DATOS DE LA CHARLA

FECHA:
SÁBADO 28 de NOVIEMBRE 2026.

HORARIO:
DE 11:00 a 12:30 h. (Se ruega puntualidad).

LUGAR:
CITED (Centro de Innovación en Tecnologías de la Educación de Cantabria).

INSCRIPCIÓN:
- Inicio inscripción: lunes 26 de octubre de 2026.
- Fin inscripción: viernes 20 de noviembre de 2026.

DESTINATARIOS:
- Padres y madres de alumnado pertenecientes a centros educativos sostenidos con fondos públicos de la Consejería de Educación, Formación Profesional y Universidades del Gobierno de la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Docentes.

PLAZAS:
100 (por orden de inscripción)

JENNIFER SESMERO CAMACHO

Jennifer Sesmero Camacho es licenciada en Informática por la Universidad Europea de Madrid y cuenta con más de 20 años de experiencia en el sector de la ciberseguridad, desarrollando su trayectoria profesional en el ámbito bancario.
Actualmente es responsable de Formación y Talento de Ciberseguridad a nivel global en una entidad fi nanciera, donde impulsa el desarrollo de profesionales y la capacitación en un entorno tecnológico en constante evolución.
Cuenta con un Máster en Dirección Innovadora de Recursos Humanos (IEBS), es coach certifi cada por la ICF y posee certifi caciones internacionales en privacidad, seguridad y gestión de la información, como CDPSE (ISACA) y MGT521 (SANS Institute).
Su experiencia profesional, la ha llevado a interesarse especialmente por la educación digital de las familias, acercando la ciberseguridad a la vida cotidiana desde una perspectiva práctica, sencilla y accesible.
A través de su labor divulgativa, busca ayudar a padres y madres a comprender los riesgos del entorno digital, proteger a sus hijos y fomentar una relación más segura, consciente y saludable con la tecnología.

¡Inscríbete!

https://forms.cloud.microsoft/e/m8WNBJiD8e?origin=lprLink



formacion.cited@educantabria.es

@CITED_Cantabria

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y UNIVERSIDADES

CITED
Centro de Innovación en Tecnologías de la Educación de Cantabria

Hijos conectados, padres preparados.



Jennifer Sesmero Camacho

Licenciada en Informática por la Universidad Europea de Madrid
Experta en el sector de la Ciberseguridad

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y UNIVERSIDADES

CITED
Centro de Innovación en Tecnologías de la Educación de Cantabria

28 de Noviembre 2026

CITED
Centro de Innovación en Tecnologías de la Educación de Cantabria

CITED
Barrio la Sota, s/n
39794 Anero

FINALIDAD DE LA CHARLA

Con la charla de Jennifer Sesmero se espera que los padres y madres tengan una mayor conciencia de los riesgos y oportunidades del entorno digital y con recursos concretos que puedan poner en práctica en su vida cotidiana.

OBJETIVOS

El objetivo principal de esta charla es proporcionar a las familias conocimientos y herramientas prácticas para acompañar a sus hijos en el uso seguro, responsable y saludable de la tecnología.

Al finalizar la sesión, los participantes serán capaces de:

- **1. Comprender los principales riesgos digitales a los que se enfrentan las familias y reconocer situaciones habituales de fraude, engaño y exposición de información personal.**
- **2. Identificar buenas prácticas de ciberseguridad para proteger los dispositivos, los datos personales y la privacidad de toda la familia.**
- **3. Reconocer cómo infl uye la tecnología en la salud y el bienestar de sus hijos, especialmente en el descanso, la atención y las relaciones personales.**
- **4. Establecer hábitos digitales saludables, fomentando un uso equilibrado de las pantallas y adaptado a la edad y madurez de sus hijos.**
- **5. Desarrollar estrategias de acompañamiento y educación digital, basadas en la comunicación, la confi anza, los límites y el ejemplo de los adultos.**
- **6. Aplicar medidas sencillas de prevención que contribuyan a crear un entorno digital familiar más seguro y saludable.**

LOCALIZACIÓN

CITED
(CENTRO DE INNOVACIÓN EN TECNOLOGÍAS DE LA EDUCACIÓN DE CANTABRIA).
BARRIO LA SOTA, S/N.
39794 ANERO.





CONTENIDOS

1. Familias conectadas: una nueva realidad
- **Cómo ha cambiado la tecnología nuestra forma de vivir, comunicarnos y relacionarnos.**
- **Las oportunidades y los riesgos del mundo digital.**
- **¿Estamos los padres preparados para acompañar a nuestros hijos?**

2. Ciberseguridad: conocer los riesgos para protegernos
- **Qué es la ciberseguridad y por qué nos afecta a todos.**
- **Fuga de información: qué datos compartimos y qué puede ocurrir cuando llegan a manos equivocadas.**
- **Ingeniería social: cómo nos engañan para conseguir información o dinero.**
- **Los fraudes más habituales son: phishing, smishing, vishing, spear phishing,...**
- **La huella digital de nuestros hijos: privacidad y exposición en Internet.**

3. Nuestra casa digital: pequeños hábitos que nos protegen
- **La importancia de mantener actualizados los dispositivos y las aplicaciones.**
- **Contraseñas seguras y verificación en dos pasos.**
- **Descargas, enlaces y permisos: qué debemos revisar.**
- **Cómo proteger nuestra información y configurar la privacidad.**
- **El control parental como herramienta de apoyo.**

4. Pantallas y salud: encontrar el equilibrio
- **Cómo influye el uso de las pantallas en el sueño, la atención y el bienestar.**
- **Tiempo de pantalla: no solo importa cuánto, sino también cómo y para qué.**
- **Redes sociales, autoestima y necesidad de estar siempre conectados.**
- **Cómo reconocer señales de un uso problemático.**
- **La importancia del descanso, el juego y las relaciones fuera de las pantallas.**

5. Educar en digital: nuestro papel como padres
- **Cómo establecer normas y límites adaptados a cada edad.**
- **El primer móvil: cuándo, cómo y con qué acompañamiento.**
- **Hablar con nuestros hijos sobre lo que hacen en Internet.**
- **Qué hacer ante situaciones como el ciberacoso o el contacto con desconocidos.**
- **Educar con el ejemplo: nuestros propios hábitos tecnológicos.**

6. Del conocimiento a la acción: familias más seguras y saludables
- **Consejos prácticos para mejorar la seguridad digital en casa.**
- **Pautas para establecer hábitos tecnológicos saludables.**
- **Pequeños compromisos familiares que podemos poner en práctica desde hoy.**

7. Preguntas y experiencias compartidas
Un espacio para resolver dudas, en base a lo comentado a lo largo de toda la charla.

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y UNIVERSIDADES
CITED
Centros de profesorado de Cantabria