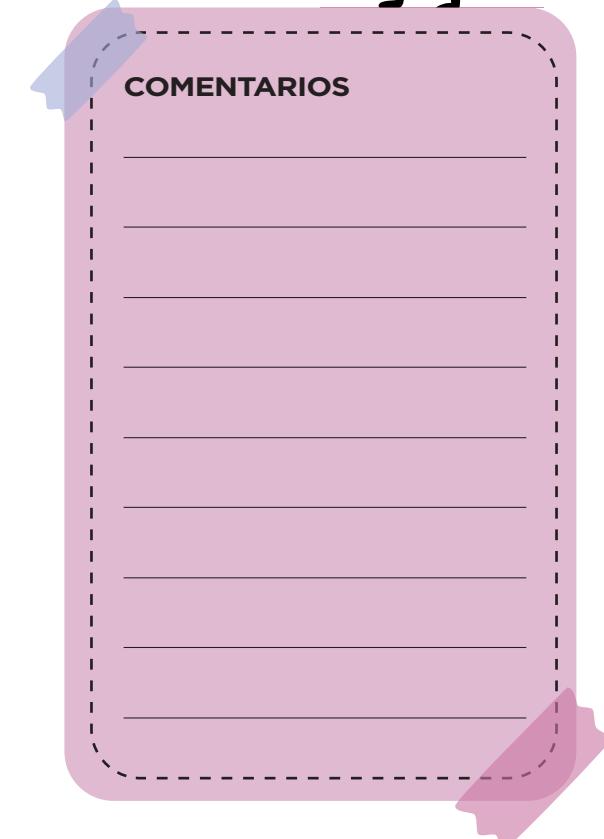
- ▶ **Las normas familiares más importantes que habéis acordado.**
- ▶ **Ejemplos de buenas prácticas digitales que ahora aplicáis (contraseñas seguras, respeto en redes, tiempo de calidad sin pantallas).**
- ▶ **Los recursos de ayuda que habéis descubierto.**
- ▶ **Alguna anécdota o situación en la que la familia haya puesto en práctica lo aprendido.**

El objetivo de esta presentación no es solo repasar, sino también **valorar todo el camino recorrido** y sentirse orgullosos de los avances realizados. Puede guardarse como recuerdo, o incluso compartirse con otras familias o en el colegio, como muestra de compromiso con el uso responsable de la tecnología.



# Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



## Reto 7

# ActívamOs Modo Seguro



### PASO 1

A lo largo de este mes, nos vamos a adentrar en el mundo de las Contraseñas Seguras, primero, para poder ser referentes de vuestros hijos e hijas, deberéis informarlos sobre las características que debe tener una contraseña para ser segura:

- **Usa frases largas o combinaciones de palabras fáciles de recordar pero difíciles de adivinar.**
- **Ejemplo: MiPerroComeTarta2025!**
- **Activa la verificación en dos pasos en redes sociales y apps.**
- **Cambiarlas regularmente.**
- **No tener una misma contraseña para todo.**

El siguiente paso será contestar a la pregunta: ¿Cuánto tardarían en adivinar vuestra contraseña? Para ello os dejamos los siguientes datos:

Solo números	Números y letras (mayúsculas y minúsculas)
<b>Con hasta 9 cifras:</b> se adivina al instante.	<b>Con 6-7 caracteres:</b> segundos o minutos.
<b>Con 10-11 cifras:</b> segundos.	<b>Con 8-9 caracteres:</b> horas o días.
<b>Con 12-14 cifras:</b> minutos u horas como mucho.	<b>Con 10-11 caracteres:</b> meses o décadas.
	<b>Con 12-14 caracteres:</b> miles o millones de años.



Números y letras  
(solo mayúsculas o minúsculas)



**Con hasta 7 caracteres:**  
al instante.

**Con 8-10 caracteres:**  
segundos u horas.

**Con 11-12 caracteres:**  
de un día a un mes.

**Con 13-14 caracteres:**  
de un año a varias décadas

Números, letras y símbolos



**Con 6-7 caracteres:** segundos o minutos.

**Con 8-9 caracteres:** días o pocos años.

**Con 10-11 caracteres:** siglos o miles de años.

**Con 12-14 caracteres:** millones de años.

Este primer paso implica, por un lado un análisis de las propias contraseñas y por otro la revisión de estas con nuestros hijos e hijas. Para hacer esta revisión de una forma más divertida os proponemos esta página donde podréis comprobar la seguridad de distintos ejemplos de contraseñas:

<https://ciberprotector.com/comprobador-de-contrase%C3%B1as/>

### PASO 2

En este paso nos informaremos sobre distintas aplicaciones que nos pueden ayudar a gestionar nuestras contraseñas de forma segura, estas aplicaciones se conocen como **Gestores de Contraseñas**, existen tanto de forma gratuita como de pago. A continuación os exponemos unos ejemplos:

GRATUITOS:  
KeepAss  
Bitwarden  
LastPass

DE PAGO:  
Keeper  
NordPass

Estos son algunos ejemplos, debéis realizar una búsqueda sobre gestores de contraseñas y, en familia, hablar de los posibles beneficios que os supondría.

# Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Sello reto conseguido

## Reto 8

# “Des/en/red/amos”

### PASO 1

A lo largo de este mes profundizaremos en el mundo de las Redes Sociales. Las redes sociales son plataformas donde las personas se deben crear un perfil para poder compartir contenido (texto, imágenes, vídeo) con otras personas e interactuar con otras personas y su contenido.

Encontramos distintos tipos de redes sociales:

- ▶ **Redes sociales personales.** Las redes sociales personales están pensadas para conectar a individuos entre sí basándose en sus conexiones personales. El ejemplo más típico es Facebook, whatsapp, Instagram...
- ▶ **Redes sociales de entretenimiento.** En este tipo de redes sociales, la función principal no es tanto relacionarse con otras personas como compartir contenidos. Por ejemplo, YouTube es una red social pensada para compartir contenidos de vídeo.
- ▶ **Redes sociales profesionales.** Las redes sociales profesionales están pensadas para hacer networking, publicar información sobre nuestro currículum y logros, conseguir empleo y otros fines relacionados con el mundo profesional. La más conocida y utilizada a nivel mundial es LinkedIn.
- ▶ **Redes sociales de nicho.** Por último, las redes sociales de nicho están dirigidas a personas con un interés específico en común, ya sea profesional o personal. Por ejemplo, DeviantArt está pensada para que artistas visuales comparten sus trabajos y Goodreads para encontrar recomendaciones de libros.

Algunas de las redes sociales más conocidas son:

-  **Whatsapp:** herramienta que permite comunicarnos a través de texto y/o video con una o varias personas, además de compartir ubicaciones, documentos, imágenes, etc.
-  **twitch:** Es una plataforma de streaming en directo, espacio donde personas transmiten lo que están haciendo en tiempo real.
-  **Instagram:** red social que sirve para compartir con otras personas imágenes y videos con distintos efectos y filtros.
-  **Tik Tok:** es una red social que sirve para compartir videos, en su mayoría cortos, de diversa índole.
-  **Discord:** Es una plataforma de comunicación que permite hablar por chat escrito, hablado o video. se pueden organizar servidores (espacios) públicos o privados donde compartir archivos, pantallas y enlaces. Nación vinculada a los videojuegos, pero a día de hoy va más allá.

Una vez hablado sobre las redes sociales os proponemos que elaboréis una lista conjunta de los pros y contras que pueden tener el uso de las redes sociales. En el caso, de que los menores no tengan redes sociales lo podéis hacer vosotros y vosotras de forma individual o de forma introductoria con vuestros hijos e hijas.

### PASO 2

El siguiente paso, va a ser investigar sobre los ajustes de privacidad de estas. En este paso os proponemos que busquéis dentro de todas las aplicaciones de redes sociales que tengáis cómo modificar los ajustes de privacidad y/o seguridad, las distintas posibilidades que existen en la limitación horaria, el tipo de perfil (público, privado, etc.) para hagáis de vuestros perfiles y los de vuestros hijos/as espacios más seguros.

### PASO 3

Este paso es opcional, depende de si vuestros hijos e hijas tienen redes sociales y si consideráis que su uso puede llegar a ser problemático. Se trata de consensuar un contrato para el buen uso de las redes sociales. Para ello os proponemos el contrato ubicado en el **Anexo 3**.



# Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



## Reto 9

# Siguiente pantalla

### PASO 1

El reto de este mes tiene como objetivo acercarnos a diferentes **juegos educativos sobre seguridad digital** y convertirlos en una excusa para aprender, dialogar y disfrutar en familia. Los juegos son una herramienta muy potente para transmitir valores y conocimientos, porque nos permiten **aprender de forma práctica y divertida**.

Os proponemos que entréis en la página de INCIBE ([www.incibe.es](http://www.incibe.es)), donde dentro del apartado “menores” encontraréis una sección llamada “**juegos**”. En ella descubriréis diferentes opciones: juegos de mesa, actividades didácticas sin pantallas, propuestas online y recursos adaptados tanto a niños, niñas y adolescentes como a familias.

#### 1º Seleccionar y probar al menos un juego didáctico sin pantallas

- Puede ser un juego de mesa o una dinámica sencilla que se pueda imprimir o realizar en casa.
- La idea es dedicar un rato sin dispositivos, en el que toda la familia se involucre y pueda aprender juntos sobre seguridad digital mientras se divierten.
- Es un buen momento para observar cómo los más pequeños entienden conceptos como las contraseñas seguras, la importancia de no compartir datos o cómo actuar ante un mensaje incómodo.

#### 2º Probar el juego online “La Torre del Tesoro” (Interland)

- Este juego de Google, pensado para niños y niñas, es una forma entretenida de poner en práctica conocimientos sobre privacidad, convivencia online, respeto y protección de la información.
- A través de sus misiones, los más pequeños se enfrentan a situaciones que imitan la vida digital real, lo que ayuda a consolidar aprendizajes de manera natural.



\*El juego Cyberscouts lo dejaremos para más adelante, ya que servirá como actividad especial de repaso de todos los temas trabajados a lo largo del año.

#### ¿Qué conseguimos con esta actividad?

- Que los **adultos se acerquen al mundo digital** de los menores desde el juego, generando un espacio de diálogo sin tensiones.
- Que los **niños y niñas aprendan jugando**, entendiendo la importancia de la seguridad online.
- Que la **familia identifique recursos útiles** que estarán disponibles también en el futuro, cuando surjan dudas o necesidades concretas.
- Que se valore el **tiempo compartido sin pantallas** como parte de un equilibrio digital saludable.

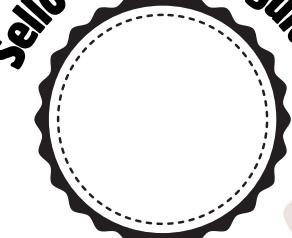
Al finalizar el mes, tendréis la oportunidad no solo de haber jugado, sino también de reflexionar sobre qué aprendisteis con cada dinámica y qué aspectos del uso de Internet os gustaría seguir mejorando en casa.

# Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Sello reto conseguido



## Reto 10

# Clic con empatía

### PASO 1



A lo largo de este mes, trabajaremos la empatía a través de una dinámica en la que leeremos distintos testimonios donde los NNA han sido víctimas de distintos riesgos que hay en Internet y reflexionaremos sobre ellos.

La actividad durará en torno a los 60 minutos.

A la derecha, encontraréis distintos testimonios adaptados a la edad de los y las niñas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

#### Lectura del caso

➡ Una persona de la familia lee en voz alta un testimonio.

#### Identificación de emociones

➡ Cada miembro elige 1-2 emociones que cree que sintió la persona protagonista.

➡ Las emociones elegidas se escriben en trozos de papel o en un mural.

#### Ponerse en su lugar

➡ Cada miembro dice en primera persona cómo se sentiría:

- “Si fuera la víctima, me sentiría...”
- “Si fuera la persona que observa, haría...”
- “Si fuera la persona que agrede, ¿por qué actúa así? ¿Qué otra opción tendría?”

#### Reflexión conjunta

➡ ¿Qué consecuencias puede tener esta situación?

➡ ¿Qué haríamos en la familia si pasara algo parecido?

➡ ¿A quién pediríamos ayuda (profesorado, familia, denunciar en la red social)?

#### Cierre positivo

➡ Cada miembro propone una frase de apoyo para alguien que sufre en Internet (ej. “No estás solo”, “Pedir ayuda es valiente”).

➡ Escribirlas en un mural o pizarra familiar como recordatorio.

## Testimonios



### Infancia temprana (6-9 años)

- 1 “En el grupo de clase mandaron un dibujo mío y dijeron que era feo.”
- 2 “En Roblox alguien me dijo que no podía jugar porque era tonto.”
- 3 “Un amigo grabó un vídeo cuando me caí en el patio y lo mandó a otros.”
- 4 “Me gusta ver dibujos en YouTube, pero a veces salen vídeos que me asustan.”
- 5 “Un niño me dijo que me diera su contraseña para ayudarle, y yo no sabía si hacerlo.”

### Preadolescencia (10-12 años)

- 1 “En el grupo de WhatsApp de la clase me sacaron del chat y me sentí muy mal.”
- 2 “Subí un vídeo a TikTok y me comentaron que bailaba fatal.”
- 3 “En un juego online me insultaron y dijeron que no volviera a conectarme.”
- 4 “Un desconocido me pidió amistad en un juego y me dijo que le contara dónde vivía.”
- 5 “Un amigo compartió una foto mía con un filtro raro y todos se rieron.”

### Adolescencia temprana (13-15 años)

- 1 “Un compañero creó una cuenta falsa con mi nombre y empezó a subir fotos mías con insultos.”
- 2 “Me presionaron para mandar una foto privada y luego me amenazaron con enseñarla.”
- 3 “En un grupo de Instagram empezaron a criticar cómo visto y me dejaron de seguir.”
- 4 “Un youtuber que sigo recomendó una página, entré y tenía contenido desagradable.”
- 5 “En Fortnite me decían por el micrófono que era un perdedor porque no pagaba skins.”

### Adolescencia tardía (16-18 años)

- 1 “Descargué una aplicación y después recibí un mensaje diciendo que habían hackeado mi cámara.”
- 2 “Alguien publicó en Twitter un rumor sobre mí que era mentira y se difundió muy rápido.”
- 3 “Me chantajearon para que mandara dinero si no querían publicar mis fotos privadas.”
- 4 “En un chat de Discord empezaron a decirme cosas machistas y ofensivas.”
- 5 “Me hicieron un meme con mi cara y lo compartieron por toda la clase.”

### Adultos (para empatía y reflexión conjunta)

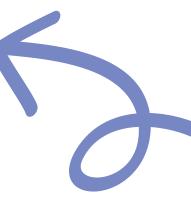
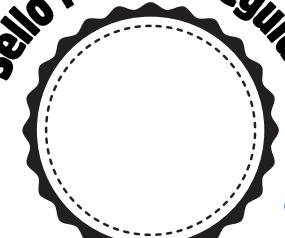
- 1 “Un compañero de trabajo compartió una foto mía en un grupo con un comentario burlón.”
- 2 “Me llegó un correo falso que parecía de mi banco y casi pongo mis datos.”
- 3 “En un grupo de WhatsApp de padres se dijeron cosas ofensivas y me incomodó mucho.”
- 4 “Una persona que no conozco me pidió amistad en Facebook y después me mandó mensajes raros.”
- 5 “Publicaron una opinión mía fuera de contexto y recibí muchas críticas negativas.”

# Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Fin de curso	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Sello reto conseguido



## Reto 11

# Nuestro repositorio digital

El reto de este mes consiste en crear en familia un mural con información sobre diferentes recursos de apoyo para el uso positivo de los entornos digitales. La idea es que, a través de la búsqueda, la conversación y el trabajo manual, todas las personas de la familia conozcan dónde acudir en caso de necesitar ayuda o consejo en Internet.

Existen entidades especializadas que ofrecen ayuda puntual, asesoramiento, formación y materiales prácticos para favorecer un uso seguro, saludable y consciente de la tecnología. Entre ellas destacamos:

- Centro de Ayuda en Internet (PantallasAmigas)
- Escuela de Bienestar Digital
- INCIBE - IS4K (Internet Segura for Kids)

## PASO 1

### Investigación en familia

Para empezar, cada miembro de la familia puede encargarse de investigar uno de los recursos. Podéis usar el ordenador, la tablet o el móvil para navegar por las páginas web oficiales. El objetivo es responder juntos a estas preguntas:

- 1 ¿Qué servicios ofrece este recurso?
- 2 ¿Cómo se puede contactar con ellos (teléfono, chat, WhatsApp, web)?
- 3 ¿Qué materiales útiles encontramos para familias?
- 4 ¿A qué edades o público objetivo se dirigen principalmente?

Esto permitirá comparar y ver qué aporta cada entidad, y cómo pueden ayudarnos en situaciones diferentes.

## PASO 2

- Usad una cartulina grande, hojas de colores, rotuladores o incluso recortes impresos de las webs.
- Cada recurso puede ocupar una parte del mural, con sus datos básicos y un pequeño dibujo o símbolo que lo represente (por ejemplo: un móvil para el CAI, un candado para INCIBE, una familia para la Escuela de Bienestar Digital).
- Podéis añadir un espacio de “emergencia” con teléfonos o enlaces rápidos de contacto.

## PASO 3

### Reflexión final

Una vez terminado el mural, colgadlo en un lugar visible de casa. Así será un recordatorio permanente de que existen apoyos externos en caso de dudas, problemas o conflictos relacionados con Internet.

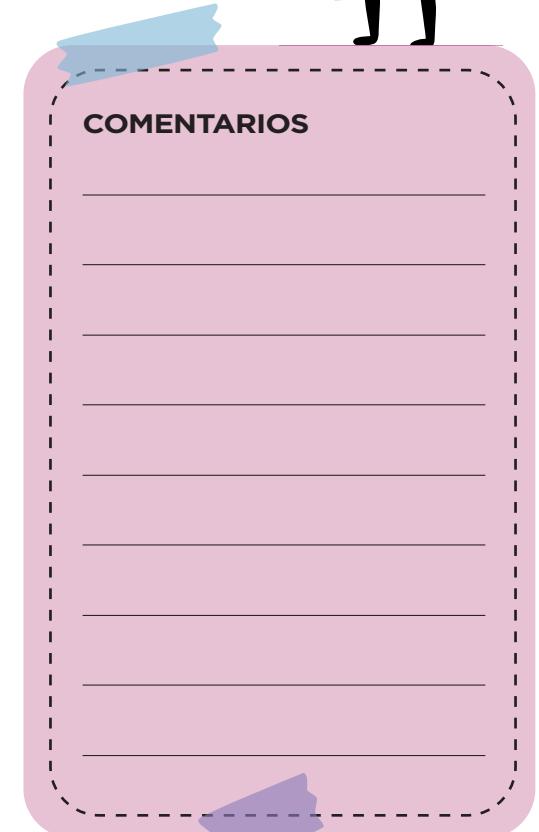
Además, al elaborar la actividad en familia:

- Los adultos se familiarizan con los recursos.
- Los niños, niñas y adolescentes aprenden que no están solos/as si alguna vez viven una situación difícil online.
- Todos desarrollan la costumbre de dialogar sobre lo digital en casa.

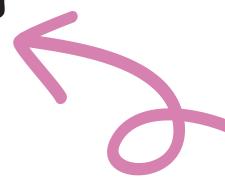
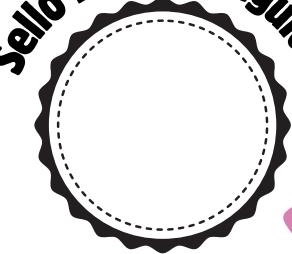


# Julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Sello reto conseguido



## Reto 12

# Prueba final

### PASO 1

Llegamos al final del reto, y para celebrarlo os proponemos un cierre divertido: **jugar en familia al Cyberscouts**.

Este juego, disponible en la web de **INCIBE** (apartado menores ➔ sección juegos)

buscándolo directamente en Google, está pensado para niñas y niños a partir de **6 años**, aunque puede disfrutarlo toda la familia.

A través de distintos **minijuegos** iréis repasando de forma amena los conceptos más importantes que habéis trabajado durante el año: contraseñas seguras, privacidad, redes sociales, ciberacoso, identidad digital...

Podéis elegir **jugar en modo competitivo**, compitiendo entre vosotros, o en **modo colaborativo**, sumando fuerzas para lograr la mejor puntuación posible.

La idea es que este momento sirva no solo para divertirse, sino también para comprobar cuánto habéis aprendido y reforzar la seguridad digital en un ambiente de juego y complicidad familiar.



### PASO 2

Después del juego, llega un momento muy importante: la asamblea familiar. Se trata de un espacio de diálogo donde cada persona puede compartir cómo se ha sentido durante este reto y qué mejoras ha observado en el uso de la tecnología en casa.

En esta reunión podéis:

- **Revisar si los contratos y horarios** de pantallas acordados siguen funcionando.
- Detectar si hace falta hacer **ajustes o nuevas normas** adaptadas a vuestras necesidades actuales.
- Proponer **nuevos retos digitales** que os ayuden a seguir creciendo como familia (por ejemplo, pasar más tiempo sin pantallas en las comidas, mejorar las contraseñas, o revisar la privacidad en redes sociales).

La clave es reflexionar juntos sobre la gran pregunta: **¿y ahora qué?**

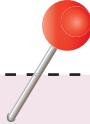
Este cierre no significa acabar, sino abrir la puerta a nuevos compromisos que os ayuden a mantener un entorno digital sano, seguro y equilibrado en casa.

# Agosto 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Sello reto conseguido



# **SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, QUIERE DECIR QUE HAS COMPLETADO EL RETO DEL AÑO** ✨ **¡Enhorabuena!**

Ahora empieza un nuevo año escolar. Un año que seguro estará lleno de aventuras y nuevas experiencias, en donde seguir aprendiendo en familia como convivir de forma positiva con la tecnología y seguir construyendo una ciudadanía digital con criterio propio.

## **¡BUEN VIAJE!**



# Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	29				



# Anexos

Material de apoyo  
para los retos



# Nuestro calendario digital

## Anexo 1

## CONTRATO DE COMPROMISO PARA EL BUEN USO DE LAS TRIC

Nosotros/as, la familia \_\_\_\_\_, nos comprometemos a cumplir de forma conjunta y responsable este acuerdo sobre el uso de pantallas (móvil, ordenador, televisión, tablet, consola, etc.) con el fin de favorecer una convivencia saludable, el bienestar personal y el tiempo compartido en familia.

### 1 Horario semanal de uso

- Cada miembro de la familia tendrá un tiempo máximo de uso diario de pantallas de: \_\_\_\_\_ horas.
- Se respetarán los siguientes horarios sin pantallas:

---



---



---

### 2 Responsabilidades individuales

- Haremos un uso equilibrado de las pantallas, combinándolas con deporte, lectura, descanso y actividades presenciales.
- Nos ayudaremos mutuamente a cumplir el horario, recordando con respeto y sin discusiones.

### 3 Consecuencias si no se cumple el acuerdo

- \_\_\_\_\_

### 4 Revisión del contrato

Este contrato se revisará cada \_\_\_\_\_ mes para valorar si necesitamos cambios en horarios, tiempos o reglas.

Firmamos este acuerdo el día \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

#### Compromisos y firmas de toda la familia:

Madre/Padre/Tutor/a: \_\_\_\_\_

Madre/Padre/Tutor/a: \_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

## Seguimiento del contrato de compromiso



### FECHA REVISIÓN

- Logros

---



---



---

- Puntos que se modifican

---



---



---

- Puntos que se eliminan

---



---



---

- Puntos que se agrega

---



---



---

### FECHA REVISIÓN

- Logros

---



---



---

- Puntos que se modifican

---



---



---

- Puntos que se eliminan

---



---



---

- Puntos que se agrega

---



---



---

### FECHA REVISIÓN

- Logros

---



---



---

- Puntos que se modifican

---



---



---

- Puntos que se eliminan

---



---



---

- Puntos que se agrega

### FECHA REVISIÓN

- Logros

---



---



---

- Puntos que se modifican

---



---



---

- Puntos que se eliminan

---



---



---

- Puntos que se agrega

---



---



---

# CONTRATO PARA EL BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES

Nosotros/as, la familia \_\_\_\_\_, acordamos este contrato con el fin de utilizar las redes sociales de manera responsable, segura y respetuosa. Este acuerdo refleja nuestro compromiso de cuidarnos, acompañarnos y aprender juntos en el mundo digital.

## 1 Uso responsable

- ▶ Establecemos un tiempo máximo de uso diario de redes sociales de: \_\_\_\_\_ horas.
- ▶ Evitaremos el uso de redes en los siguientes momentos:
  - Durante las comidas.
  - Una hora antes de dormir.
  - En actividades familiares, escolares o deportivas.
- ▶ Mantendremos un equilibrio entre el tiempo en redes y otras actividades de ocio y estudio.

## 2 Privacidad y seguridad

- ▶ Mantendré mi perfil en modo privado siempre que sea posible.
- ▶ No compartiré datos personales (dirección, colegio, número de teléfono, contraseñas).
- ▶ No publicaré fotos ni información de otras personas sin su permiso.
- ▶ Usaré contraseñas seguras y diferentes para cada red.
- ▶ Activaré medidas adicionales de seguridad (verificación en dos pasos).

## 3 Respeto y convivencia digital

- ▶ Me comprometo a tratar a los demás con respeto en todo momento.
- ▶ No participaré en burlas, insultos o acoso.
- ▶ Si recibo mensajes ofensivos o extraños, lo comunicaré a mi familia.

- ▶ Pensaré antes de publicar: ¿puede este contenido dañar a alguien o a mí mismo/a en el futuro?

## 4 Contenidos compartidos

- ▶ No publicaré fotos, vídeos o comentarios que puedan avergonzar o dañar a otras personas.
- ▶ No difundiré rumores ni noticias sin verificar su veracidad.
- ▶ Seré consciente de que lo que publico en Internet puede quedarse para siempre.

## 5 Apoyo familiar



- ▶ Si enfrento una situación incómoda en redes, pediré ayuda a mi familia.
- ▶ Mi familia se compromete a escucharme sin juzgarme y a buscar soluciones conmigo.
- ▶ Revisaremos juntos cada cierto tiempo la configuración de privacidad de las redes.

## 6 Consecuencias

- ▶ Si no cumple este contrato, acepto que se revisen mis tiempos de uso y se reduzca temporalmente el acceso a redes.
- ▶ Usaremos los errores como una oportunidad para aprender, no para castigar.

## 7 Revisión

Este contrato será revisado cada \_\_\_\_\_ meses para actualizar compromisos y necesidades.

Firmamos este acuerdo el día \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### Compromisos y firmas de toda la familia:

Madre/Padre/Tutor/a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Madre/Padre/Tutor/a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hijo/a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Seguimiento del contrato de compromiso

#### FECHA REVISIÓN

- ▶ Logros

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se modifican

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se eliminan

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se agrega

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### FECHA REVISIÓN

- ▶ Logros

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se modifican

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se eliminan

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ▶ Puntos que se agrega

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





fundaciónesplai  
ciudadanía comprometida

## Joven In Tech

---

fundaciónesplai  
ciudadanía comprometida

Financiado por:

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad  
de Madrid