

# MANUAL FAMILIAR DE CONVIVENCIA DIGITAL SEGURA

## Proyecto DATO CRUDO – Secretaría de Seguridad Ciudadana del Estado de Quintana Roo

---

### 1. Vivir y criar en la era digital

Internet ya no es un “extra” en la vida familiar: **es parte de la vida diaria.**

Desde la escuela hasta el entretenimiento, nuestras hijas e hijos crecen conectados.

Y aunque el entorno digital ofrece aprendizaje, creatividad y conexión, también implica **riesgos que pueden afectar su bienestar.**

Este manual te ayudará a fortalecer la convivencia digital en casa: establecer límites sanos, acompañar con empatía y mantener la comunicación abierta.

Porque cuidar lo digital también es **cuidar lo emocional.**

---


### 2. Comunicación antes que control


La mejor herramienta de seguridad no es una app: **es el diálogo.**

Habla con tus hijas e hijos sobre lo que hacen en línea, sus juegos, redes sociales y amistades digitales.


Evita los sermones: pregunta con curiosidad, no con miedo.

Ejemplo:

 “¿Qué haces tanto tiempo en el teléfono?”

 “¿Qué fue lo más divertido que viste hoy en TikTok?”

Cuanto más te cuenten, más fácil será detectar un riesgo a tiempo.

 *Consejo:* Establezcan acuerdos familiares sobre el uso de dispositivos, pero involúcralos en la decisión. Así los límites se sienten compartidos, no impuestos.

---

### 3. Crea rutinas digitales saludables

Pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia:

- **Sin pantallas durante comidas o antes de dormir.**
- **Lugares comunes para usar dispositivos.**
- **Tiempo de descanso digital diario.**
- **Filtros y control parental** según edad (Android Family Link o Apple Screen Time).

El objetivo no es prohibir, sino enseñar a **autoregularse**. Cuando se enseña equilibrio, se forma criterio.

---

#### **4. Señales de alerta**

Presta atención si notas que tus hijas o hijos:

- Se aíslan o se irritan al hablar de redes.
- Borran conversaciones o cambian contraseñas constantemente.
- Reciben mensajes de desconocidos o fotos extrañas.
- Evitan hablar sobre sus amistades digitales.

Podría tratarse de **acoso, sextorsión o grooming**.

Si algo te preocupa, **no los culpes ni los castigues**.

Primero, escucha. Luego, busca orientación.

#### **Contactos útiles:**

- **Policía Cibernética Quintana Roo:** <https://wa.me/529988914051>
  - **Denuncia Anónima:** 089
  - **Emergencias:** 911
  - **Línea de la Vida:** 800 911 2000
-

## 5. Enseña privacidad y autocuidado

Las niñas, niños y adolescentes deben saber que **cada publicación deja huella**.

Explícales que no todo lo que ven en internet es real y que **no deben compartir información personal** (escuela, dirección, teléfono o contraseñas).

Refuérzales que su cuerpo y su imagen son **privados**, y que cualquier persona que pida fotos o videos es alguien de quien deben alejarse y contarle de inmediato.

 *Repite con ellos esta regla:*

“Si algo te da miedo o incomodidad en internet, háblalo. Siempre hay un adulto que puede ayudarte.”

---

## 6. Recursos útiles

- **Guía parental para navegación segura – SIPINNA:**

<https://www.gob.mx/sipinna/documentos/guia-parental-como-supervisar-y-acompanar-a-la-ninez-y-a-la-adolescencia-para-una-navegacion-segura-en-la-era-digital-287481>

- **World Vision México – Uso seguro de redes sociales:**

[https://www.worldvisionmexico.org.mx/hubfs/USO%20SEGURO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20PARA%20LAS%20NNA%202024%20\(1\).pdf](https://www.worldvisionmexico.org.mx/hubfs/USO%20SEGURO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20PARA%20LAS%20NNA%202024%20(1).pdf)

- **Pantallas Amigas – Educación digital para familias:**

<https://www.pantallasamigas.net>

---

## 7. Cierre

Internet puede ser un espacio increíble para crecer, aprender y conectar.

Pero la seguridad digital comienza en casa: **con confianza, empatía y límites claros**.

Acompañar no es invadir, es proteger.

**DATO CRUDO** trabaja para que las familias mexicanas entiendan que la prevención no empieza con el miedo, sino con la información.

*“Hablar de lo que pasa en línea también es hablar de la vida real.”*