

Recomendaciones para navegar el uso de la tecnología digital en la comunidad escolar

Estas recomendaciones son presentadas por Kmbal A.C. a través del programa CiBi Digital (Ciudadanía y Bienestar Digital) que tiene como objetivo acompañar a docentes, familias, niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para un uso responsable, saludable y ético de la tecnología.





Recomendaciones para navegar el uso de la tecnología digital en la comunidad escolar

El acceso a la tecnología digital entre niñas, niños y adolescentes en México ha crecido de forma significativa. Este crecimiento ha abierto nuevas formas de comunicación, expresión, aprendizaje y participación para las y los estudiantes. Sin embargo, también ha traído consigo tensiones importantes: la sobreexposición, la violencia digital, la desinformación, la presión social en línea y el desequilibrio entre el tiempo conectado y el bienestar son fenómenos que atraviesan la experiencia digital de muchos.

Frente a este panorama, las comunidades educativas, incluyendo escuelas, familias, niñas, niños y adolescentes, tienen el desafío y la oportunidad de mirar las tecnologías digitales con curiosidad, como herramientas que nos permiten avanzar, y no con miedo ante lo desconocido. Para ello, es necesario asumir un rol activo en aprender a usarlas, así como en el acompañamiento para navegar el uso de las tecnologías digitales. Esto implica fortalecer la cultura digital escolar, crear entornos de aprendizaje seguros, críticos, creativos y afectivos, y contribuir a que todos y todas seamos ciudadanos digitales responsables, saludables y éticos.

Este documento presenta 11 ideas clave, organizadas en cuatro bloques temáticos. No son recetas, sino propuestas prácticas y reflexivas para que las escuelas construyan una cultura digital que favorezca el aprendizaje, el respeto, el bienestar y la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa.

Bloque 1. Visión y cultura digital escolar

La cultura digital escolar no se construye sola: requiere una intención clara desde el inicio del ciclo escolar. Este bloque propone reflexionar proactivamente sobre la situación escolar, establecer acuerdos y liderar con el ejemplo.

1. Establecer una visión común

Construir una visión compartida sobre el uso ético, seguro y positivo de la tecnología en la escuela es fundamental para entender el rol que esta debe jugar en la comunidad educativa. Esta visión debe incluir la participación activa de estudiantes, docentes y familias. Además, contemplar



también la equidad digital tomando en cuenta que no todos tienen el mismo nivel de acceso y que se deben hacer adecuaciones frente a ello.

Un buen punto de partida es responder como comunidad escolar a estas preguntas:

- ¿Cuáles son los beneficios que podemos aprovechar del uso de las tecnologías en nuestra escuela?
- ¿Cuáles son los riesgos más relevantes que enfrentamos al usarlas?
- ¿Cuál es el punto medio que queremos construir entre oportunidad y protección?
- ¿Qué condiciones de acceso, conectividad y dispositivos existen en nuestra comunidad escolar, y cómo podemos adaptarnos para que nadie quede fuera?

2. Establecer acuerdos desde el inicio y revisarlos cuando sea necesario

Al comenzar el ciclo escolar, destina tiempo para crear acuerdos sobre el uso de la tecnología digital, así como sobre la prevención, detección, comunicación y contención de riesgos. Además, agenda momentos para revisar los acuerdos a lo largo del ciclo escolar. Puedes usar encuestas rápidas, buzones anónimos o dinámicas grupales breves para evaluar qué está funcionando y qué se necesita ajustar. Los acuerdos no deben quedarse colgados en la pared: deben ser una herramienta viva que se adapta a las necesidades de la comunidad escolar.

Incluye ejemplos prácticos como:

- Definir espacios o momentos sin pantallas, como el recreo, las asambleas o la clase, explicando por qué estos momentos de desconexión son valiosos para el bienestar y la convivencia.
- Establecer mecanismos para avisar si ocurre un problema digital, como un chat ofensivo o la viralización de contenido no autorizado.
- Acordar cómo cuidar la privacidad de todas y todos, especialmente en fotos, publicaciones o clases grabadas.

3. El ejemplo es clave

El ejemplo cotidiano de docentes, directivos y personal escolar es una herramienta pedagógica poderosa y ser coherentes es clave en este tema. Cuando estés impartiendo clase, evita consultar el teléfono, la tableta o la computadora personal. Al mantener tu mirada y atención en



los estudiantes, refuerzas la importancia de la concentración y el respeto al ambiente de aprendizaje.

Puedes complementar esta recomendación con acciones concretas como:

- Avisar cuando vas a grabar una clase o tomar fotos.
- Evitar enviar mensajes fuera del horario escolar (y explicar por qué).
- Mostrar cómo responder con calma ante provocaciones o desinformación en línea.
- Compromiso grupal donde cada docente firma un “Código de Presencia Plena” donde acuerde apagar o silenciar notificaciones durante las clases— para reforzar el compromiso colectivo.

Bloque 2. Informarse y capacitarse

Para acompañar de forma efectiva a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital, las y los adultos deben mantenerse informados, actualizar sus conocimientos y conocer el marco legal vigente. Este bloque propone acciones clave para fortalecer el rol formador de las escuelas.

4. Formación docente para acompañar mejor

Para acompañar a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital, primero debemos comprenderlo. Eso implica informarnos, capacitarnos y mantenernos al día sobre los cambios en el entorno digital, riesgos emergentes y herramientas que pueden enriquecer la práctica educativa. Esto no solo debe recaer en los docentes de ciencias o computación, es un tema que involucra a toda la comunidad. Una comunidad que se informa y aprende en conjunto está mejor preparada para acompañar, prevenir, actuar y construir confianza.

Las escuelas pueden crear espacios colectivos para aprender. Algunos ejemplos prácticos incluyen:

- Cápsulas breves en los consejos técnicos escolares
- Talleres internos con docentes, madres, padres y tutores
- Boletines digitales o grupos de mensajería donde se compartan noticias y recursos relevantes.
- También puede ser útil designar a una o dos personas responsables de monitorear temas clave y traerlos a la conversación escolar.



5. Escuchar sin juzgar para comprender el mundo digital de niñas, niños y adolescentes

Antes de imponer límites o aplicar controles, es necesario detenernos a escuchar con atención y sin juicio. ¿Qué están haciendo niñas, niños y adolescentes en sus dispositivos? ¿Qué les atrae de las redes o aplicaciones que usan? ¿Para qué las utilizan? ¿Qué beneficios encuentran en ellas? ¿Qué riesgos han enfrentado o podrían enfrentar?

Estas preguntas no solo abren el diálogo, también nos invitan a ver el mundo digital desde su perspectiva. Es común que los adultos miremos la tecnología desde la preocupación o el miedo, pero para comprender de verdad debemos acompañar desde la curiosidad, el interés y la escucha activa.

El objetivo no es aprobar todo lo que hacen, sino comprenderlo mejor para guiarlos con empatía, establecer acuerdos más justos y construir una relación basada en la confianza.

6. Conocer y respetar la legislación vigente

Muchas de las decisiones que se toman en las escuelas sobre uso de plataformas, dispositivos o publicación de contenido en línea implican responsabilidades legales.

Algunos temas clave que deben conocerse:

- Leyes sobre protección de datos personales.
- Normativas sobre uso de tecnología digital en las escuelas.
- Normativas y protocolos en casos de violencia digital, ciberacoso o difusión de contenido íntimo.
- Derechos digitales de niñas, niños y adolescentes según marcos nacionales e internacionales.



Contar con información clara y con personas responsables de mantenerla actualizada fortalece la capacidad de la escuela para prevenir conflictos, proteger a su comunidad y actuar ante incidentes.

Bloque 3. Acciones prácticas con estudiantes

Acompañar a niñas, niños y adolescentes en su vida digital requiere ir más allá del control o la supervisión. Este bloque propone enseñar sobre temas de uso responsable, saludable y ético de la tecnología (ciudadanía y bienestar digital) de forma explícita, fortalecer habilidades clave para la vida en línea y promover un uso de la tecnología con sentido, propósito y cuidado.

7. Enseñar sobre ciudadanía y bienestar digital de forma explícita

Usar tecnología no es lo mismo que entenderla ni convivir con ella de manera responsable. Por eso, los temas de ciudadanía y bienestar digital deben formar parte del aprendizaje cotidiano. Hablar con estudiantes sobre equilibrio saludable en el uso de la tecnología, privacidad y seguridad, presencia y huella digital, convivencia en línea, consentimiento, desinformación o derechos digitales puede hacerse desde múltiples asignaturas o a través de actividades específicas como foros, simulaciones, debates, creación de campañas y análisis de casos. Estas actividades permiten la reflexión y encontrar las mejores formas para navegar los riesgos y potencializar los beneficios que la tecnología ofrece.

8. Fortalecer habilidades para el bienestar y la convivencia digital

Vivir en un entorno digital saludable requiere mucho más que saber usar una aplicación. Las y los estudiantes necesitan desarrollar habilidades como la autorregulación (para gestionar su tiempo y emociones), el pensamiento crítico (para analizar la información que consumen), la empatía (para relacionarse de forma respetuosa), la creatividad (para expresarse y construir) y la atención plena (para equilibrar su vida conectada y desconectada).

Estas habilidades no se enseñan solo con teoría, sino a través de la práctica. Por ejemplo,

- Planificar actividades que inviten a pausar, observar, decidir o debatir.
- Abrir espacios de diálogo donde se pueda practicar la escucha activa y expresar sus emociones ante lo que ven en redes sociales, los contenidos que consumen, lo que publican y cómo se sienten con ello.



- Promover dinámicas de colaboración que les permitan experimentar el impacto de sus palabras, acciones o publicaciones en los demás.

Estas capacidades son clave no solo para el uso de la tecnología, sino para la vida en comunidad.

9. Explorar la tecnología juntos (docentes y estudiantes), integrándola con propósito pedagógico

La tecnología no debe usarse solo por moda, presión o rutina. Desde la escuela, podemos impulsar un uso intencionado que permita a niñas, niños y adolescentes expresarse, crear, investigar, colaborar o transformar su entorno, estando presentes en su uso de la tecnología. La presencia activa de docentes no implica solo controlar, sino acompañar, guiar, y también aprender junto con ellas y ellos.

Por ejemplo, se pueden crear espacios donde docentes y estudiantes puedan explorar la tecnología juntos. Probar nuevas herramientas, aplicaciones o funciones puede convertirse en una oportunidad pedagógica si se hace desde la curiosidad compartida, la reflexión crítica y el respeto por la diversidad de saberes.

Integrar la tecnología con propósito al día a día no requiere grandes plataformas, puedes:

- Usar un buscador para responder una pregunta que surgió en clase.
- Crear una presentación colaborativa o un podcast para explicar un tema.
- Utilizar inteligencia artificial para redactar, analizar o crear, discutiendo en el camino sus límites y alcances.

Lo importante es preguntarse siempre, ¿Qué queremos lograr con esta herramienta? ¿Qué sentido tiene para el grupo usarla? ¿Cómo nos ayuda a aprender mejor o a convivir de manera más justa?

Cuando docentes y estudiantes exploran juntos, se construye confianza, se rompen jerarquías rígidas y se promueve una cultura de aprendizaje continuo.

10. Ofrecer alternativas para el uso de tecnología digital

Para fomentar que los niños, niñas y adolescentes se involucren en las actividades escolares, sin el uso indispensable de dispositivos tecnológicos, es fundamental crear espacios en los que se puedan llevar a cabo actividades emocionantes, relevantes y significativas para ellos y ellas.

En algunas escuelas, por decisión institucional o por acuerdos con las familias, se establece que niñas, niños y adolescentes no usen dispositivos durante el tiempo escolar. En este sentido, prohibir sin proponer alternativas puede generar desconexión o resistencia. En cambio, diseñar espacios de calidad sin pantallas fortalece el aprendizaje, la creatividad, la convivencia y el bienestar.

Algunas ideas incluyen:

- Clases al aire libre que integren movimiento, naturaleza y conversación.
- Rincón de juego o desafíos colaborativos.
- Actividades de expresión como dibujo libre, escritura creativa, teatro o música.
- Espacios tranquilos para leer, conversar o simplemente estar sin estímulos digitales.

Estas propuestas no deben entenderse como "relleno", sino como experiencias valiosas para el desarrollo integral, que complementan y equilibran su vida digital.

Bloque 4. Hacer alianza con las familias

Las familias son aliadas fundamentales para fortalecer una cultura digital saludable y consciente. Este bloque propone acercarse a ellas desde la escucha, el respeto y la colaboración, compartiendo herramientas, reflexiones y prácticas para acompañar a niñas, niños y adolescentes en su vida digital.

11. Involucrar a las familias como aliadas digitales

Las madres, padres y personas cuidadoras no siempre saben por dónde empezar cuando se trata de acompañar a sus hijas e hijos en el mundo digital. Desde la escuela, podemos invitarlos a comprender mejor los entornos tecnológicos que habitan niñas, niños y adolescentes, y brindarles herramientas concretas para acompañar de forma más cercana, informada y empática.



Involucrar a las familias no significa sobrecargarlas ni exigirles que lo sepan todo, sino invitarlas a participar, escuchar, reflexionar y compartir preocupaciones o dudas. Algunas acciones útiles pueden ser:

- Presentar en reuniones escolares las plataformas, aplicaciones o herramientas digitales que utilizan sus hijos e hijas.
- Generar espacios de conversación sobre los riesgos que implica utilizar la tecnología y las buenas prácticas para un uso responsable.
- Compartir recursos breves como infografías, consejos prácticos y noticias relevantes a través de un boletín mensual para que padres y docentes sigan colaborando.
- Invitar a estudiantes a explicar a sus familias lo que hacen en línea como ejercicio de diálogo intergeneracional.

Para conocer más sobre el programa o acceder a materiales complementarios, puedes visitar : www.kmbal.org/cibidigital o escribirnos a hola@kmbal.org.