

CALENDARIO 2025

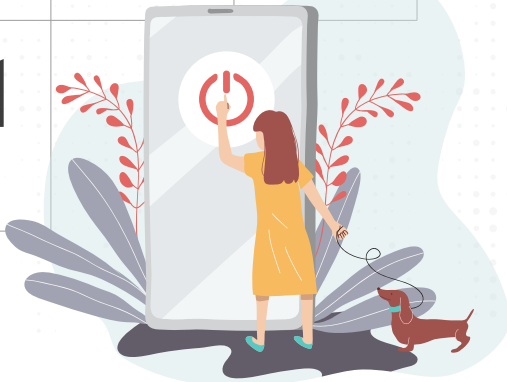
Trabajamos por el bienestar y la
calidad de vida de la juventud



ENERO 2025

"La tecnología es solo tan buena como el uso que hacemos de ella"

Sherry Turkle

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Año Nuevo	2	3	4	5
6 Día de Reyes (Epifanía del Señor)	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Día Internacional de la Educación	25	26
27	28 Día Europeo de la Protección de Datos	29	30	31		

OBJETIVO DEL MES

Iniciar el año **reflexionando sobre el uso saludable y equilibrado de la tecnología.**

ACTIVIDAD PROPUESTA

¿Cómo usamos la tecnología?

1. Nos reunimos con nuestras hijas e hijos, con nuestro alumnado, nuestra comunidad, o con nosotros y nosotras mismas, y hacemos una lista de los dispositivos y aplicaciones más utilizadas.
2. Debatis: ¿cuánto tiempo pasamos con pantallas? ¿Nos ayudan a aprender, a divertirnos? ¿Nos distraen?
3. Definimos conjuntamente un plan de uso responsable de pantallas para enero.

CONSEJO DEL MES

La tecnología en sí no es ni buena ni mala, lo es el uso que hagamos de ella. **Practicemos la higiene digital**, tomando conciencia primero del uso que hacemos de las pantallas (qué, para qué, cómo, cuánto, dónde,...), reflexionando sobre si queremos hacer algún cambio, y estableciendo un plan de uso responsable y seguro.

RECURSOS ADICIONALES

Tutorial de Educación Conectada: **"¿Influye el uso que hago de la tecnología en mis hijos e hijas?"**

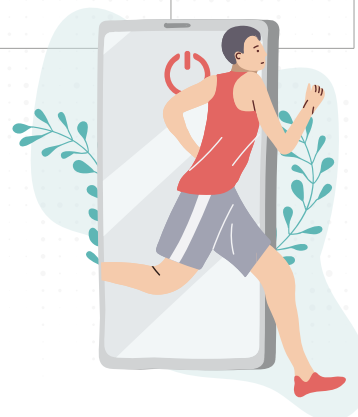
[VER](#)

FEBRERO 2025

"La tecnología es solo una herramienta. En términos de motivar a los niños y de hacerlos trabajar juntos, el maestro es lo más importante"

Bill Gates, 1997

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6 Día Internacional de Internet Seguro (Safer Internet Day)	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



OBJETIVO DEL MES

Reflexionar sobre **cómo hacer un uso crítico y seguro de la tecnología.**

ACTIVIDAD PROPUESTA

Evaluemos la información

1. Escogemos una noticia viral que haya estado circulando en redes.
2. Investigamos si es verdadera o falsa: contrastamos con otras fuentes y hablamos sobre el proceso.
3. Reflexionamos: ¿por qué es importante adoptar una actitud crítica con lo que leemos en internet? Podemos hacer esto con nuestras hijas e hijos, con nuestro alumnado...

CONSEJO DEL MES

Para combatir la desinformación y ser personas críticas, debemos: dudar de lo que vemos y oímos, identificar los sesgos propios y ajenos, hacer las preguntas adecuadas, verificar los resultados en fuentes fiables, reflexionar antes de compartir, evitar la propagación de rumores, y aceptar que podemos estar equivocados.

RECURSOS ADICIONALES

Juego **"No more haters"**

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Proyecto **"Surfear la Red"**

[MÁS INFORMACIÓN](#)

MARZO 2025

"Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto"

Aristóteles

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1 Día de la Abstinencia Digital	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Día Mundial del Aprendizaje Digital	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OBJETIVO DEL MES

Fomentar la **empatía y la conexión emocional en la era digital.**

ACTIVIDAD PROPUESTA

Reto: un día sin pantallas

1. Buscamos un día del mes para limitar al mínimo el uso de dispositivos.
2. Escogemos una actividad con familia o amistades: juegos de mesa, lectura o un paseo al aire libre.
3. Al final del día, reflexionamos conjuntamente: ¿cómo nos hemos sentido sin pantallas?

CONSEJO DEL MES

Utiliza la escucha activa como herramienta para mejorar la comunicación. ¿Cómo? Mirando a los ojos cuando estemos hablando, no haciendo otra cosa a la vez, mostrando interés por lo que nos cuentan, resumiendo, parafraseando (repitiendo con otras palabras), no juzgando, no culpabilizando, no criticando, no minimizando ni restando importancia a lo que nos cuentan.

RECURSOS ADICIONALES

Podcast **"Familia y comunicación: claves para una comunicación afectiva de calidad"**

VER

Conferencia **"Crecer con pantallas"**

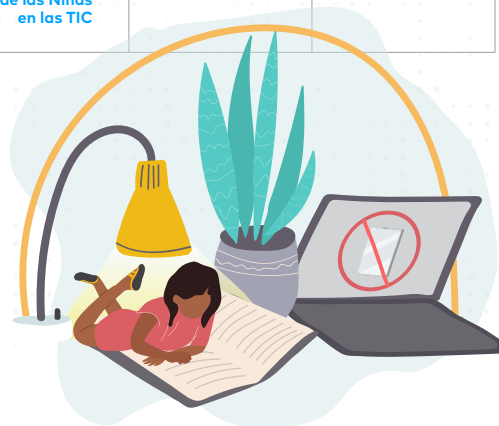
VER

ABRIL 2025

"Desconectar de vez en cuando es la mejor forma de conectarse con uno mismo"

Arianna Huffington, autora de Thrive y fundadora de The Huffington Post

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	<u>2</u> Día Internacional de la Verificación de Datos	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	<u>17</u> Jueves Santo	<u>18</u> Viernes Santo	19	20
21	22	23	24	<u>25</u> Día Internacional de las Niñas en las TIC	26	27
28	29	30				



OBJETIVO DEL MES

Crear **hábitos digitales saludables en casa**.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Zonas libres de pantallas

1. Definimos zonas libres de pantallas. Por ejemplo, la mesa durante las comidas o las habitaciones antes de dormir.
2. Hacemos carteles visuales para recordar estas zonas (por ejemplo: "Aquí charlamos, no scrolleamos").
3. Establecemos un "acuerdo familiar" con las reglas de uso de pantallas en esos espacios y reflexionamos sobre la importancia de desconectar.
4. Al final del mes, hablamos sobre cómo nos hemos sentido sin pantallas en esos momentos y espacios.

CONSEJO DEL MES

Si tienes hijas o hijos, o alguna persona menor a tu cargo, ten en cuenta estas claves: el **principal aprendizaje se da por observación, así que sé un buen modelo de uso tecnológico**; establece normas y límites adecuadas a la edad y características de tus hijas e hijos; fomenta espacios de diálogo y una comunicación abierta para que se sientan en confianza, y hazles saber a diario lo importantes que son para ti.

RECURSOS ADICIONALES

Tutorial de Educación Conectada: **"Cómo acompañar a menores en el uso de pantallas"**

[VER](#)

MAYO 2025

"De vez en cuando, una nueva tecnología, un antiguo problema y una gran idea se convierten en una innovación"

Dean Kamen, creador del Segway y el iBOT

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1 Día del trabajador	2 Día Mundial de la Contraseña	3	4 Día Mundial contra el Ciberacoso
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Día Mundial de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



OBJETIVO DEL MES

Descubrir **cómo la tecnología puede potenciar el aprendizaje y la creatividad.**

ACTIVIDAD PROPUESTA

Proyecto tecnológico en familia, en el aula, en el grupo de iguales...

- 1. Elegimos un proyecto,** como crear una presentación sobre un tema que nos interese (con herramientas como Canva o PowerPoint), hacer una búsqueda sobre un personaje o invento relacionado con la tecnología, probar una app o juego educativo nuevo, etc.
- 2. Asignamos roles:** quién investiga, quién recopila información, quién la redacta y quién diseña.
- 3. Compartimos el resultado:** organizamos un "show and tell", donde todo el mundo pueda mostrar lo que ha aprendido o creado.
- 4. Reflexión final:** conversamos sobre cómo la tecnología puede ser una herramienta creativa y educativa, más allá del entretenimiento.

CONSEJO DEL MES

La **tecnología** puede resultar muy útil, pero es importante tener unos **conocimientos básicos para poder hacer un buen uso y sacar el máximo partido.** Busca información en fuentes fiables, fórmate y pregunta cuando no sepas.

RECURSOS ADICIONALES

Tutorial de Educación Conectada: **"Herramientas que ayudan a tus hijos/as en su día a día digital"**

[VER](#)

JUNIO 2025

"Si decides hacer solo las cosas que sabes que van a funcionar, dejarás un montón de oportunidades encima de la mesa"

Jeff Bezos, fundador y director ejecutivo de Amazon

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 Día Internacional para Contrarrestar el Discurso de Odio	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



OBJETIVO DEL MES

Reflexionar sobre el **impacto personal de la tecnología** y tomar decisiones conscientes sobre su uso.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Diario digital: reflexiona sobre tu uso de la tecnología

1. Haz un seguimiento diario de tu tiempo digital: durante una semana, anota cuánto tiempo dedicas a actividades digitales.
2. Cada noche, reflexiona: ¿qué actividades digitales he disfrutado más y por qué? ¿Qué momento la tecnología me absorbió y no aportó nada positivo?
3. Define pequeñas metas personales: reduce el tiempo en actividades que no te aportan bienestar. Introduce un momento sin pantallas cada día, como leer, caminar o simplemente descansar.

CONSEJO DEL MES

Dedicar un tiempo a la **reflexión del propio uso que hacemos de la tecnología** es fundamental. Primero, para nuestro propio beneficio y bienestar psicoemocional (la toma de conciencia es el primer paso cuando queremos cambiar algo) y, segundo, como modelo para otras personas para las que podamos ser referencia (grupo de iguales, hijas o hijos, alumnado, etc.).

RECURSOS ADICIONALES

Tutorial de Educación Conectada: **"Conecta con tus hijas e hijos creando contenidos digitales"**

[VER](#)

JULIO 2025

"No podemos resolver los problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos"

Albert Einstein

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 Día Mundial de las Habilidades de la Juventud	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OBJETIVO DEL MES

Promover el **uso consciente y equilibrado de la tecnología en verano**, combinando ocio digital con actividades offline.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Desafío verano digital: equilibremos el tiempo

1. Creamos el "reto digital del verano": ¿a qué queremos comprometernos con el uso de la tecnología este verano?
2. Dibujamos una rueda del tiempo donde pongamos diferentes compartimentos para las actividades que queremos hacer a lo largo del verano, y el tiempo que le queremos dedicar a cada una de ellas, combinando actividades digitales y actividades sin pantallas.
3. A final de mes, volvemos a dibujar una rueda con nuestra percepción de lo que hemos hecho en realidad: ¿cuánto tiempo hemos dedicado a cada actividad?, ¿hemos conseguido un equilibrio?
4. Reflexionamos sobre lo conseguido y nos planteamos si queremos hacer algún cambio para el mes de agosto.

CONSEJO DEL MES

Ahora que probablemente vayamos a tener más tiempo libre, **planifiquemos actividades digitales** (por ejemplo, jugar a un videojuego que nos guste, o editar ese vídeo que queremos hacer desde hace tiempo) **y actividades que no impliquen pantallas** (por ejemplo, quedar con ese amigo o amiga o hacer un plan familiar sin móviles).

RECURSOS ADICIONALES

Campaña de sensibilización **"Días (grises) de verano"**

VER

AGOSTO 2025

"La tecnología puede ser nuestro mejor amigo, y la tecnología también puede ser el mayor aguafiestas de nuestras vidas"

Steven Spielberg, 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Día Internacional de la Juventud	13	14	15 Asunción de la Virgen	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OBJETIVO DEL MES

Conocer y reflexionar sobre **nuestra huella digital** y cómo gestionarla conscientemente.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Descubre tu huella digital

1. **Busca tu nombre en internet.** ¿Qué información aparece? Redes sociales, fotos, o cualquier otro dato público.
2. **Haz una auditoría de tus redes sociales:** ¿qué tipo de contenido has publicado? ¿Es coherente con la imagen que deseas proyectar? ¿Quién tiene acceso a esta información?
3. **Define pequeñas acciones para gestionar mejor tu huella digital:**
 - Publicar contenido que aporte valor o sea significativo.
 - Configurar alertas para saber si aparece nueva información sobre ti online.
 - Evitar compartir información personal innecesaria.

CONSEJO DEL MES

Es importante reflexionar acerca de las **dimensiones y el alcance que tiene nuestra actividad digital:** promovamos un comportamiento digital positivo, y no hagamos en la vida online lo que no haríamos en persona: ignorar, insultar, juzgar, hablar mal, fomentar discursos de odio, etc.

RECURSOS ADICIONALES

Investigación: **"Ocio digital de la población adolescente"**

VER



SEPTIEMBRE 2025

"La tecnología es una herramienta poderosa, pero hay que usarla con inteligencia y corazón"

Tim Berners-Lee, creador de la World Wide Web

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Día Internacional del
Derecho de Acceso
Universal a la
Información



OBJETIVO DEL MES

Reconocer y prevenir relaciones de amistad tóxicas en entornos digitales.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Amistades tóxicas online. Reflexionemos

- Definimos qué es una amistad sana:** ¿qué valores definen una buena amistad (respeto, apoyo, sinceridad, empatía)?
- Conversamos sobre señales de amistad tóxica online:** control excesivo, chantajes emocionales, comparaciones negativas, sentirse presionado para compartir información personal...
- Actividad práctica:**
 - Cada miembro debe escribir (o dibujar) un "mapa de sus amistades online":
 - ¿Con quién interactúo más?
 - ¿Me siento bien después de hablar con estas personas?
 - ¿Me apoyan o me critican constantemente?
 - Reflexionamos: ¿qué cambios puedo hacer para cuidar mi bienestar emocional?

CONSEJO DEL MES

Las **amistades** son una parte fundamental de la vida de cualquier persona. Algunas claves para que estas sean **saludables** en cualquiera de los entornos en los que se den, son: dedicarles tiempo, mirar que nos hagan sentir bien, o establecer límites de manera asertiva (diciendo si hay algo que no nos gusta).

RECURSOS ADICIONALES

Videotutorial de Educación Conectada: **"Amistades tóxicas, ¿cómo guiar a nuestros hijos e hijas?"**

VER

OCTUBRE 2025

"El problema no es que las máquinas comiencen a pensar como los humanos, sino que los humanos comiencen a pensar como máquinas"

Sydney J. Harris

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	<u>10</u> Día Mundial de la Salud Mental (OMS)	11	<u>12</u> Día de la Hispanidad
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
				Del 24 al 31 de octubre - Semana Mundial de la Alfabetización Mediática e Informacional		
<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	<u>31</u>		

OBJETIVO DEL MES

Concienciar sobre los **riesgos de las redes sociales** y fomentar un uso seguro y crítico.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Detectives de riesgos online: identifiquemos y actuemos

Mapeo de riesgos: identificamos los posibles riesgos de las redes sociales (ciberacoso, grooming, robo de identidad y datos personales, exceso de tiempo conectado, etc.).

Actividad práctica: analizamos casos reales (peticiones de fotos o información personal, comparación en redes, mensajes hirientes...), y debatimos cómo actuar y pedir ayuda.

Consejos de ciberseguridad. Creamos una lista básica: proteger contraseñas, revisar privacidad, limitar tiempo en redes y hablar con tu entorno si algo preocupa.

Cierre: cada persona propone un "compromiso digital" para mejorar la seguridad en redes (ejemplo: revisar la configuración de las cuentas).

CONSEJO DEL MES

Tú decides qué compartir: elige qué información deseas hacer pública y con quién. Para ello, configura la privacidad de cada red social o aplicación que utilices según tus preferencias.

RECURSOS ADICIONALES

Investigación: **"Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC"**

VER



NOVIEMBRE 2025

"No todo lo que se puede contar cuenta, y no todo lo que cuenta se puede contar"

Albert Einstein

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1 Todos los Santos	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 Día Universal del Niño/a	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30 Día Internacional de la Seguridad Informática

OBJETIVO DEL MES

Reflexionar sobre la **presión de ser influencer y la importancia de la autenticidad en redes sociales.**

ACTIVIDAD PROPUESTA

Detrás del filtro: reflexionando sobre lo que mostramos

1. Analicemos el fenómeno influencer:

- Buscad ejemplos reales de influencers conocidos (positivos y negativos). Hablad sobre:
 - ¿Por qué crees que tienen seguidores?
 - ¿Sus contenidos reflejan la realidad o parecen "demasiado perfectos"?

2. Elaboración de un "Código de Autenticidad":

- Definamos principios para un uso sano de redes. Por ejemplo: buscar validación constante.

CONSEJO DEL MES

Reflexiona acerca de **por qué y para qué compartes lo que compartas en el entorno digital.** Antes de compartir cualquier foto, video, comentario, noticia, piensa primero: ¿tengo la seguridad de que esto que voy a compartir es cierto?, ¿tengo la seguridad de que lo que voy a compartir no va a hacer sentir mal a nadie?

RECURSOS ADICIONALES

Tutorial de Educación Conectada: **"Mi hijo o hija quiere ser influencer. ¿Qué hago?"**

VER

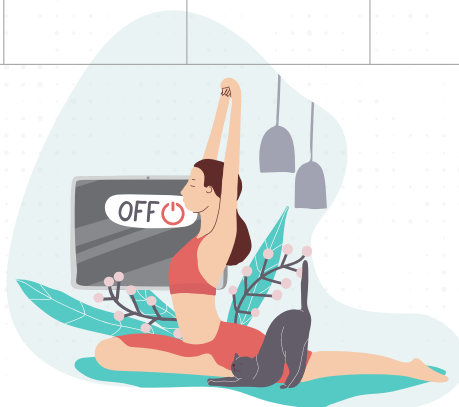


DICIEMBRE 2025

"No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes empezar donde estás y cambiar el final"

C. S. Lewis

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6 Día de la Constitución	7
8 Inmaculada Concepción	9	10 Día de los Derechos Humanos	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Navidad	26	27	28
29	30	31				



OBJETIVO DEL MES

Reflexionar sobre el **uso de la tecnología durante el año** y establecer nuevas metas para un **equilibrio digital saludable**.

ACTIVIDAD PROPUESTA

Balance del año: lo que hemos aprendido y lo que cambiaremos

1. Reflexión individual, familiar, con el grupo de iguales...

- Nos reunimos para responder preguntas clave:
- ¿Qué hemos aprendido sobre la tecnología y el tiempo en común este año?
- ¿Qué hábitos hemos mejorado?
- ¿En qué podemos seguir trabajando el próximo año?

2. Momentos positivos:

- Compartimos un momento especial que hemos vivido juntos este año, relacionado o no con la tecnología.

CONSEJO DEL MES

Recuerda que los espacios digitales son entornos donde la ciudadanía se organiza y, por ello, forman parte de nuestro día a día. Fomentemos, por tanto, una **buena higiene digital**, establezcamos normas y límites adecuados a la edad, la madurez, la personalidad, etc. y disfrutemos de lo que la tecnología nos aporta, teniendo en cuenta los riesgos que existen.

RECURSOS ADICIONALES

Campaña **"Acompañar es tarea de todos y todas"**

[VER](#)

DESCONEXIÓN DIGITAL

CALENDARIO
2025



fad
Juventud

*Trabajamos por el bienestar y
la calidad de vida de la juventud*