



Pautas y recomendaciones para el bienestar digital



CEIP Kantic@ Arroyo

ÍNDICE

1. <i>Justificación y consideraciones generales</i>	3
2. <i>Principios orientadores para el uso de dispositivos en el centro</i>	3
3. <i>Pautas para el uso de los dispositivos digitales en el centro</i>	4
4. <i>Recomendaciones a familias</i>	7
5. <i>Aprobación y vigencia</i>	11
6. <i>Actualizaciones del documento</i>	11

1. Justificación y consideraciones generales.

- La normativa que regula y desarrolla la LOMLOE recoge el desarrollo de ocho competencias clave relativas al aprendizaje permanente que deben abordarse desde los centros educativos, entre las que se encuentra la competencia digital.
- La competencia digital es aquella que implica el uso creativo, seguro, crítico, saludable, sostenible y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, en el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas en las distintas áreas de Ed. Infantil y Ed. Primaria.
- La línea de acción del centro permitirá el desarrollo y abordaje de la competencia digital del alumnado desde un prisma seguro y responsable de acuerdo a la normativa educativa vigente y el Plan Tic de centro.
- Las pautas y recomendaciones recogidas en este documento se ajustan a las recomendaciones en el uso de pantallas en la infancia y adolescencia de la Asociación Española de Pediatría del 5 de diciembre de 2024*.

*** Nota:**

En su último informe de 5 de diciembre de 2024 sobre recomendaciones para el uso de pantallas en la infancia y adolescencia, la Asociación Española de Pediatría recomienda la no exposición de niños de entre 2 a 6 años a pantallas. Esta recomendación contrasta con el desarrollo de la competencia digital, necesaria y obligatoria por ley, que deben afrontar los centros educativos para el alumnado de esta edad. A tal efecto, desde el CEIP Kantic@ Arroyo optamos por integrar de manera adecuada la tecnología sin sustituir procesos esenciales, entendiendo que la multiplicidad de medios enriquece el aprendizaje.

2. Principios orientadores para el uso de dispositivos en el centro.

- Como principio general, se primará la forma de trabajo analógico frente a la digital en aquellas actividades que posibiliten su realización de ambas maneras.
- La utilización de dispositivos digitales quedará supeditada exclusivamente a la realización de actividades vinculadas o que contribuyan exclusivamente al desarrollo de la competencia digital.

3. Pautas para el uso de los dispositivos digitales en el centro.

A) Ed. Infantil y Primer ciclo de Ed. Primaria:

1. En Ed. Infantil y el primer ciclo de Ed. Primaria el uso de dispositivos digitales se limitará a la utilización de la PDI del aula en gran grupo. Podrán utilizarse miniportátiles o tabletas del propio centro en actividades puntuales y específicas debidamente justificadas por su valor pedagógico.
 - a. En el caso de inclemencias meteorológicas, no estará permitido el uso de las PDI u otros dispositivos durante los tiempos de recreo.
 - b. En el primer ciclo de Ed. Primaria, en caso de utilizar la PDI en los tiempos de almuerzo se hará de forma puntual, con contenidos adaptados a las programaciones didácticas y sin que se exceda el cómputo diario de utilización de pantallas.
2. El tiempo de uso de los dispositivos digitales en el aula será de un máximo de 1/4 del tiempo total de impartición de cada sesión, sin que se excedan los 30 minutos al día en Ed. Infantil y 45 min al día en el primer ciclo de Ed. Primaria en cada jornada lectiva.
 - a. Cada tutoría cumplimentará un cuadrante con el horario estimado de utilización diaria de los dispositivos, de tal manera que se coordine el tiempo de uso y no se llegue a exceder.

B) Segundo y tercer ciclo de Ed. Primaria:

1. En el segundo y el tercer ciclo de Ed. Primaria se combinará el uso de dispositivos digitales móviles propios (miniportátiles o tabletas) y PDI.
 - a. En el caso de inclemencias meteorológicas, no estará permitido el uso de las PDI u otros dispositivos durante los tiempos de recreo.
 - b. En caso de utilizar la PDI en los tiempos de almuerzo se hará de forma puntual, con contenidos adaptados a las programaciones didácticas y sin que se exceda el cómputo diario de utilización de pantallas.
2. El tiempo de uso de los dispositivos digitales en el aula será de un máximo de 1/3 del tiempo total de impartición de cada sesión, sin exceder los 60 minutos al día en cada jornada lectiva.

- a. Cada tutoría cumplimentará un cuadrante con el horario estimado de utilización diaria de los dispositivos, de tal manera que se coordine el tiempo de uso y no se llegue a exceder.
3. Las deberes y tareas, actividades de ampliación y refuerzo fuera del horario lectivo, tendrán exclusivamente carácter analógico, excepto aquellas vinculadas al desarrollo de la competencia digital en cada área o a contenidos que no puedan ser abordados por otros medios.
 - a. No se enviarán tareas ordinarias para casa a través de archivos digitales (Teams, Stilus, correo electrónico, etc.) o que supongan tener que utilizar (o simplemente abrir) el dispositivo digital (salvo las excepciones citadas anteriormente).
 - b. No se remitirá al alumnado a los blogs de aula, webs de gamificación o cualquier otro repositorio para la realización diaria de las tareas y deberes de casa (a excepción de las citadas anteriormente).
 - c. Las situaciones excepcionales vinculadas a este apartado deberán considerarse como tal, debiendo evitarse su generalización.
 - d. Las propuestas de tareas para casa para el desarrollo de la competencia digital deberán enviarse con la suficiente antelación y con un tiempo de realización suficientemente extenso (al menos una semana).
4. Se priorizará la lectura en formato papel, limitándose la lectura digital a momentos puntuales y específicos debidamente razonados por su especial valor pedagógico.
 - a. Cada nivel propondrá anualmente un libro de lectura conjunta en formato papel para cada trimestre.
 - b. Las plataformas de lectura digital (*LeoCyL*, *Fiction Express* o similares) no se utilizarán como sustitutas de la lectura en formato papel, pudiendo utilizarse en momentos puntuales y específicos sin que se exceda el cómputo diario de utilización de pantallas.
5. Las tareas de investigación y/o búsqueda de información se realizarán de forma dirigida y acotada a partir de enlaces a webs o sites seguras, nunca a partir de la navegación libre en la web.
 - a. Las tareas de investigación y/o búsqueda de información se planificarán aumentando de manera progresiva el grado de

autonomía del alumnado y siempre de forma dirigida a partir de enlaces a webs o sites seguras.

6. La utilización de aplicaciones se limitará a aquellas previamente consensuadas y que estén incluidas en las programaciones didácticas y en el Plan TIC del centro, garantizándose un uso seguro y accesible a las mismas.
 - a. Anualmente, a comienzos de curso, se revisará y procederá a actualizar, en su caso, el Plan TIC de centro.
 - b. No estará permitido el trabajo con dispositivos digitales para atender a los *fast finishers* (alumnos que habitualmente terminan las tareas antes que el resto) o cualquier otro *tiempo muerto* o resto horario dentro de la actividad del aula.

7. Los recursos para el alumnado estarán disponibles en entornos seguros y accesibles consensuados por nivel o ciclo (Teams, blog de nivel, sites de proyectos, etc.).
 - a. La utilización de estos recursos y materiales estará vinculado al trabajo en el aula.
 - b. La utilización desde casa de estos recursos tendrá un carácter voluntario, pudiendo utilizarse como material de consulta, de repaso o de facilitador del seguimiento de los contenidos del aula para las familias.

4. Recomendaciones a familias.

4.1 Recomendaciones generales:

- Instala herramientas de control parental en los dispositivos.
- Fomenta un uso educativo de los dispositivos y no puramente lúdico o de entretenimiento.
- Supervisa, revisa y limita el tiempo de uso del dispositivo de tus hijos/as.
- Evita la navegación libre en los dispositivos.
- Limita el acceso de redes sociales hasta alcanzar la edad legal.
- Conoce el potencial educativo de la tecnología.
- Comprende los riesgos de internet para menores.
- Participa en las actividades y planes de formación para familias para la seguridad digital promovidas por el centro, la Consejería de Educación y otras entidades.
- Conoce el [Reglamento para el uso seguro de las TIC](#) de centro.

4.2 Enlaces a webs de interés:

- <https://www.incibe.es/menores/familias>
- [La guía de Su Mayor Influencer | UNICEF](#)
- [GUIA PARA UNA ENSEÑANZA CON TIC PARA FAMILIA Y ALUMNADO 2023.pdf](#)



RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAL DIGITAL

EN FAMILIA

- 1 Instala herramientas de control parental en los dispositivos.
- 2 Fomenta un uso educativo de los dispositivos y no puramente lúdico o de entretenimiento.
- 3 Supervisa, revisa y limita el tiempo de uso del dispositivo de tus hijos/as .
- 4 Evita la navegación libre en los dispositivos.
- 5 Limita el uso de redes sociales hasta alcanzar la edad legal.
- 6 Conoce el potencial educativo de la tecnología.
- 7 Comprende los riesgos de internet para menores.
- 8 Participa en actividades y planes de formación para familias para la seguridad digital.

Conoce el Reglamento para el uso seguro de las TIC de centro.



RECOMENDACIONES



@ceip_kantica_arroyo

@ceipkantica



4.3 Recomendaciones del Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría*:



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas: De **0 a 6 años** evitar el uso ya que no hay un tiempo seguro; de **7 a 12 años** menos de una hora incluyendo el tiempo escolar y los deberes; de **13 a 16 años** menos de dos horas incluyendo el tiempo escolar y los deberes.



Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que a mayor tiempo de pantalla menor actividad física.



Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas al ocasionar fatiga visual, aumentar el riesgo de padecer miopía y estrabismo agudo en el ojo en desarrollo. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías** y reducir el consumo: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico.**



Trabajar la **empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro** y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

*** Nota:**

Estas recomendaciones pertenecen al *Plan Digital Familiar* de la Asociación Española de Pediatría publicado en 2023. Se prevé una actualización del plan en próximas fechas, de tal manera que permitan ajustarlo a las recomendaciones en el uso de pantallas en la infancia y adolescencia publicadas el 5 de diciembre de 2024.

5. Aprobación y vigencia.

Reglamento aprobado por la Comisión de Coordinación Pedagógica en sesión ordinaria celebrada el 18 de febrero de 2025.

Las pautas y recomendaciones para el bienestar digital recogidas en este documento serán de aplicación progresiva en las próximas fechas, alcanzado plena vigencia a partir del inicio de la 3ª evaluación del curso actual.

Las medidas recogidas en este documento están planificadas para ser desarrollada de manera complementaria a libros de texto en formato papel. El hecho de que en 5º-6º de Ed. Primaria se cuente con licencias digitales hasta la finalización de este curso 2024-25 podrá condicionar que algunas de las medidas recogidas en este documento necesiten de una modificación transitoria o de un periodo de tiempo adicional al anteriormente señalado para ser implementadas.

El director del CEIP Kantic@ Arroyo



Fdo.: Alberto Labajo Cabezas

6. Actualizaciones del documento.

- *Versión inicial: 18 de febrero de 2025.*