

CRONOGRAMA

profesorado familias alumnado

jul.-sep.			(4oh) FORMACIÓN TUTORES/AS
oct.	9	Jornada inicial presentación del PLAN Conferencia D. Ignacio Guadix García (UNICEF España)	DIFUSIÓN A LAS FAMILIAS
nov.			EVALUACIÓN PRE-
DIC.	11 dic	CHARLA-COLOQUIO 1 Cerebro y pantallas. Palabra de PEDIATRA . Dra. María Salmerón Ruiz (Responsable del Plan Digital Familiar de la Asoc. Española de Pediatría)	A C C E S O M Ó D U L O N F A M I L I A S I M P L E M E N T A C I Ó N S A F E T I V I T A T O R I A L
Ene.	22 Ene	CHARLA-COLOQUIO 2 Acompañando adolescentes. Autonomía, emociones, límites y desprendimientos. Dr. Alejandro García Caballero (Psiquiatra e IP del programa YAM para la prevención del suicidio)	
FEB.	19 Mar	CHARLA-COLOQUIO 3 Hablamos de sexo, consumo de pornografía y educación afectivo-sexual Prof. Dr. Lluís Ballester Brage (Universitat de les Illes Balears)	
mar.		<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;"> <p>(20h) CURSO 1 Detección e intervención precoz del acoso escolar y el ciberacoso</p> <p>(20h) CURSO 2 Detección e intervención precoz del Uso Problemático de la tecnología y las adicciones sin sustancia</p> </div>	
abr.			EVALUACIÓN POST-
may.	6 May	CHARLA-COLOQUIO 4 ¿Entendemos realmente el acoso escolar? Trabajando la prevención desde todos los ángulos. D. Javier Pérez Aznar (coordinador del programa TEI)	
jun.		Jornada final: Conferencia Prof. Dr. Joël Billieux (Université de Lausanne; OMS)	

bl a n bl a n bl a n

de bienestar digital
Plan Integral para el uso Saludable, Seguro y Responsable de las TRIC
curso 2024-25



JUSTIFICACIÓN

La UNESCO (2023) reconoce que una educación al margen de los avances tecnológicos puede limitar el desarrollo de las nuevas generaciones, pero también advierte de que conceder un protagonismo excesivo a la tecnología puede tener consecuencias negativas a diferentes niveles. El uso cada vez más temprano, frecuente e intensivo de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia se ha relacionado con un menor bienestar emocional y un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental (ansiedad, depresión...), una peor salud física en general y peores hábitos de vida (alimentación, sueño, visión, espalda, dolores de cabeza, somatización, sedentarismo...), derivando finalmente en una peor calidad de vida.

Desde 2014 la OMS viene insistiendo en que puede dar lugar a un serio problema de salud pública, en el que adquieren un protagonismo especial las denominadas "adicciones sin sustancia", que afectan a un número cada vez mayor de niños/as y adolescentes. No debemos olvidar tampoco las diferentes conductas de riesgo online, tales como el ciberacoso, el sexting, el grooming o el consumo de pornografía, con serias implicaciones tanto desde el punto de vista psicosocial, como jurídico y que aluden directamente a la responsabilidad de padres, madres e instituciones.

Necesidad de formación para madres y padres

Es esencial que las familias conozcan estas amenazas, para poder acompañar a sus hijos/as y crear un entorno digital seguro. Los progenitores deben establecer normas y límites claros, supervisar y contribuir al desarrollo de unas buenas competencias digitales y humanas. Equipar a los padres y madres con dichas competencias no solo protege a sus hijos/as, sino que también mejora la dinámica familiar y reduce los conflictos.

Necesidad de formación para docentes

El profesorado necesita también una formación adecuada, tanto para integrar eficazmente la tecnología en su práctica docente, como para promover entre su alumnado un uso saludable, seguro y responsable de los dispositivos digitales. Este esfuerzo debe hacerse extensivo a las instituciones educativas, que deben contar con regulaciones claras sobre el uso de los dispositivos en los centros educativos y promover unas buenas prácticas digitales.

Colaboración de toda la comunidad educativa

La comunicación entre familias y profesorado es fundamental para abordar de manera integral los desafíos que supone la tecnología. Una colaboración estrecha ayuda a que los y las menores reciban mensajes coherentes y tengan un acompañamiento continuado en el hogar y en la escuela. Profesorado y familias necesitan además capacitación para identificar signos tempranos de problemas relacionados con las pantallas y actuar conjuntamente de forma preventiva.



Objetivos

1. Promover el buen uso y aprovechamiento de la tecnología entre el alumnado.
2. Minimizar el posible impacto negativo que pudiera derivarse de un mal uso de los dispositivos digitales.
3. Promover la Salud Digital, la Ciberseguridad y la Ciberconvivencia en la infancia y la adolescencia.



prevención integral y comunitaria

El enfoque integral que proponemos no solo contribuirá a la mejora de la convivencia escolar, sino también a proteger la salud mental y el bienestar de nuestras hijas e hijos, favoreciendo tanto su desarrollo académico, como personal.

ACCIONES

profesorado



PLAN de formación específico

familias



PLAN de prevención familiar

alumnado



Programa de prevención escolar (1º - 2º ESO)

Plan de Acción Tutorial (todos los niveles)



TODA LA comunidad educativa



Rincón web de bienestar digital



SBIRT TRIC

SBIRT BULLYING