

El uso de móviles y Redes Sociales POR LOS MENORES

EDUCACIÓN DIGITAL
para familias



Junta Directiva
AMPA IES Conde Orgaz
Calle Nápoles 56



IES Conde de Orgaz



Soy **profesora adjunta en la Universidad Camilo José Cela**, donde imparto asignaturas de Comunicación, Marketing Digital y Medios Sociales, y trabajo en la Estrategia Digital del **Servicio de Prevención de Adicciones de Madrid Salud** (Ayuntamiento de Madrid).

También escribo artículos, columnas y opiniones para diferentes medios además de colaborar con programas de televisión.

Durante los últimos años, me he especializado en la **formación de familias, docentes y menores para el uso seguro y saludable de la Tecnología** en el proyecto www.educaciondigitalparafamilias.com

Autora del libro **“Crecer con pantallas”** y **“Conectados”**.



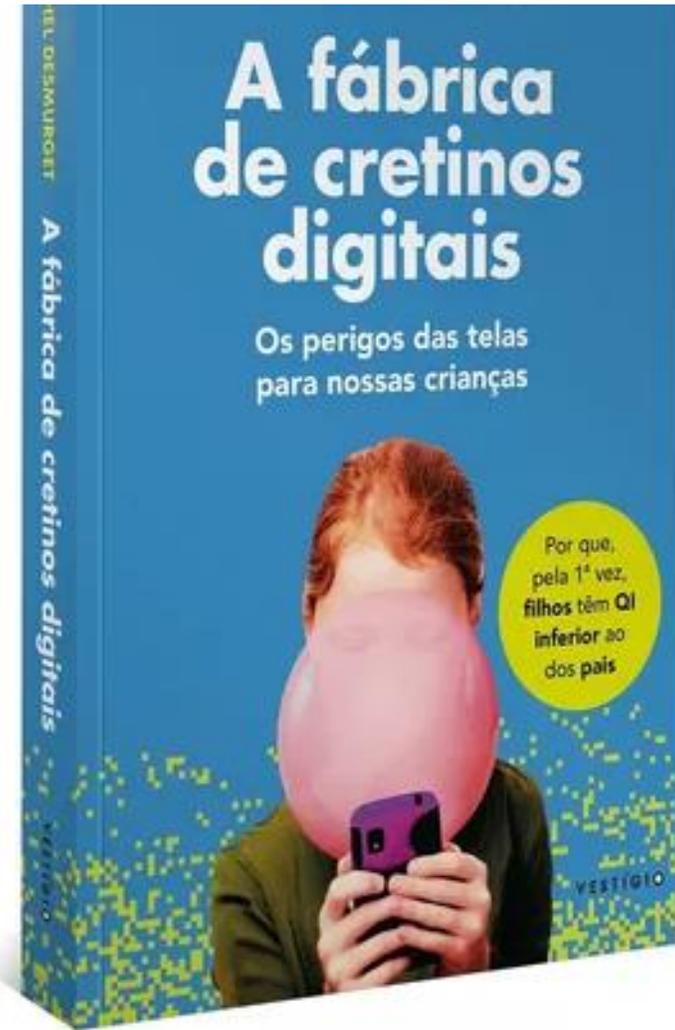
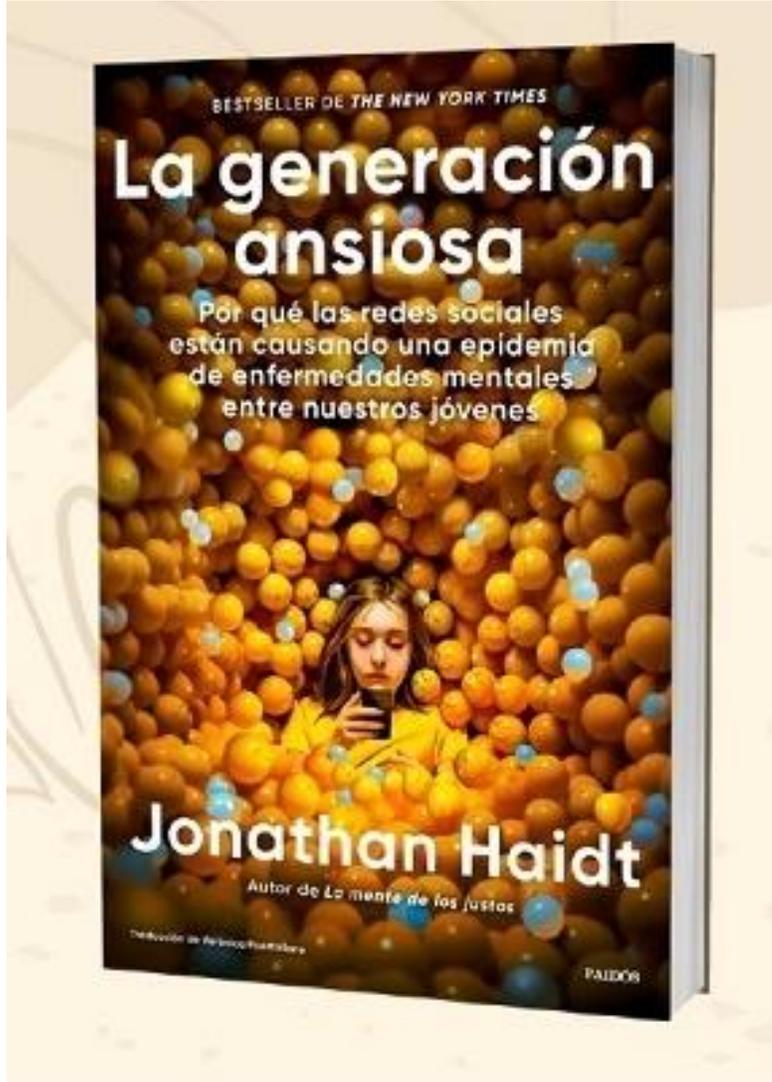
¿Dónde estamos?

Una psiquiatra equipara las pantallas con la cocaína y explica cómo desintoxicar a los chicos

Entrevista a Victoria Dunckley, best seller internacional por su libro "Resetea el cerebro de tu hijo". Dice que se puede revertir la adicción en cuatro semanas.



La psiquiatra estadounidense Victoria Dunckley, autora de "Resetea el cerebro de tu hijo".



¿ADOLESCENTES 'ANESTESIADOS' POR LAS PANTALLAS?



“Si aplicamos criterios muy laxos para evaluar qué es una adicción, podemos generar un pánico que reduzca los recursos disponibles y **convierta en problemáticas ciertas actividades lúdicas, con un tanto por ciento muy pequeño de casos que requieran atención clínica”.**

JOSÉ CÉSAR PERALES. 2022



“Niños/as que se enfadan o ponen agresivos si se les exige que paren, insisten en tener más y más tiempo frente a la pantalla, pasan mucho tiempo sin conexión pensando cómo y cuándo volverán a conectarse.

Un tipo de comportamiento que puede ser provocados por muchas actividades placenteras y no constituyen una adicción.

Una de las razones para tener cuidado con el uso del término “adicción”, es que en esta época tenemos una tendencia a patologizar el comportamiento adolescente normal”.

DR. DAVE ANDERSON, PHD. CHILD MIND INSTITUTE



¿CÓMO ESTÁN DISEÑADAS LAS REDES SOCIALES?

En las RRSS, **los algoritmos** trabajan mediante el uso de técnicas de **aprendizaje automático, IA, y análisis de datos para** entender las preferencias de contenido de los usuarios y mostrar contenido que es más probable que sea relevante e interesante para ellos.

Su objetivo es lograr que el usuario pase el mayor tiempo posible conectado a la plataforma (Instagram, TikTok, WhatsApp, etc.) para impactarnos con publicidad.





PERO...

EL PROGRAMA DE REFORZAMIENTO ES MUY DIFERENTE A OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS, COMO EL JUEGO DE AZAR:

El “mayor tiempo de uso” y “atención del usuario” en las plataformas están más bajo nuestro control:

- Sí hay recompensas: novedades de **contenido constantes** y **‘likes’** cuando publicamos.
- Pero **no hay incertidumbre en la recompensa** (como en las tragaperras, apuestas, etc.), porque yo puedo aprender cómo conseguir más likes y comentarios, **no es AZAR.**

El problema es que es una **actividad que requiere mucho esfuerzo para salir de ese posible uso abusivo y cambiar de actividad: SCROLL INFINITO.**



Nuestra labor como docentes y padres será **formarles en competencias digitales** para que sepan utilizar de forma crítica esa información.

Ser un modelo en el uso de las pantallas, **acompañarlos en el proceso de alfabetización digital** y establecer una buena **higiene digital** en el hogar.

Las tres niñas madrileñas que revolucionan la lectura con una aplicación sostenible

Las ganadoras de tan solo 11 años del concurso mundial Technovation Girls 2024 han creado «Book to book», una plataforma que promueve la igualdad de género y la sostenibilidad a través de una aplicación desarrollada con IA



CUANDO COMBINAS CEREBROS JÓVENES Y CREATIVOS Y TECNOLOGÍA PASA ESTO:

«A nosotras nos encanta leer y nos dimos cuenta de que: hay niños que no tienen acceso regular a libros, hay bibliotecas con catálogos desactualizados o lejos de las residencias y no todas las familias pueden asumir su coste».

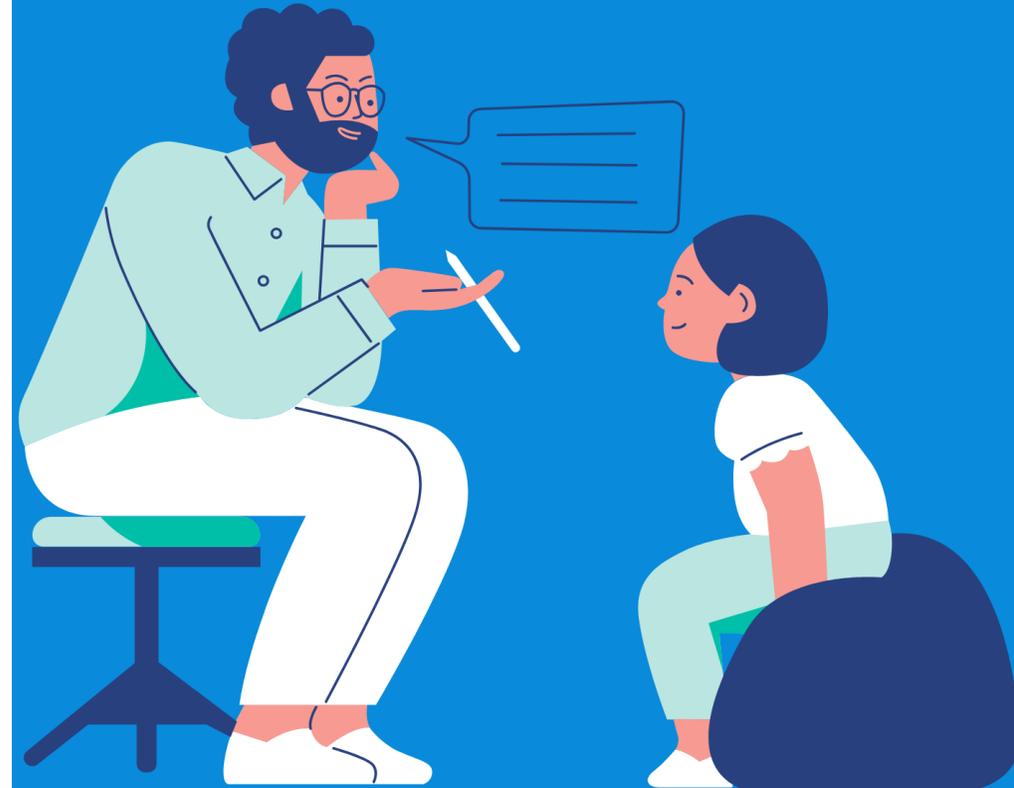
En este contexto, nació la aplicación «**Book a book**», que brinda la posibilidad de intercambiar libros a través del registro en la plataforma. Con las facilidades de un catálogo, un scanner y un chat compartido, la IA personalizable permite tanto localizar libros buscados como ofrecer y compartir los propios.



¿Móvil si o no?
Cuándo, cómo
y por qué

¿Cuál sería el ideal de uso por edades? ¿Y a qué debería estar recomendado el primer móvil?

La decisión de entregar el primer móvil no debería **depender de la edad ni de la presión social** (aunque entiendo que no siempre es fácil), sino de las **necesidades y circunstancias tanto del niño como de la familia** , porque antes de decidirnos por un teléfono inteligente, un smartphone, hay otras opciones para ellos.



**CREO QUE LOS
SMARTPHONES NO SE
DEBERÍAN DAR ANTES
DE LOS 14 AÑOS**

Laura Cuesta Cano



Generalizando, en un “ideal por edades”, diría que:

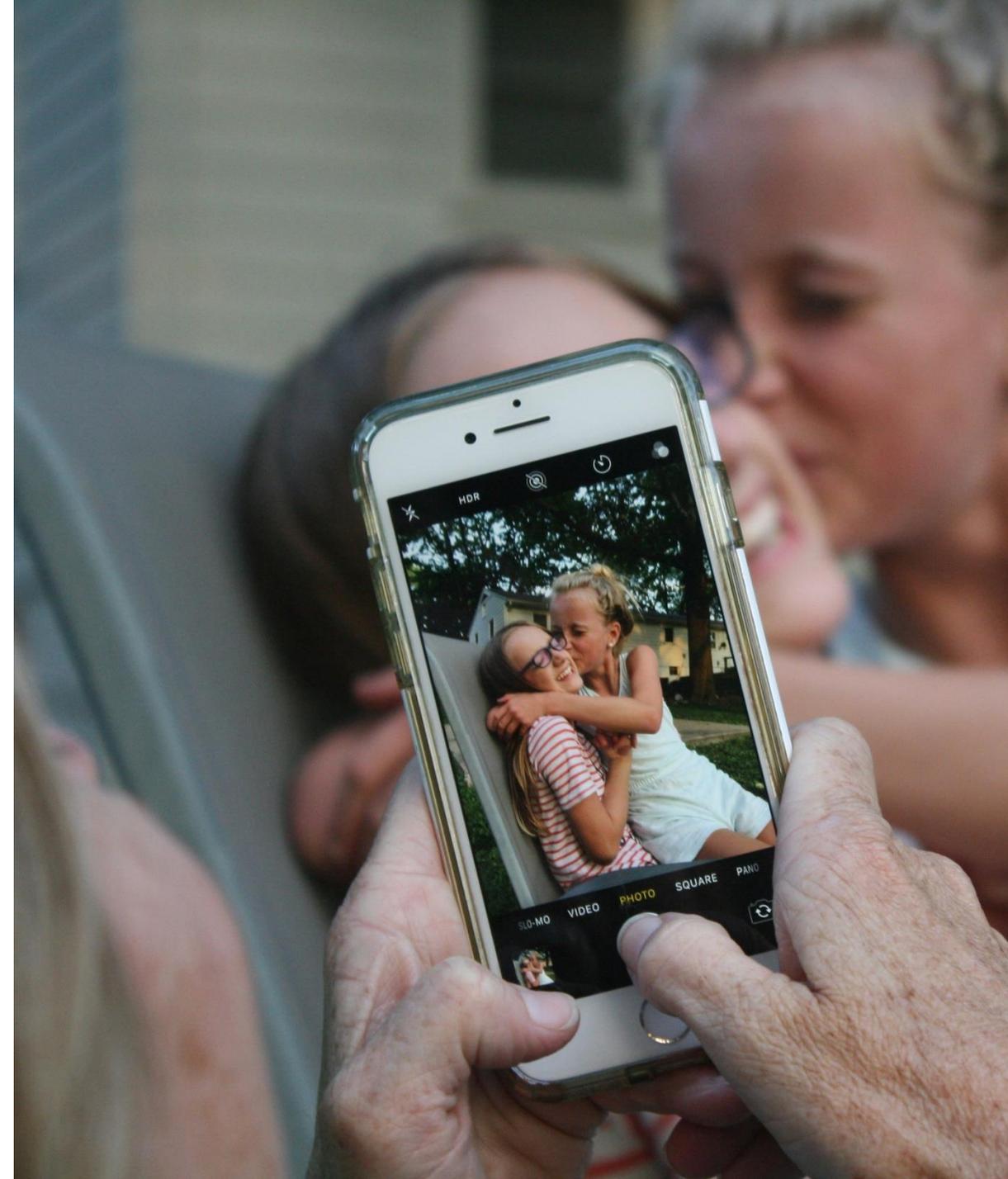


- **de 10 a 14 años:** lo mejor es un **MÓVIL SIN CONEXIÓN A INTERNET**, con llamas ilimitadas, lo que conocemos como un “**móvil tonto**” o, también, un **reloj para niños** con la función de llamadas o mensajes;
- **de 14 a 16:** ya podemos **introducir un smartphone**, porque ellos ya necesitan contactar (recordemos que hoy día muchos hogares ya no cuentan con teléfono fijo), comunicarse y socializar con sus amigos y compañeros, pero **NUNCA CON TARIFAS DE DATOS ILIMITADAS**, y, si es posible, que sea un teléfono de gama baja;
- **y a partir de los 16:** podremos ir aumentando los datos según las **necesidades, autocontrol y responsabilidad** de nuestro hijo.

CREA UN CHAT FAMILIAR:

Será la forma de que, cuando tengan edad para tener dispositivos y apps para ello, **les guíemos y eduquemos en la mejor forma de gestionarlos.**

Es una forma de “normalizar” el uso de la tecnología en casa.



La caja del tiempo en familia

Pide a tus hijos que te ayuden a elegir una habitación y uno o varios momentos en los que no usaréis dispositivos. Después, montad una caja para guardarlos y pasadlo en grande decorándola. Mientras lo hacéis, podéis hablar sobre cuestiones como dónde ponerla o cuándo y por qué la utilizaréis.



Habitaciones sin dispositivos

Momentos sin dispositivos



¿SABES QUÉ ES EL #017?

El 017, nuevo teléfono contra el #ciberacoso y otros problemas de #ciberseguridad



**Denuncia
la difusión de
estos contenidos
en el Canal Prioritario
aepd.es/canalprioritario**

**Si compartes
contenido sexual o violento
perdemos todos**

CANAL PRIORITARIO

Redes Sociales: oportunidades y riesgos



¿Cuál es la edad mínima para tener perfil en una red social?

Cada plataforma fija una edad mínima en sus condiciones de uso: por ejemplo, en **TikTok** y **Snapchat** la edad mínima son los 13 años, en **Instagram** 14, y **WhatsApp** lo eleva hasta los 16 años.

Si hay menores de esta edad en las redes, se presupone que es porque lo están con autorización familiar, y bajo su responsabilidad



Alfabetización Digital

Las Redes Sociales pueden ser unos canales perfectos para que adolescentes y jóvenes aprendan a **desarrollar técnicas y habilidades de comunicación y socialización.**

- Pueden favorecer y mejorar las relaciones humanas.
- Pueden funcionar como un canal de aprendizaje y entretenimiento.
- Permiten compartir información.
- Facilitan la solidaridad y empatía.



¿Cómo utilizan las Redes Sociales los menores?



INFORME SOBRE EL IMPACTO DE LAS PANTALLAS EN LA VIDA FAMILIAR IV. EMPANTALLADOS - GAD 3



- El **60%** tiene el perfil activado en **modo privado**.
- Solo 1 de cada 10 (**10%**) tiene **doble perfil, uno privado**, habitualmente para uso con amigos, y otro público, enfocado en cuestiones que manifiestamente se quieren visibilizar.
- 7 de cada 10 adolescentes (**el 69%**) **son conscientes** de que en las redes las cosas no son lo que parecen.
- Saben que en estas redes **se idealiza la realidad**, mostrando su lado perfecto y, por tanto, irreal.
- Saben que **no deben ser dependientes de cifras**, como cuántas personas siguen sus publicaciones o interactúan con ellas.
- La mayoría de los adolescentes (48%) afirma **no sentirse nada preocupado** por el número de followers en redes sociales, únicamente 2 de cada 10 (19%) se muestran muy preocupados por esta cuestión.



Instagram, Youtube, Facebook, Twitter, TikTok, y Snapchat son las redes sociales más utilizadas por los **adolescentes españoles de 15 a 19 años (41,7%)**

PARA INFORMARSE

Fuente: [Barómetro jóvenes y expectativas tecnológicas 2020](#), elaborado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).



“El 40% de los jóvenes utilizan **TikTok como motor de búsqueda** antes que Google.”

PRABHAKAR RAGHAVAN



Con videos que en la mayoría de los casos duran menos de 60 segundos, TikTok devuelve las respuestas más relevantes para los jóvenes.

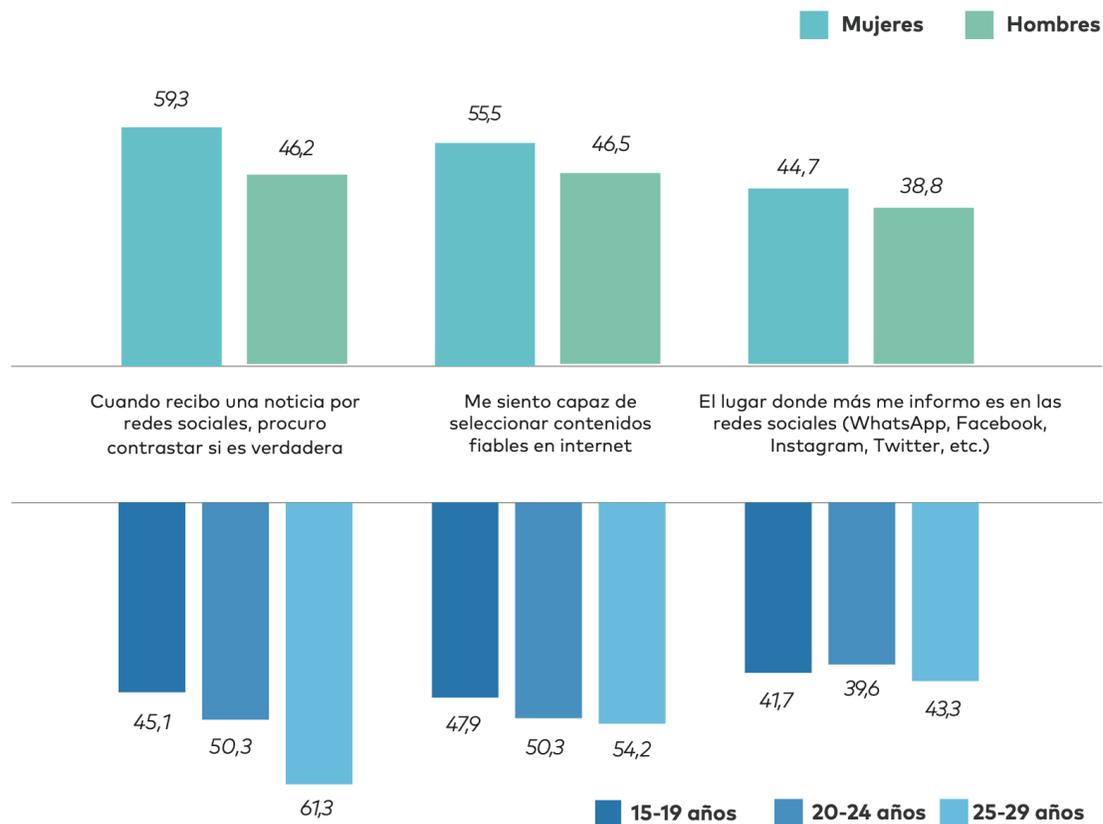
Whatsapp se convierte en el principal canal de intercambio de información.

¿RIESGOS?

Mayor difusión y viralización de los **bulos y la desinformación**: valoran la autoría (su grupo de iguales) o veracidad de la información que se comparte.



“El 45% de los adolescentes y jóvenes dicen **contrastar si una noticia es veraz o no.**”



¿seguro?



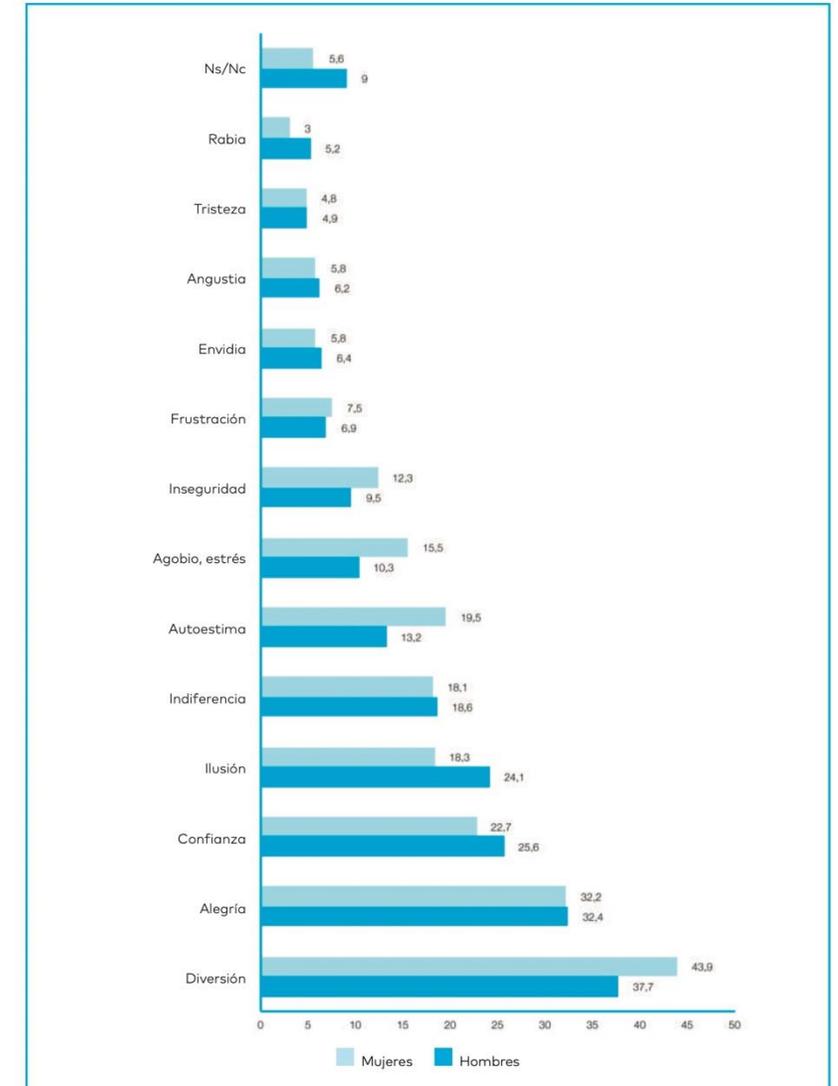
¿Qué sienten cuando las utilizan?



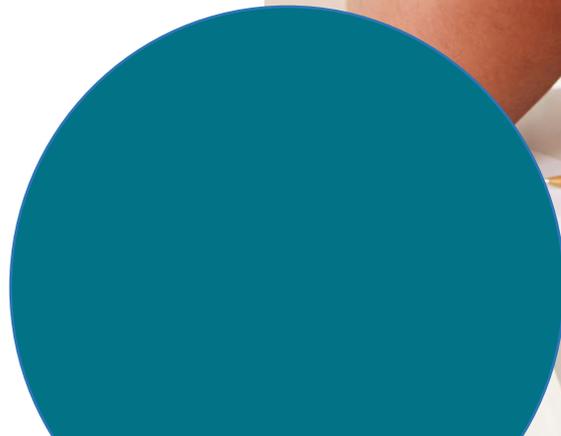
ESTUDIO UNICEF SOBRE EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA 2021

- El **96,9%** reconoce sentir '**alegría y/o risa**' en la red.
- El **81,6%** **tranquilidad y relajación**.
- El 78,9% **placer y diversión**.
- El **71,6%** **apoyo y comprensión**.
- El **19,7** **angustia**.
- El 58,1% de los adolescentes utiliza las RRSS para hacer amigo:
- Para el 44,3% les ayudan a no sentirse solos/as.
- Para el 27,8% ser aceptado por los demás.

GRÁFICO 3.7. SENSACIONES QUE GENERA USAR, GESTIONAR Y MANTENER LAS RRSS, SEGÚN GÉNERO (%)
RESPUESTA MÚLTIPLE



Aspectos negativos y riesgos de las Redes Sociales





F₄

A₁

K₁

E₁

N₁

E₁

W₄

S₁

LOS SESGOS

Todos los medios, cuentas, perfiles o influencers **crean información 'sesgada'**.

Si SOLO leemos las mismas fuentes, escuchamos y seguimos a los mismos perfiles, no necesitamos (ni queremos) chequear la información, ya que **estamos predispuestos previamente a creerla como verdadera.**





Es imprescindible ayudarles a comprender lo leído, pero también a cuestionar y verificar los contenidos. **Promover la lectura crítica** requiere la participación en casa –el espacio preferido para leer– y en los centros educativos, donde hay que buscar herramientas y estrategias novedosas para fomentarla.



“Lo primordial, tanto por parte de las familias como de los docentes, es **fomentar el pensamiento (COMPETENCIA) crítico** en las nuevas generaciones.

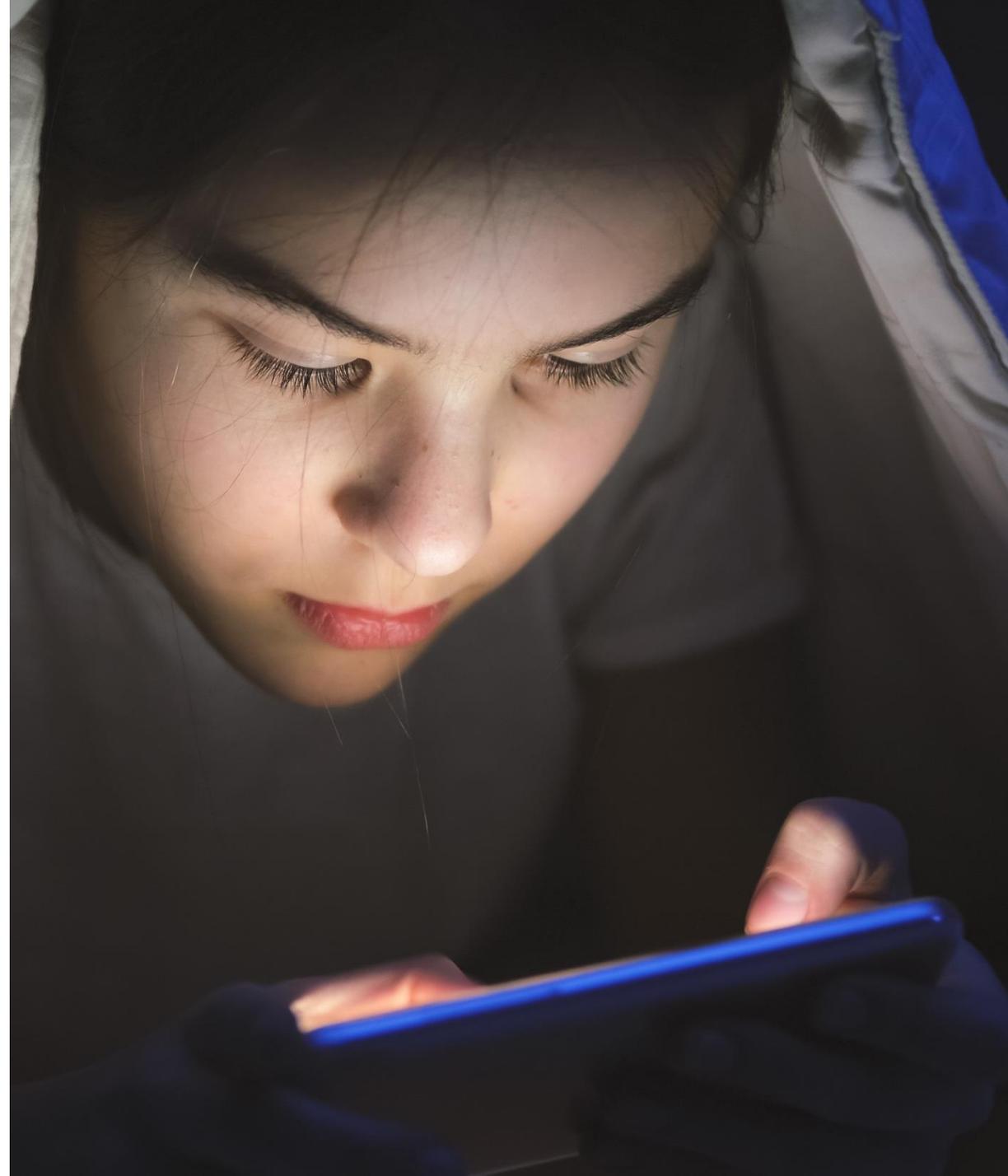
Hacerles dudar, hacerles reflexionar.”



**Casos de ciberbullying,
grooming, sextorsión,
ciberestafas, acceso a
contenidos inapropiados, y un
uso abusivo o problemático.**



- La facilidad de acceso, la inmediatez, la comodidad de uso y el **anonimato favorecen su uso problemático.**
- Disminución o **bloqueo del pensamiento crítico.**
- **Desmotivación** o desinterés.
- Problemas de memoria y **falta de creatividad.**
- Falta de atención y **concentración.**
- Falta de **autocontrol.**
- Disminución del **rendimiento académico.**
- Distanciamiento o **abandono de relaciones sociales y/o familiares.**
- Percepción errónea de la **popularidad y valía personal (autoestima).**



**PERO, DEBEMOS ENTENDER
QUE NO TODO RIESGO SE
CONVIERTE EN UN DAÑO,
TANTO FÍSICO COMO
EMOCIONAL**



Usad las redes sociales juntos

Cread una lista de entre 5 y 10 cosas positivas que podrían hacer tus hijos por medio de las redes sociales. Por ejemplo: compartir contenido en contra del acoso, enviar un mensaje bonito a un familiar o incluso algo tan sencillo como darle a “Me gusta” en la foto de un amigo. Si están preparados para empezar a usar las redes sociales, animálos a que practiquen cosas de esta lista.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**Cómo detectar que
algo va mal en casa
o en el aula**

HABLARÍAMOS DE UN POSIBLE PROBLEMA SI...

- 1- Hay una necesidad excesiva de estar navegando que **altera hábitos y prioridades** y sobre el que la persona tiene cada vez menos control.
- 2- El **entretenimiento, ocio y la evasión** se han circunscrito a esta actividad digital.
- 3- Se cifra su valía personal o la autoestima en estos parámetros (N.º seguidores, etc.). Y se comparan con otros/as, sucumbiendo a una **presión social innecesaria**, que puede llevar al estrés y /o el abatimiento, etc.
- 4- Están dispuestos a ir más allá para conseguir **notoriedad y reconocimiento**.
- 5- Parte de ese interés de estar en todo es por un miedo exagerado e irracional de perderse algo: **FOMO**.
- 6- Se expresa y se siente mejor en entornos virtuales – **válvula de escape o “lugar protegido”**.





CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES:



- Frecuentes manifestaciones de **dolencias** (ej. dolores de cabeza o estómago, cansancio ocular).



- Alteraciones del estado de ánimo, principalmente del **humor**.



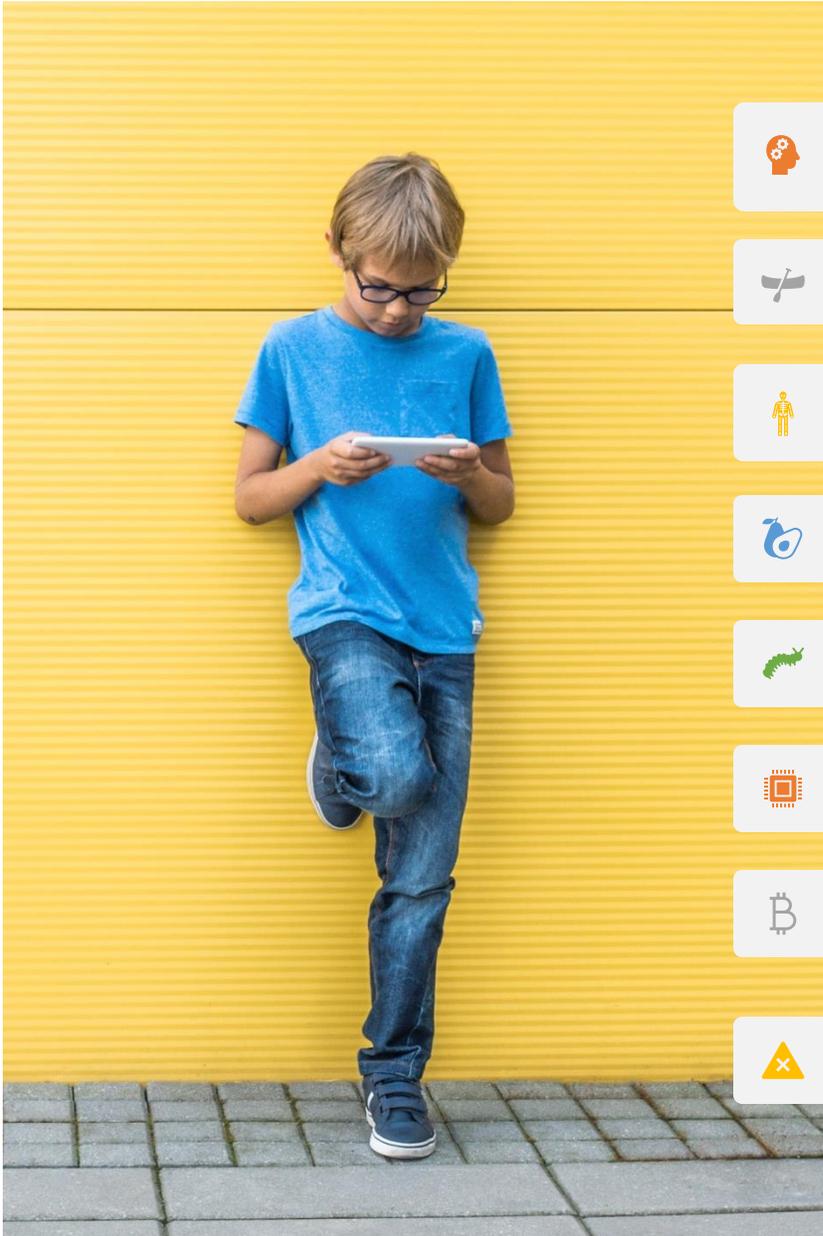
- Momentos de **tristeza** y/o **apatía** e indiferencia.



- Síntomas de **ansiedad** y/o **estrés**.



- Signos inusuales de comportamiento **agresivo**.



CAMBIOS DE CONDUCTA O SOCIALES:



- En sus actividades de ocio habituales.



- Alteración de hábitos o descuido (alimentación, sueño e higiene), horarios y rutinas.



- Pasa demasiado tiempo dentro de casa, en su habitación.



- Robos o hurtos para conseguir dinero fácil y rápido.



- De improvisto deja de usar el ordenador y el móvil.



- Variaciones repentinas en los grupos de amigos, en ocasiones antagónicas



- Autolesiones, amenazas o intentos de suicidio.



CAMBIOS EN EL COLEGIO:



- **Absentismo o disminución** del rendimiento.



- **Se reduce su capacidad de concentración y atención.**



- **Altibajos en los tiempos de estudio y en el rendimiento escolar.**



- **Perdida de interés en la escuela.**



- **Pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas, lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable.**



¿Y cómo
actuar en casa
o en el centro
escolar?



#DetectaEscuchaDialogayActúa

1. Escucha y dialoga.

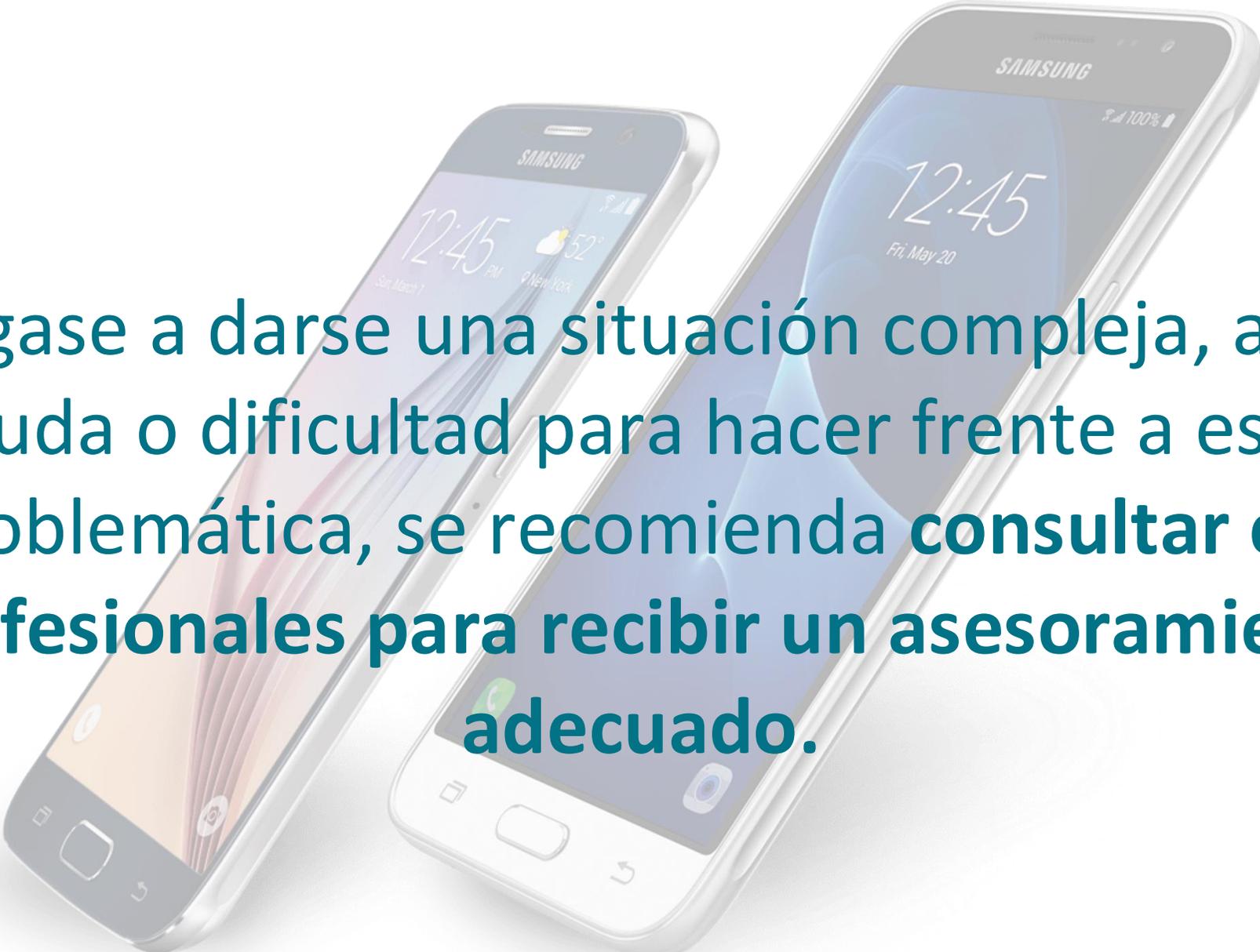
2. Pregunta al menor lo que está sucediendo, **escúchale** atentamente y ayúdale a expresar emociones y preocupaciones.

3. Refuerza su autoestima y no le culpabilices

4. Comunica la situación al colegio/casa.

5. Comunica lo ocurrido a su pediatra.





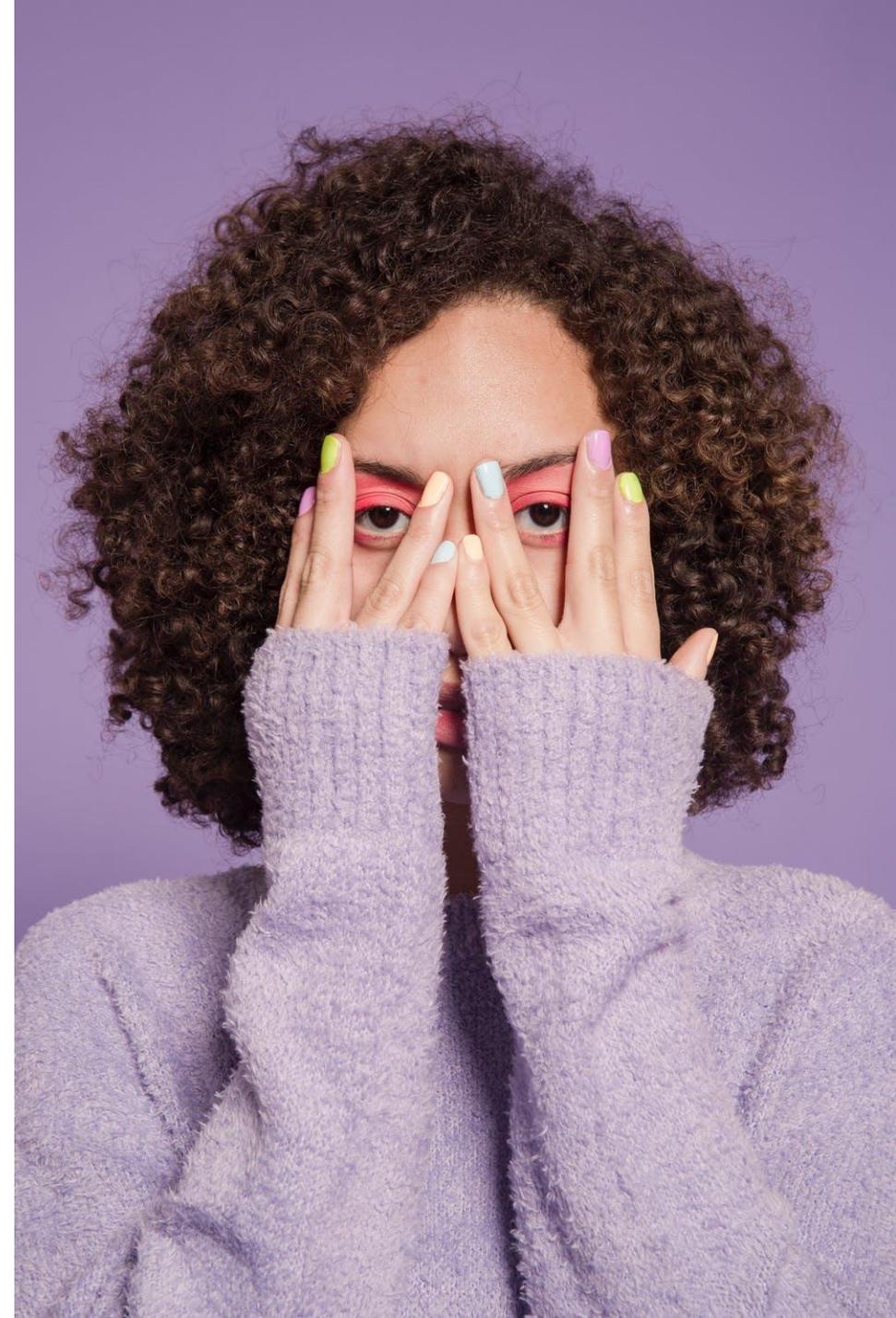
Si llegase a darse una situación compleja, ante la duda o dificultad para hacer frente a esta problemática, se recomienda **consultar con profesionales para recibir un asesoramiento adecuado.**



**Cómo fomentar la actitud
crítica y favorecer su
autoestima**

PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

- 1-Fomentar una **adecuada autoestima**.
- 2-Educar en la adquisición **de buenas habilidades sociales y de comunicación**.
- 3-Potenciar el **desarrollo del autocontrol**, especialmente en el entorno digital.
- 4-Saber afrontar **adecuadamente el estrés**.
- 5-Promover una **buena utilización del tiempo de ocio**.



Lo que tenemos que explicarles de las Redes Sociales

1. SELECCIÓN Y EDICIÓN DE CONTENIDO:

Las personas tienden a compartir en las redes sociales los **aspectos más positivos y destacados de sus vidas**, lo que puede perpetuar estereotipos al presentar una **imagen idealizada de la realidad**. Esto puede incluir imágenes de cuerpos perfectos, logros profesionales, viajes exóticos, entre otros, que pueden **generar expectativas poco realistas** en quienes los ven.



2. ALGORITMOS DE RECOMENDACIÓN:

Los algoritmos de las plataformas de redes sociales suelen mostrar contenido similar al que ya ha sido visto o interactuado, lo que puede **crear burbujas de filtro y reforzar los estereotipos** al exponer a los usuarios a contenido que se alinea con sus intereses y creencias existentes.

skincare para adolescentes

Populares

Cuentas

Videos

LIVE

...



Respuesta a @user8483787581942...
kstylekareng 19.8K



Simple skincare routine for teenagers...
isomerskinc... 613.4K



Respuesta a @Isabella... Skincare para niñas de 13 a...
kstylekareng 10.2K



Respuesta a @Luci Skincare para Niñas de 12 a 16 años...



Conselhos de skincare na adolescencia ...



Skincare routine for teens with a \$75 budget! ...

Otros buscaron

- skin care 10 años
- skin care 10 11 12 13 14 años
- como cuidar tu piel de 13 a ...
- skin care para 12 años
- Productos skincare
- La mejor rutina de skincare
- skincare piel grasa
- Skincare a mi novio
- skin care 13 años
- Consejos para adolescentes



3. PUBLICIDAD SEGMENTADA:

Los anunciantes utilizan la **segmentación de audiencia** en las redes sociales para dirigirse a grupos específicos de usuarios con mensajes que refuerzan estereotipos.

Por ejemplo, la publicidad de **productos de belleza dirigida a mujeres jóvenes puede promover estándares de belleza poco realistas.**



4. PRESIÓN SOCIAL Y VALIDACIÓN:

El número de likes, comentarios y seguidores en las publicaciones de las redes sociales se ha convertido en una **medida de validación y popularidad**. Esto puede ejercer presión sobre los jóvenes para que se ajusten a ciertos estereotipos y **busquen la aprobación de los demás en línea**.



CÓMO ENSEÑARLES QUE NO TODO LO QUE VEN EN REDES ES TAN REAL COMO CREEN...

- Muchas de las influencers, celebrities o creadoras de contenido, retocan sus fotografías o vídeos antes antes de subirlas a sus perfiles de redes sociales.
- ¡Enseñales el **ANTES** y el **DESPUÉS**!



BELLEZA REAL VS. BELLEZA RETOCADA CON FILTROS Y HERRAMIENTAS



Lo primordial, tanto por parte de las familias como de los docentes, es **fomentar el pensamiento (COMPETENCIA) crítico** en las nuevas generaciones.

Hacerles dudar, hacerles reflexionar.

Y fomentar su autoestima.





EL BIENESTAR DIGITAL FAMILIAR



La importancia de fomentar el bienestar digital

El Bienestar Digital se refiere al **estado de equilibrio saludable en la vida digital** de una persona, donde se utilizan de manera **consciente y positiva** las tecnologías digitales. Esta noción implica una **gestión consciente del tiempo** en línea, el **establecimiento de límites saludables** en el uso de dispositivos y redes sociales, y el cultivo de **una relación positiva** con la tecnología.

PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

- ✓ **Fomentar una adecuada autoestima.**
- ✓ **Educar en la adquisición de buenas habilidades sociales y de comunicación.**
- ✓ **Potenciar el desarrollo del autocontrol, especialmente en el entorno digital.**
- ✓ **Saber afrontar adecuadamente el estrés.**
- ✓ **Promover una buena utilización del tiempo de ocio.**





Enséñales a gestionar los tiempos y las actividades, con y sin pantallas

- **Tiempo de pantalla para ocio pasivo:** jugar a videojuegos en la consola, ver vídeos, dibujos o series en Youtube Kids o plataformas como Netflix, hablar con amigos por mensajería o redes sociales (si lo permite su edad), escuchar música, etc.
- **Tiempo de pantalla de ocio creativo:** ver tutoriales de manualidades, de recetas de cocina, hacer actividades de programación, de dibujo y pintura, etc.
- **Tiempo de ocio saludable:** leer, colorear, hacer las manualidades, hacer deporte, ir a la piscina, salir con los amigos, echar un partido, hacer una excursión, realizar planes en familia.



Conversa con tus hijos y acuerda unas normas en casa

- Dejar los móviles **fuera de la mesa o cuando estamos en planes familiares, actividades fuera de casa, etc..**
- **Configurar el límite del tiempo de uso de las apps, o establecer periodos de tiempo de inactividad**, durante los cuales solo estarán disponibles las apps que decidas permitir y las llamadas de teléfono.
- **Poner una hora de DESCONEXIÓN por la noche** para dejar las pantallas y poner los dispositivos de los menores, o fuera de la habitación, o **en modo avión** para que no perturben su sueño.



La familia también debe ser un modelo de referencia, en lo analógico y lo digital

Plan digital familiar



Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer límites de tiempo para el uso de pantallas: De **0 a 2 años** se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De **3 a 5 años** menos de una hora diaria y a partir de **5 años** menos de dos horas de ocio digital al día.



Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.



Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías**: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.



Trabajar la **empatía digital**: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



Cederles nuestros dispositivos antiguos en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.





RECURSOS

Los básicos en familia



Mediación parental

La información que necesitas saber sobre la Mediación parental para promover un uso seguro y responsable de Internet por parte de niños, niñas y adolescentes.



Ciberseguridad para familias

Las preguntas clave que muchas familias se hacen en relación con la ciberseguridad y el uso seguro y responsable de Internet por parte de sus hijos e hijas.

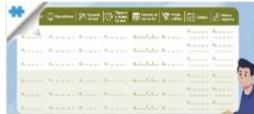
ACCEDE AQUÍ 

Herramientas de apoyo a la labor de mediación en familia



Herramientas de control parental

Información sobre opciones de control parental en distintos dispositivos y sistemas operativos, redes sociales, plataformas de televisión y entretenimiento en línea, aplicaciones específicas de control parental, etc.



Organizador digital familiar

Apoyo en el plan digital familiar, ideal para acordar normas y límites de uso de las TIC con nuestros hijos/as, priorizar y compaginar tareas y promover su responsabilidad y autonomía.



Pactos familiares para el buen uso

Modelos de contratos para establecer unas normas, y promover el compromiso de cumplirlas en familia: Buen uso de las redes sociales, videoconsolas, móviles, tabletas, y para compartir dispositivos familiares.



Vales de tiempo

Enseña a tu hijo a gestionar el tiempo de juego, aprender a parar y dejar de jugar, de forma práctica con estos vales de tiempo inspirados en los pases de batalla.

<https://www.incibe.es/menores/familias>

Recursos Educativos / Material Didáctico

Educación en familia



Educar en Familia con el Ejemplo para el Buen Uso del Móvil

Reducir el uso del móvil



Diez Trucos para reducir el uso del móvil

Ciberseguridad para Videojuegos



Diez Consejos de Ciberseguridad para Videojuegos

Guía Videojuegos



Guía de mediación parental para el disfrute saludable de videojuegos

Parentalidad Digital Positiva



Decálogo para la Parentalidad Digital Positiva

¿Tu hijo ve porno?



Concienciación sobre el consumo de porno en edades tempranas

Guía Discord



Guía de Discord para madres y padres

Guía TikTok



Guía de TikTok para madres y padres

Information Disorder



Recurso educativo para hacer frente a la desinformación

Equilibrio Digital



Móvil y Videojuegos. Disfrutar sin Abusar

Guía Roblox



Guía de Roblox para madres y padres

Guía Twitch



Guía de Twitch para madres y padres

Delintest



Recurso educativo para la prevención de los ciberdelitos adolescentes

Sharenting Responsable



Diez razones para el sharenting responsable

Desescalada Digital



Seis pasos para la desescalada digital en familia

Canal YouTube Didáctico



Canal YouTube PantallasAmigas

Mic

ACCEDE AQUÍ 

<https://www.pantallasamigas.net/redes-sociales/>



Por un uso **Love** de la tecnología



Para nuestros hijos, las nuevas tecnologías abren una ventana a un mundo lleno de posibilidades, pero también de riesgos.

Todos tenemos la responsabilidad de educar para utilizarlas de manera responsable.

Descubre más

Más vídeos

Trastornos alimentarios y redes sociales

Phubbing

Retos virales

Que el móvil no se sienta a la mesa

Microsoft

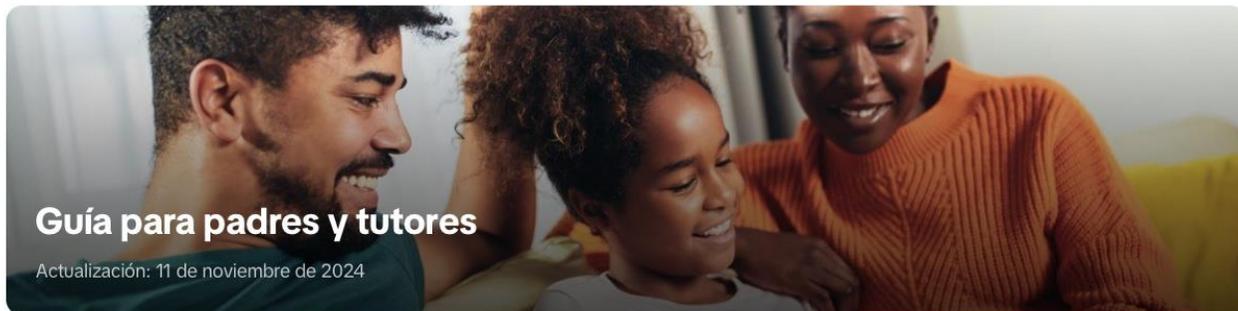
ACCEDE AQUÍ 

[https://usolovedelatecnologia
.orange.es](https://usolovedelatecnologia.orange.es)



IES Conde de Orgaz

EDUCACIÓN DIGITAL
para familias



Guía para padres y tutores

Actualización: 11 de noviembre de 2024

ACCEDE AQUÍ 

¡Hola y bienvenidos!

Sabemos que ustedes, como cuidadores, quieren ayudar a sus hijos adolescentes a aprender sobre seguridad digital para que gestionen de manera informada su actividad en línea, tanto ahora como cuando lleguen a la edad adulta.

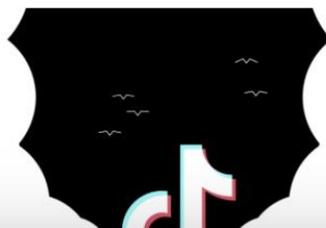
Además de la guía presentada anteriormente en esta página, hemos creado la '**Guía de TikTok para padres y madres: crear, aprender, disfrutar y divertirse**' junto con Pantallas Amigas, para promover el uso responsable de la plataforma. La guía nace con el objetivo de que las personas adultas a cargo de menores puedan conocer mejor TikTok, sus funcionalidades y documentarse, con el objetivo de promover un uso responsable de la plataforma que fomente el bienestar de sus hijos adolescentes, garantizando su seguridad y privacidad. En ella, encontrarás aún más recursos que los presentados a continuación.

La guía para padres y tutores que sigue, en cambio, es más corta y proporciona una visión general de TikTok y presenta las muchas herramientas y funcionalidades que hemos incorporado al producto para mantener nuestra comunidad segura. También ofrece información general sobre los problemas más comunes de seguridad en Internet.

Consultar esta guía, nuestro [Portal Joven](#) y nuestras [Normas de la Comunidad](#) puede ayudar a tu familia a entablar un diálogo continuo sobre la seguridad en el mundo digital. Iniciar conversaciones francas en familia sobre las formas en que tu hijo adolescente se relaciona en línea, incluyendo y más allá de TikTok, ayudará a reforzar el sentido de ciudadanía digital de los adolescentes y a ser conscientes de su propia seguridad en Internet.

¿Qué es TikTok?

TikTok es una aplicación de videos cortos. Es un lugar para compartir contenidos divertidos y positivos creados por personas reales procedentes de todo el mundo. Nuestra misión es inspirar la creatividad y generar momentos alegres.

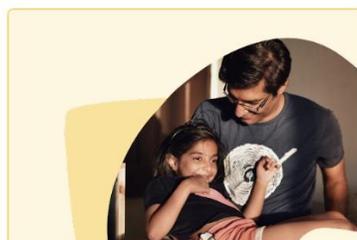


<https://www.tiktok.com/safety/es/guardians-guide>

Damos herramientas para que los menores puedan de forma segura en Internet.

ACCEDE AQUÍ 

<https://families.google>



CREADA PARA PROTEGER

Ayuda a proteger a tu familia en Internet

Usa [SafeSearch](#) para filtrar o desenfocar el contenido explícito para niños y adolescentes.

Infórmate sobre nuestra [configuración predeterminada de privacidad y seguridad](#).



DISEÑADAS PARA RESPETAR

Elige los controles parentales adecuados

Configura una [experiencia supervisada](#) para preadolescentes que estén listos para explorar YouTube.

Gestiona el tiempo que tu familia dedica a la tecnología con [Google Family Link](#).



CREADAS PARA CRECER

Da herramientas a los niños para que exploren Internet de forma segura

Descubre [YouTube Kids](#), una aplicación independiente creada especialmente para niños.

Descubre las 5 cosas que debes saber para empezar con la [generativa](#).

Ajustes de



Aula para familias

Módulos informativos destinados especialmente a familias que tratan sobre la adolescencia, la comunicación en casa, la educación o los riesgos de las adicciones

Nuestros módulos

👆 La etapa adolescente. Pautas y consejos para afrontarla en familia.

👆 La importancia del afecto en la convivencia familiar.

👆 El valor de la comunicación familiar.

👆 Establecer normas y límites es clave en el aprendizaje del menor.

👆 Educar en un ocio saludable ayuda a prevenir las adicciones.

ACCEDE AQUÍ 

<https://serviciopad.es/formacion/>

**servicio
PAD**

MADRID

📞 699 480 480 (L-V 10:00-20:00)

☎ 91 480 00 80 (L-V 10:00-20:00)

✉ prevencionadicciones@madrid.es

[Política de privacidad](#)



**madrid
Esalud**

 Chat



IES Conde de Orgaz

EDUCACIÓN DIGITAL
para familias

Blog Educación Digital

Aquí encontrarás artículos, guías y herramientas para familias y docentes sobre tecnología, redes sociales, videojuegos, privacidad y protección del menor, etc.



Laura Cuesta Cano, experta en comunicación digital: «Hay que evitar castigar a los niños quitándoles el móvil»

Se está dando un «smartphone» a los 10 años, sin embargo, ella lo retrasaría hasta los 14

[Leer más](#)



¡Nuevo libro! CONECTADOS: Un contrato familiar para que el uso del móvil nos funcione a todos

Una guía práctica para conectar con tus hijos y para que las pantallas no les desconecten

[Leer más](#)



La tecnología en la educación: más oportunidades que riesgos

La alfabetización digital y mediática de los adolescentes es una prioridad educativa

[Leer más](#)



La digitalización de los menores polariza a las familias dentro y fuera del aula

Pasar del libro a la tablet no es hablar de tecnología educativa

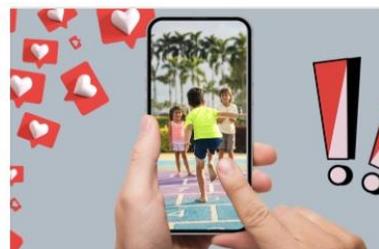
[Leer más](#)



Bienestar Digital: equilibrar, no erradicar la tecnología

El uso de la tecnología ético y consciente

[Leer más](#)



¿Por qué no es recomendable subir fotos de menores a redes sociales? Consecuencias, responsabilidades y cómo denunciarlo

La exposición de menores en redes sociales puede repercutir en su huella digital

[Leer más](#)

ACCEDE AQUÍ 

<https://www.educaciondigitalparafamilias.com/blog>



CONTROL PARENTAL DE VIDEOJUEGOS

Guía para familias

I Edición. 2024

Fundación **MAPFRE**



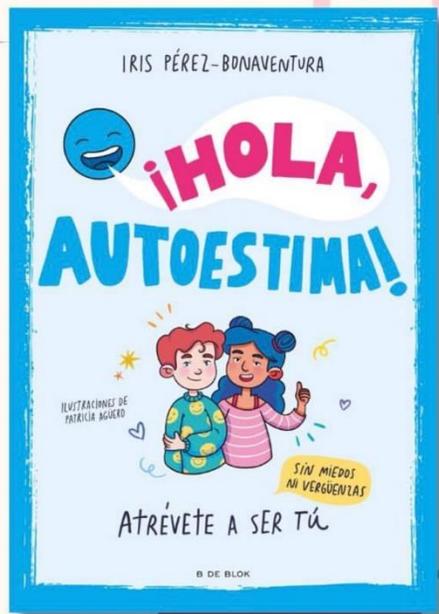
DESCARGA AQUÍ 

<https://www.pantallasamigas.net/wp-content/uploads/2024/01/Guia-Familias-Control-parental-videojuegos-I-Edicion-2024.png>



LIBROS PARA HABLAR CON ELLOS DE EDUCACIÓN AFECTIVO- SEXUAL:





+9 años



+9 años



A PARTIR DE 9 AÑOS

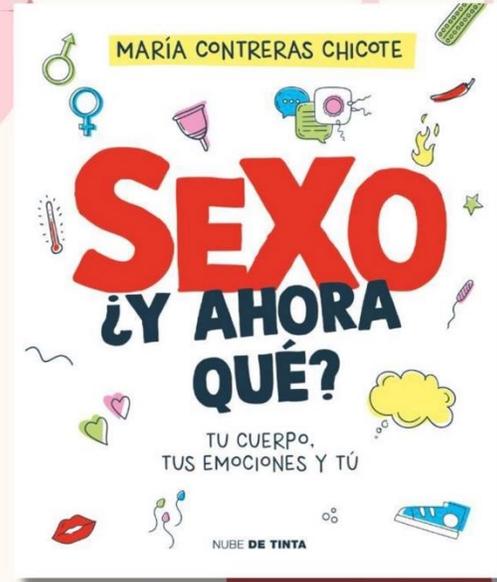


A PARTIR DE 9 AÑOS





+9 años



+9 años



¡Muchas gracias
por su atención!

