Guía del Estudiante Orientador Digital: El Pacto de Pantallas

Oct 16, 2026 · @Gustavo Adolfo Gamboa

Presentación

En este reto tú serás el **orientador digital** de tu familia: acompañarás a tu acudiente a desarrollar, de principio a fin, el reto final de la Escuela de Padres en gustagamo.com y a firmar juntos el **Pacto Digital Familiar**.

- **Institución:** Institución Educativa Oficial Monseñor Ramón Arcila (Cali)
- **Área:** Tecnología e Informática
- **Programa:** Escuela de Padres Digital Gamificada, Crianza Conectada y Segura
- **Modalidad:** trabajo en casa y en familia, con apoyo de la plataforma gustagamo.com

Tú usas la tecnología todos los días y conoces la plataforma. Tu familia tiene la experiencia y la responsabilidad de guiar la vida en casa. Cuando se juntan las dos cosas, el pacto que construyan será más justo, más claro y más fácil de cumplir.

Tu misión no es hacer el reto por tu acudiente, ni ganarle la discusión. Tu misión es **facilitar**: explicar la plataforma, escuchar, proponer y ayudar a que lleguen a acuerdos en los que todos ganen.

Objetivos

Objetivo general: mediar como orientador digital para que tu familia desarrolle completo el reto final de la Escuela de Padres y construya un Pacto Digital Familiar negociado entre todos.

Objetivos específicos:

1. Guiar a tu acudiente en el uso de la plataforma gustagamo.com y del simulador, sin reemplazarlo en sus decisiones.
2. Aplicar estrategias de mediación asertiva (escucha activa, mensajes «yo», acuerdos gana-gana) durante las conversaciones en familia.
3. Proponer, con argumentos, franjas horarias y zonas protegidas que cuiden el descanso, la convivencia y la seguridad digital.
4. Reflexionar sobre tu propio uso de las pantallas y asumir compromisos dentro del pacto.

Competencias de Tecnología e Informática que desarrollas:

- **Apropiación y uso de la tecnología:** usas herramientas digitales con un propósito claro y ayudas a otros a usarlas.
- **Tecnología y sociedad:** analizas cómo las pantallas afectan la convivencia, la salud y la seguridad en tu casa, y propones soluciones responsables.
- **Ciudadanía digital:** practicas el autocuidado y la corresponsabilidad en el entorno digital.

Tu rol como orientador digital

Un orientador digital acompaña, explica y facilita; las decisiones del pacto se toman en familia y la última palabra en la casa la tienen los adultos.

Lo que SÍ hace un orientador digital	Lo que NO hace un orientador digital
Explica con paciencia cómo entrar, avanzar y subir evidencias en la plataforma.	Toma el celular y responde todo por su acudiente.
Lee en voz alta los casos cuando su acudiente lo pide.	Elige las respuestas del simulador sin preguntar.
Escucha la opinión de su familia antes de dar la suya.	Interrumpe, se burla o dice «usted no sabe de tecnología».
Propone horarios y zonas con argumentos (descanso, estudio, seguridad).	Negocia solo para conseguir más tiempo de pantalla.
Reconoce sus propios excesos con el celular.	Señala solo los errores de los adultos.
Busca acuerdos en los que todos ganen.	Se enoja y abandona la actividad cuando no le gusta un acuerdo.

Actitudes clave del mediador:

- **Paciencia:** cada persona aprende la tecnología a su ritmo.
- **Respeto:** hablas sin gritos, sin burlas y sin etiquetas.
- **Escucha activa:** dejas hablar, preguntas y repites lo que entendiste.
- **Honestidad:** cuentas cómo usas tú las pantallas, aunque no sea perfecto.
- **Corresponsabilidad:** el pacto también es tuyo, y tú también lo cumples.

Antes de empezar

Prepara el encuentro con tu familia con anticipación; el reto completo toma entre 45 y 60 minutos y puede hacerse en una o dos sesiones.

- [ ] **Explora tú primero.** Entra a gustagamo.com, ubica el reto final de la Escuela de Padres y recorre las pantallas para saber dónde está cada cosa.
- [ ] **Invita a tu acudiente.** Explícale en pocas palabras de qué se trata y acuerden un día y una hora en que ambos estén tranquilos y sin afán.
- [ ] **Alista el dispositivo.** Celular o computador con batería cargada (o conectado) e internet estable. Si tienen poco espacio, borra fotos o archivos que no necesites para poder descargar el pacto.
- [ ] **Verifica el acceso.** Confirma con qué usuario y contraseña entra tu acudiente. Si no los tiene o no funcionan, escríbele a tu director de grupo antes del día acordado.
- [ ] **Elige el lugar.** Un espacio cómodo, con buena luz y sin televisor encendido; si es posible, que participen otros integrantes de la familia.
- [ ] **Ten a la mano:** esta guía, papel y lápiz para tomar notas y, si pueden, audífonos o parlante para ver los videos.

Momento 1: activación y reflexión (15 minutos)

En este momento ven juntos dos videos y conversan sobre cómo ejercer autoridad digital sin romper la confianza.

Videos del reto:

- Video 1: Conexión controlada
- Video 2: Los ciudadanos digitales que queremos ser

Tu papel como orientador:

1. Muéstrale a tu acudiente cómo reproducir el video, subir el volumen y ponerlo en pantalla completa.
2. Vean los videos completos, juntos. No uses otro dispositivo mientras tanto.
3. Al terminar, pregúntale: «¿Qué fue lo que más te llamó la atención?». Escucha sin interrumpir y luego comparte tu opinión.
4. Lean juntos la pregunta para reflexionar: *¿Cómo puedo ejercer autoridad digital sin apagar el canal de confianza con mis hijos?*
5. Cuéntale con sinceridad en qué momentos sientes confianza para contarle lo que te pasa en internet y en cuáles no.
6. Ayúdale a responder en la plataforma. Puede escribir o grabar su voz: muéstrale dónde está el botón de grabar. **La respuesta es de tu acudiente y es privada:** no la escribas por él ni la leas si no te invita.

Momento 2: lo que hemos aprendido (10 minutos)

Tu acudiente responde cuatro preguntas de selección múltiple; tú ayudas con la plataforma, pero **las respuestas las elige él**.

Cómo apoyar sin dar las respuestas:

1. Muéstrale cómo seleccionar una opción y cómo enviar.
2. Si te pide ayuda, lee la pregunta en voz alta, despacio, junto con las cuatro opciones.
3. En lugar de decir la respuesta, haz preguntas que lo ayuden a pensar:
   - «¿Cuál de estas opciones se parece a lo que vimos en los videos?»
   - «¿Cuál de estas respuestas nos ayudaría a llevarnos mejor en la casa?»
   - «¿Cuál opción incluye conversar y ponerse de acuerdo?»
4. Si una respuesta sale incorrecta, lean juntos la explicación que aparece. Hay dos intentos: úsenlos para aprender, no para adivinar.

Idea central que deben llevarse de este momento: un buen pacto de pantallas se **negocia** en familia; las consecuencias se acuerdan antes, son **lógicas** y van acompañadas de diálogo; el comedor y las alcobas se protegen para cuidar la conversación y el descanso.

Momento 3: el simulador y el Pacto Digital Familiar (30 minutos)

Este es el cierre de la Escuela de Padres: con el simulador, tu familia resuelve siete situaciones de la vida en casa y termina con un pacto firmado. Aquí tu mediación es más importante que nunca.

1. Tu familia. Ayuda a escribir los apellidos de la familia, el nombre de tu acudiente, tu nombre y tu grado.

2. Las siete situaciones.

- Lean cada caso en voz alta. Antes de elegir, pregúntale: «¿Qué harías tú de verdad?». Luego cuenta qué sentirías tú si te respondieran así.
- **Elige tu acudiente.** Si no están de acuerdo, conversen hasta encontrar la opción que ambos sientan más justa.
- Lean juntos el mensaje de retroalimentación y miren cómo cambia el «Termómetro de convivencia» (confianza, límites claros, autonomía y clima familiar).
- Si la respuesta fue una reacción autoritaria o permisiva, no lo juzgues. Propón: «¿Probamos otra respuesta para ver qué pasa?».

3. Franjas horarias. Negocien las horas del día sin pantallas.

- La **desconexión antes de dormir** es innegociable: debe empezar mínimo una hora antes de acostarse. Ajusten la hora a tu rutina real.

- Propón con argumentos, por ejemplo: «Si dejo el celular en la sala desde las 9:00 p. m., duermo mejor y rindo más en el colegio».
- Escucha también las necesidades de los adultos (trabajo, turnos, llamadas importantes) y busquen una solución que sirva a todos.

4. Zonas protegidas. El **comedor** y las **alcobas** ya están incluidos. Conversen si quieren agregar otros espacios, como la sala para jugar en línea a la vista o el carro para conversar en el camino.

5. Nuestro pacto.

- Escriban los nombres de quienes firman. Invita a otros integrantes de la familia.
- Elijan cómo van a reparar cuando alguien incumpla. Recuerda: la consecuencia debe ser **lógica y afectiva** (por ejemplo, entregar el dispositivo por un tiempo en un espacio común), nunca gritos ni castigos desproporcionados.
- Toca **Descargar pacto**. Si la descarga no empieza, mantén presionada la imagen y elige «Guardar imagen».
- Sube la imagen en el espacio de evidencia que aparece debajo del simulador.
- Si pueden, impriman el pacto, fírmenlo y péguenlo en un lugar visible, como la nevera.

Caja de herramientas del mediador

Usa estas frases para mantener la conversación en calma y orientada a acuerdos.

Para…	Puedes decir…
Escuchar activamente	«Entonces lo que te preocupa es… ¿cierto?»
Expresar lo que sientes (mensaje «yo»)	«Yo me siento… cuando… porque… Me gustaría que…»
Proponer sin imponer	«¿Qué tal si probamos… durante una semana y luego revisamos?»
Reconocer tus fallas	«Tienes razón, yo también me paso con el celular. Lo voy a cumplir.»
Buscar un acuerdo gana-gana	«¿Qué solución nos sirve a los dos?»
Bajar la tensión	«Hagamos una pausa de cinco minutos y seguimos.»

Qué hacer si algo se complica:

- **La discusión se calienta:** propón una pausa. Nadie toma decisiones enojado; retomen cuando estén tranquilos.
- **Tu acudiente no tiene tiempo:** dividan el reto en dos sesiones cortas. Terminen al menos un momento completo en cada sesión.
- **Problemas con la plataforma o el acceso:** toma una captura de pantalla del error y envíasela a tu director de grupo.
- **No hay internet o dispositivo en casa:** avísale a tu director de grupo para buscar un espacio en la institución.
- **Aparece algo que te preocupa** (un riesgo en internet, un conflicto fuerte en la familia): habla con un adulto de confianza o con orientación escolar. En Colombia también puedes reportar contenidos peligrosos en Te Protejo o llamar a la línea 141 del ICBF.

Bitácora del orientador digital y evidencias

Al terminar el reto con tu familia, entrega tres evidencias a tu docente de Tecnología e Informática.

Evidencia	Qué entregar	Dónde
Pacto Digital Familiar	La imagen descargada del simulador o una foto del pacto impreso y firmado.	Plataforma, en el espacio que indique tu docente.
Foto del encuentro	Una foto tuya con tu familia trabajando en el reto (con permiso de todos).	Plataforma, en el espacio que indique tu docente.
Bitácora	Respuestas a las cinco preguntas de abajo, escritas en tu cuaderno o en un documento.	Cuaderno o plataforma, según indique tu docente.

Preguntas de la bitácora (responde cada una en 3 a 5 líneas):

1. ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de explicarle la plataforma a tu acudiente?
2. Describe un momento en el que tú y tu familia no estaban de acuerdo. ¿Cómo lo resolvieron?
3. ¿Qué estrategia de mediación usaste (escucha activa, mensaje «yo», pausa, propuesta)? ¿Funcionó?
4. ¿Qué descubriste sobre tu propio uso de las pantallas?
5. ¿Cuál es tu compromiso personal dentro del pacto y cómo vas a cumplirlo?

Rúbrica de evaluación

Tu nota se calcula sobre 5,0 sumando los cuatro criterios; el reto de tu familia en la plataforma debe quedar completo para que se evalúe tu mediación.

Criterio	Superior	Alto	Básico	Bajo
Acompañamiento en la plataforma (1,5)	Tu familia completó los tres momentos y subió el pacto; los guiaste sin responder por ellos. (1,5)	Completaron el reto con algunas dificultades que resolviste. (1,2)	Completaron el reto parcialmente. (0,8)	No se realizó el reto. (0,3)
Mediación asertiva (1,5)	La bitácora muestra con ejemplos cómo usaste escucha activa, mensajes «yo» o pausas para llegar a acuerdos. (1,5)	Describe una estrategia de mediación con un ejemplo. (1,2)	Menciona estrategias de forma general, sin ejemplos. (0,8)	No hay evidencia de mediación. (0,3)
Calidad del pacto (1,0)	Incluye franjas y zonas coherentes con los criterios de la guía, consecuencias lógicas y firmas de la familia. (1,0)	Cumple los criterios, pero sin firmas o con pocos acuerdos. (0,8)	Está incompleto. (0,5)	No se entregó. (0,2)
Reflexión y compromiso personal (1,0)	Analiza con honestidad su propio uso de pantallas y plantea un compromiso concreto y verificable. (1,0)	Plantea un compromiso, pero general. (0,8)	Responde la bitácora de forma muy breve. (0,5)	No entregó la bitácora. (0,2)

Cierre y compromiso

Con este reto tu familia termina la Escuela de Padres Digital, y tú demuestras que la tecnología también sirve para unir a la familia.

Cuando el pacto quede firmado, tu familia gana la insignia **Arquitecto de Acuerdos**. El verdadero logro viene después: cumplirlo todos los días y revisarlo juntos en la fecha que acordaron.

Mi compromiso como orientador digital:

Yo, _____, del grado _____, me comprometo a cumplir el Pacto Digital Familiar, a recordar los acuerdos con respeto y a seguir ayudando a mi familia a usar la tecnología de forma segura y responsable.

Firma del estudiante: _____

Firma del acudiente: _____

Fecha: _____