

A family of four is shown from the chest up, looking at a tablet held by one of the children. They are all smiling and appear to be in a relaxed, indoor setting. The background is softly blurred, showing what might be a window or a wall. The overall tone is warm and positive.

# MAPA DIGITAL DE SEGURIDAD

Una herramienta para protección en línea

# ¿Qué es este mapa?

El Mapa Digital de Seguridad es una herramienta visual y práctica para guiar a niños, niñas y adolescentes en un uso seguro y responsable de internet. Sirve como un acuerdo familiar donde se definen zonas seguras, acuerdos claros y consejos para navegar con confianza y protección.

**Este mapa no busca controlar, sino acompañar.**

Cuando los adultos se involucran con respeto y empatía, las infancias se sienten más seguras y escuchadas.



# ZONAS DIGITALES

Ayuda a clasificar las plataformas que usan tus hijos/as según el nivel de riesgo.

## ZONA VERDE (SEGURO)

Sitios y apps supervisadas, educativas o apropiadas para su edad.

**Ejemplos:** YouTube Kids, Duolingo, juegos con control parental.

# Zona Amarilla: Con Precaución

## ZONA AMARILLA (CON PRECAUCIÓN)

Redes sociales o apps que requieren configuración de privacidad y acompañamiento adulto.

**Ejemplos:** TikTok, WhatsApp, Instagram.

- Configurar perfiles en privado
- Revisar contactos y seguidores
- Acompañar su uso regularmente
- Conversar sobre lo que comparten

# Zona Roja: Prohibido

## ZONA ROJA (PROHIBIDO)

Plataformas no verificadas, chats con desconocidos, contenido violento o sexual.

**Ejemplos:** Omegle, foros anónimos, links sospechosos.

📄 **⚠ Importante:** Si descubres que tu hijo o hija accedió a estas zonas, mantén la calma. Conversa desde la curiosidad, no desde el castigo. Pregunta qué buscaba, qué encontró y cómo se sintió. Es una oportunidad para educar.

# REGLAS DE SEGURIDAD DIGITAL

1

## Protección de datos personales

Nunca compartir nombre completo, dirección, escuela o fotos privadas.

2

## Cuidado con desconocidos

No responder ni continuar conversaciones con personas que no conozcan en la vida real.

3

## Comunicación abierta

Si algo les incomoda, da miedo o es confuso: siempre pueden contarlo sin miedo.

4

## Descargas con permiso

No instalar apps ni abrir enlaces sin consultar a un adulto.



# EDUCACIÓN DIGITAL EN FAMILIA



## Ejemplo desde el adulto

Las normas aplican para todos. Si no se usa el celular en la mesa, los adultos también lo evitan.



## Charlas regulares

Conversaciones sin juicio para preguntar:

- ¿Con quién hablas en tus juegos?
- ¿Qué videos te aparecen en TikTok?
- ¿Hay algo que te haya incomodado en línea?



## Fomentar el pensamiento crítico

¿Esa información es confiable? ¿Esa cuenta será real?



## Horarios y descanso digital

Establecer momentos libres de pantallas y respetar horas de sueño.

# ¿CÓMO IMPLEMENTAR ESTE MAPA EN CASA?

01

## Diseñen juntos un cartel colorido con:

- Las Zonas de Internet
- Las reglas acordadas
- Consejos para recordar

02

## Péguelo en un lugar visible

Refrigerador, escritorio o pizarra familiar.

03

## Revísenlo periódicamente

Ajústelo según la edad y cambios en el uso digital.



**Consejo:** Involucra a los niños y niñas en la creación del mapa. Cuando participan en las decisiones, se comprometen más con las reglas.

# ♥ Continúa aprendiendo con Protege y Cuida

En Protege y Cuida creemos que la información es la herramienta más potente para prevenir.

En nuestra sección de **Recursos Gratuitos** encontrarás guías, checklists, actividades y herramientas para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el mundo digital con seguridad y conciencia.

👉 **Descarga más materiales en:**

[www.protegeycuida.com/recursosgratuitos](http://www.protegeycuida.com/recursosgratuitos)

---

📖 **¿Aún no tienes el libro "Protege en la era digital"?**

En él encontrarás contenido ampliado, casos reales, herramientas avanzadas y pasos concretos para acompañar según la edad.

🛒 **Disponible en:**

[www.protegeycuida.com/ebook](http://www.protegeycuida.com/ebook)

