

Infancia, adolescencia y
dispositivos digitales

RECURSOS PARA FAMILIAS





DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17716621>

ISBN: 978-84-09-79879-7

Fecha: Noviembre, 2025

Autora: **Mirene Beriain Rodriguez.** Médico especialista en Pediatría

Revisión: **Silvia Cisneros Carpio.** Médico especialista en Radiodiagnóstico

Leire Ferro Galardi. Médico especialista en Pediatría

Telmo Lazkano Muga. Experto en Educación y Salud Digital

Laura Rodríguez Martínez. Médico especialista en Pediatría

Oihane Rotaetxe Vacas. Médico especialista en Pediatría

CITA: Beriain Rodriguez, M., Cisneros Carpio, S., Ferro Galardi, L., Lazkano Muga, T., Rodríguez Martínez, L., & Rotaetxe Vacas, O. (2025). INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DISPOSITIVOS DIGITALES. Recursos para familias. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17716621>

NOTAS DE LOS AUTORES:

Nota 1: Estos documentos se basan en la evidencia científica actual y en las recomendaciones de otras sociedades científicas, informes y posicionamientos de expertos. Todas las referencias bibliográficas están incluidas y detalladas en el apartado de bibliografía del documento denominado “Infancia, Adolescencia y Dispositivos Digitales. La evidencia y recomendaciones actuales”. Se ha evitado incluir las referencias en estos textos para poder hacerlas más legibles y visuales. Expresamos nuestro agradecimiento a los autores cuyos textos fueron el punto de partida y una guía para comprender, cuestionar y ampliar las ideas que aquí se presentan. Este documento pretende continuar y sumar en el trabajo que otros iniciaron.

Nota 2: En este texto se reconoce y respeta la diversidad de identidades y expresiones de género. No obstante, por razones de extensión y legibilidad, no siempre se hace referencia explícita a todas ellas. Las menciones en masculino o femenino deben entenderse en un sentido inclusivo.

Nota 3: Las personas autoras declaran que no tienen ningún conflicto de interés que pudiera influir indebidamente en la interpretación o presentación de la información contenida en este documento.

RECURSOS PARA FAMILIAS



Este apartado recoge información que puede resultar de interés para familias y NNA. En este mundo digital tan rápidamente cambiante es necesario que los progenitores conozcan los dispositivos y las aplicaciones que utilizan sus hijas e hijos y cuáles son sus riesgos. Además, es importante tanto progenitores como NNA sepan cuáles son las recomendaciones de uso por edades y recibir esa información desde el ámbito sanitario.

La **Asociación Española de Pediatría** publicó en el año 2023 el “**Plan digital familiar**”, con un apartado para familias y otro para pediatras. El plan recoge de forma accesible una serie de recomendaciones según la edad de los hijos o hijas en un apartado denominado “Mi plan digital familiar”. Basándose en estas recomendaciones cada familia puede diseñar un plan ajustado a sus necesidades y con el objetivo final de obtener un documento que se puede imprimir y colocar en un lugar visible del hogar. Es una herramienta sencilla, medible y flexible que permite a los progenitores empezar a cuestionarse qué papel desean que los medios digitales tengan en su familia y sensibilizar sobre la salud digital. Podeis consultarlo en: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>

Osakidetza a través de la **Osasun Eskola** también ofrece recomendaciones para las familias y el Departamento de Salud ha hecho pública una Guía de Control Parental que podéis consultar en ; [Osasun Eskola-Osakidetza](#)|[OsasunEskola-Osakidetza](#) y https://bideoak2.euskadi.eus/2025/06/19/news_102840/GUIA_CONTROL_PARENTAL.pdf

En este mismo sentido la **Academia Americana de Pediatría** ofrece a las familias la posibilidad de elaborar su propio plan digital familiar donde se ofrecen consejos ajustados por edades, prioridades de las familias y alternativas prácticas. Dado que los hábitos de uso de los dispositivos digitales son diferentes para cada hogar, el plan familiar de uso de pantallas se puede personalizar para satisfacer las necesidades de cada familia. De esta forma ofrece la posibilidad de hacer un plan completo o de elegir algunas temáticas que sean más importantes para una familia en concreto. El plan familiar de uso de pantallas incluye:

- Una lista de prioridades de dispositivos para elegir

- Consejos prácticos para ayudar a que el plan funcione
- Las razones por las que es importante
- La capacidad de imprimir o compartir su plan una vez terminado
- La opción de guardar su plan y regresar con la frecuencia que desee para hacer cambios

Podeis consultarla a través del siguiente link;

<https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx>

En las siguientes páginas se incluyen los siguientes recursos para familias.

• RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

◦ SEGÚN GRUPOS DE EDAD

- 0-6 años
- 6-12 años
- 13-16 años

◦ RECOMENDACIONES SOBRE;

- Redes sociales
- Videojuegos
- Educación afectivo-sexual
- Prevención de *sexting-grooming*
- Tríptico pantallas y salud (Eus y Cast)

• RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- ¡Cuidado!
- Decálogo *Smartphones*
- Decálogo Videojuegos

• INFOGRAFÍA FORMATO PRESENTACIÓN “DECÁLOGO PARA FAMILIAS”

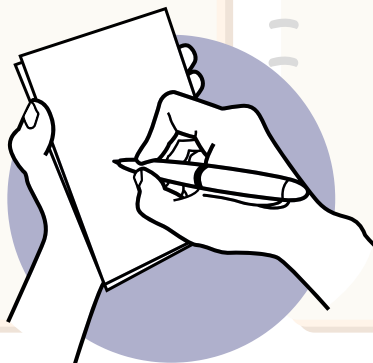
• INFOGRAFÍA FORMATO PRESENTACIÓN. “¡CUÍDATE! 12 CONSEJOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES”

• OTROS RECURSOS DE INTERÉS PARA FAMILIAS;

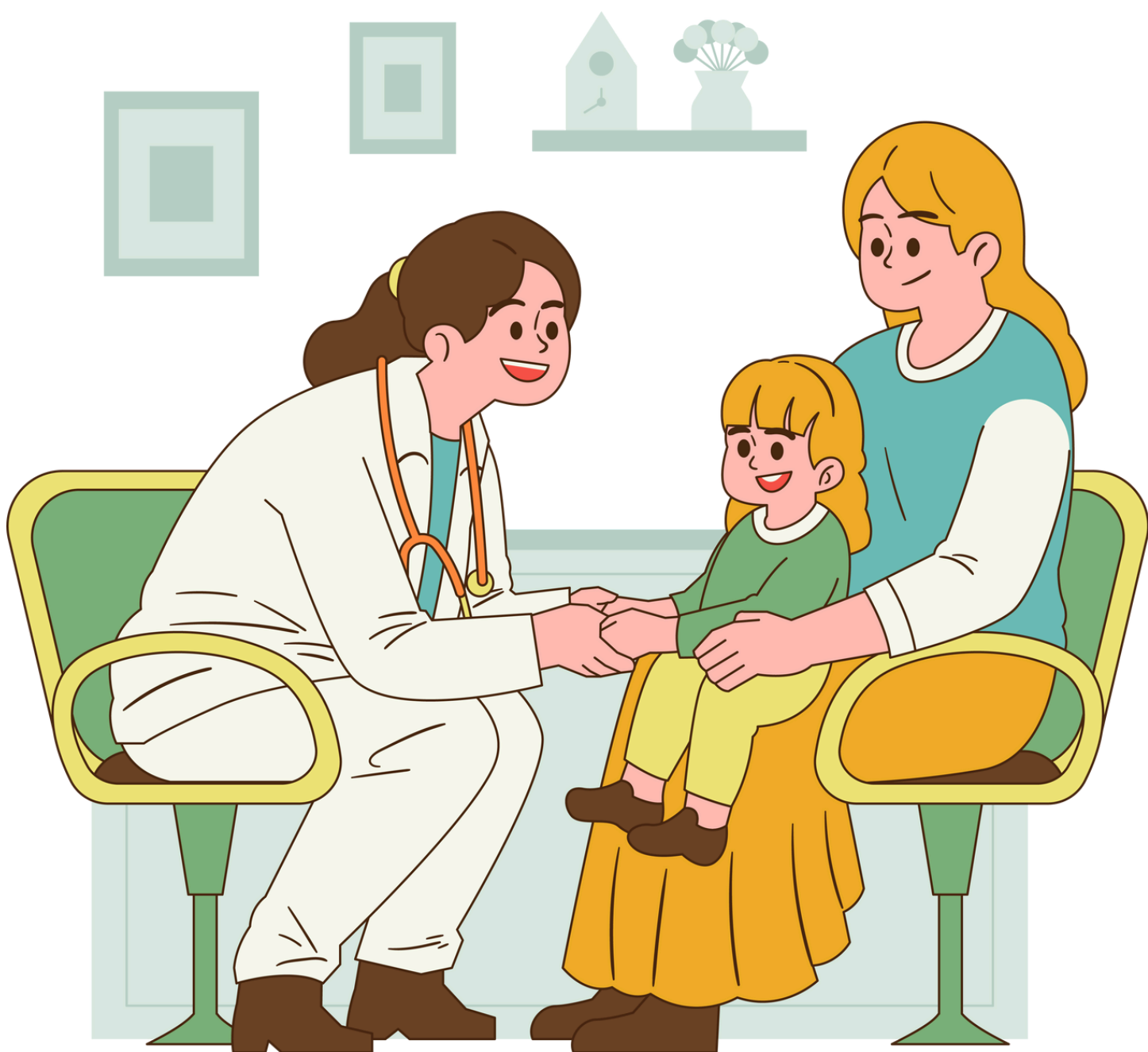
- Infografía de interés
- Vídeos cortos y entrevistas
- Páginas web de interés
- Guías para familias
- Informes de interés
- Libros de interés

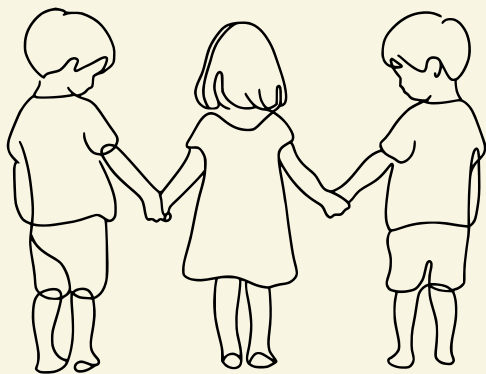
• ANEXOS

- Videojuegos ¿A qué juegan? (1)
- Redes sociales y servicios de mensajería ¿Cómo se relacionan? (2)
- Inteligencia artificial. Algunas nociones (3)
- Movimientos asociativos para familias. Altxa Burua. Tríptico (Eus y Cast) (4)



Recomendaciones para familias





0-6 AÑOS

- **No es recomendable facilitarles ningún tipo de pantalla.**
- En esta etapa necesitan **interacciones directas** cara a cara. Es de vital importancia **estimular la comunicación y el juego a través de las actividades cotidianas del día a día donde les hablamos, leemos, cantamos, enseñamos, compartimos y acompañamos.**
- **Haz un uso saludable de tus propios dispositivos digitales.** Es importante hacer el menor uso posible del teléfono móvil en su presencia. Evita usarlo durante las horas de lactancia, alimentación o juego ya que son momentos muy importantes para la interacción y el establecimiento del vínculo.
- **Evita tener la televisión de fondo.**
- Crea e identifica visualmente una zona para aparcas los dispositivos digitales **durante la noche.** Sitúa este **parking digital** en un lugar común de la casa y fuera de la habitación. Deposita en ella los dispositivos electrónicos de toda la familia.
- **Fomenta la creación de un vínculo seguro** mostrándote receptivo a sus necesidades y promoviendo la educación emocional y sexual de acuerdo a su edad. Conocer cómo es el desarrollo habitual en esta franja de edad puede ayudarnos a entenderles mejor.

+ INFO:

- Osasun Eskola, Educar en un Mundo Digital: <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>
- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Plan Digital Familiar: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Guía Educar sin pantallas de 0-3: <https://somconnexio.coop/es/educacion/despantallame-la-nueva-guia-para-criar-sin-pantallas-de-0-a-3-anos/>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/guias_educomunicativas.aspx



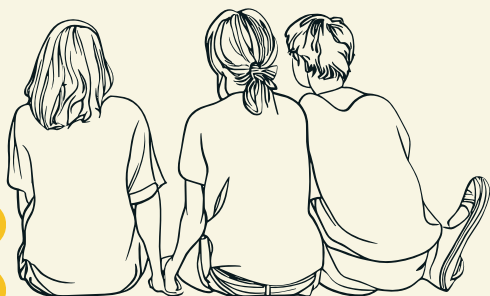
6-12 AÑOS

- El tiempo de pantalla no debe ser superior a **1 hora al día incluyendo tiempo de ocio y educativo**. Se recomienda **limitar el uso de los dispositivos con acceso a internet y que sea supervisado**.
- **Haz un uso saludable de tus propios dispositivos digitales** y haz el menor uso posible del teléfono móvil en su presencia.
- **Dispositivos:** Se recomienda establecer unas **normas con límites claros**, priorizando otras actividades lúdicas y mejor al aire libre. Redacta un **Plan Digital Familiar** con normas consistentes y asegúrate de que se cumpla por parte de toda la familia. Puede ayudarte la herramienta de la AEP (Plan digital familiar).
 - **Televisión, tablet y ordenador:** Se recomienda que estén en espacios comunes del domicilio y posicionando su pantalla de forma visible.
 - **Videoconsola:** En caso de uso se recomienda que sea supervisado y de videojuegos aptos para la edad (sigue el código PEGI), en situaciones adecuadas, limitando el tiempo y descansando entre partidas. Uso en espacios comunes de la casa.
 - **Móvil:** Si en situaciones concretas se requiere la introducción de un dispositivo de este tipo, se recomienda elegir un teléfono sencillo que permita sólo hacer llamadas. En esta franja de edad recomendamos evitar la posibilidad de conexión a internet (uso de datos y conexión wifi). Restringe su uso a momentos concretos del día sin dejar que dispongan de él constantemente.
 - **Smartphone: No se recomienda su uso** (que no tengan *smartphone* propio y tampoco dejarles el nuestro). Recomendamos a las familias **retrasar la entrega de dispositivos hasta los 16 años** y la suscripción de pactos de compromiso con otras familias del entorno de los menores para facilitar los entornos sociales “libres de pantallas”.
- Enseña a **priorizar las tareas** escolares, extraescolares, domésticas **y el ocio sin pantallas** por encima de las pantallas con finalidad de ocio. Puede ayudar apuntarse a actividades fuera de la escuela y también disponer de tiempo de ocio en el que surja el juego libre y el aburrimiento.
- Crea e identifica visualmente una zona para aparcar los dispositivos digitales **durante la noche**. Sitúa este **parking digital** en un lugar común de la casa y fuera de la habitación. Deposita en ella los dispositivos electrónicos de toda la familia.
- **Evita la exposición a pantallas dos horas antes de dormir.**
- **Evita la exposición a pantallas durante las comidas** e intenta que las comidas sean una actividad social y en familia donde podáis compartir el día a día ofreciendo la posibilidad de aprender y generar vínculos.
- **Elige contenidos adecuados en función de la edad.** Muestra **interés por sus preferencias** y al mismo tiempo intenta elegir programas de **buena calidad y verlos también** con ella o él.
- **No está autorizado el uso de redes sociales** en esta franja de edad.

- **Vigila que el volumen de sonido y la distancia** sean adecuados.
- Explica y fomenta la reflexión sobre los **posibles peligros del entorno digital**: alerta sobre el riesgo de compartir datos personales, información escrita o audiovisual, de los riesgos de chatear o quedar con personas desconocidas, entre otros.
- Reflexiona sobre las **conductas cívicas**, la protección de los propios datos y de los otros y el **respeto a la intimidad y a la diversidad**.
- Instaura herramientas que faciliten un entorno seguro digital: **control parental** en los dispositivos y control de la red *wifi*.
- **Cultiva la confianza** y la comunicación. Continúa haciendo **educación afectivo-sexual**. En la actualidad, dada la falta de limitación real al acceso a contenido para adultos, hay que hablar explícitamente sobre las relaciones sexuales saludables y de la problemática asociada a la visualización de pornografía.
- Insiste en que, **si encuentran u observan alguna situación extraña o se sienten amenazados/incómodos, te lo comuniquen**.
- **Estate atento a los cambios en los hábitos**, rutinas, higiene personal, alimentación, ritmo del sueño, estado emocional, rendimiento académico, relación con los compañeros, etc. Si te preocupa, consulta con tu equipo de pediatría.

+ INFO:

- Osasun Eskola, Educar en un Mundo Digital: <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>
- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Plan Digital Familiar: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Pornografía: <https://www.savethechildren.es/actualidad/guia-tenemos-que-hablar-de-porno>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/guias_educomunicativas.aspx



13-16 AÑOS

- **Es importante fomentar el uso cada vez más autónomo y responsable de los dispositivos digitales teniendo en cuenta los siguientes puntos.**
- El tiempo no debe ser superior a **2 horas al día incluyendo tiempo de ocio y educativo.**
- **Haz un uso saludable de tus propios dispositivos digitales.** Haz el menor uso posible del teléfono móvil en su presencia y respeta las normas que establezcáis en casa.
- **Dispositivos:** Se recomienda establecer unas **normas con límites claros**, priorizando otras actividades lúdicas y mejor al aire libre. Redacta un **Plan Digital Familiar** con normas consistentes y asegúrate de que se cumpla por parte de toda la familia. Puede ayudarte la herramienta de la AEP (Plan Digital Familiar).
 - **Televisión, tablet y ordenador:** Se recomienda que estén en espacios comunes del domicilio y posicionando su pantalla de forma visible.
 - **Videoconsola:** En caso de uso se recomienda que sea un uso supervisado de videojuegos aptos para la edad (sigue el código PEGI), en situaciones adecuadas y tiempo limitado. Se recomienda hacer un uso en espacios comunes de la casa.
 - **Móvil:** Si se requiere la introducción de un dispositivo de llamada, elige un teléfono sencillo que permita hacer llamadas. En esta franja de edad recomendamos evitar la posibilidad de conexión a internet (uso de datos y conexión wifi). Restringe su uso a momentos concretos del día.
 - **Smartphone: No se recomienda su uso.** El uso autónomo del *smartphone* sólo debería suceder cuando el usuario tenga suficientes competencias digitales y alcance suficiente madurez para actuar de manera responsable. Estas cualidades y aptitudes, en general, están en fase de desarrollo los últimos años de la adolescencia por lo que **se recomienda a las familias retrasar la edad del primer smartphone, al menos, hasta los 16 años y la suscripción de pactos** de compromiso con otras familias del entorno para facilitar los entornos sociales “libres de pantallas”.
 - Si has acordado que disponga de un *smartphone* no se lo entregues como un regalo. Comienza con **datos limitados** y con las **herramientas de control parental y protección**. Los primeros años de acompañamiento se recomienda **acordar un uso común de las contraseñas de acceso y hacer un seguimiento periódico, permitiendo de forma progresiva mayor autonomía e intimidad** a medida que lo permita la maduración del adolescente.
- Enseña a **priorizar las tareas** escolares, extraescolares, domésticas **y el ocio sin pantallas** por encima del ocio digital. Puede ayudar apuntarse a actividades fuera de la escuela y también disponer de tiempo de ocio en el que surja el juego libre y el aburrimiento.
- Crea e identifica visualmente una zona para aparcacar los dispositivos digitales durante la noche. Sitúa este **parking digital** en un lugar común de la casa y fuera de la habitación y deposita en ella los dispositivos electrónicos para que se carguen durante la noche.
- **Evita la exposición a pantallas dos horas antes de dormir.**

- **Evita la exposición a pantallas durante las comidas** y que éstas sean una actividad social y/o en familia donde todos podáis compartir las vivencias del día a día y se genere la posibilidad de aprender y alimentar vínculos de confianza.
- Ten en cuenta las recomendaciones según la edad del contenido audiovisual y haz uso del código PEGI para videojuegos. Muestra **interés por sus preferencias** y al mismo tiempo intenta elegir programas de **buena calidad y verlos también** con ella o él.
- **Recuerda que no está autorizado el uso de la mayoría de redes sociales** en esta franja de edad. Cuando se introduzcan refléjalo en el Plan Digital Familiar. Acordad qué redes según la edad, con qué finalidad, espacio, situación y tiempo de uso.
- Vigila que el **volumen de sonido y la distancia sean adecuados**.
- Explica y fomenta la reflexión sobre los **posibles peligros del entorno digital**: alerta sobre el riesgo de compartir datos personales, información escrita o audiovisual, de los riesgos de chatear o quedar con personas desconocidas, entre otros.
- Reflexiona sobre las **conductas cívicas**, la protección de los propios datos y de los otros y el respeto a la intimidad y a la diversidad.
- Instaura herramientas que faciliten un entorno seguro digital como el **control parental** en los dispositivos y control de la *wifi*.
- **Cultiva la confianza y la comunicación**. Continúa haciendo **educación afectivo-sexual**. En la actualidad, dada la falta de limitación real al acceso a contenido para adultos, hay que hablar explícitamente sobre las relaciones sexuales saludables y de la problemática asociada a la visualización de pornografía.
- Insiste en que, **si encuentran u observan alguna situación extraña o se sienten amenazados/incómodos, te lo comuniquen**.
- **Estate atento a los cambios en los hábitos**, rutinas, higiene personal, alimentación, ritmo del sueño, estado emocional, rendimiento académico, relación con los compañeros, etc. Si te preocupa, consulta con tu equipo de pediatría.

+ INFO:

- Osasun Eskola, Educar en un Mundo Digital: <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>
- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Plan Digital Familiar: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Pornografía: <https://www.savethechildren.es/actualidad/guia-tenemos-que-hablar-de-porno>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/guias_educomunicativas.aspx
- Guía adquisición *smartphones*: <https://www.izarkom.eus/es/guia-para-adultos-para-acompanar-a-adolescentes-en-el-camino-de-la-adquisicion-del-movil/>



REDES SOCIALES

- **NO ANTES DE LOS 16 AÑOS:** Como norma general no se recomienda que menores de 16 años abran una cuenta en redes sociales ni se les autorice.
- **CONOCER LA NORMATIVA:** Es importante conocer la normativa y las edades mínimas legales para que NNA se abran una cuenta en una red social o aplicación.
- **CONOCER LAS REDES Y APLICACIONES:** Informarse sobre las características, contenidos y dinámicas de las redes sociales y aplicaciones ayuda a saber cuáles son los riesgos a los que se exponen para poder acompañarles mejor.
- **EXPLICA Y FOMENTA LA REFLEXIÓN sobre los posibles peligros del entorno digital:** alerta sobre el riesgo de compartir datos personales, información escrita o audiovisual, de los riesgos de chatear o quedar con personas desconocidas, entre otros.
- **EXPLICA Y FOMENTA LA REFLEXIÓN sobre los contenidos:** La oferta inagotable de cuerpos, vidas y relaciones perfectas aumenta el malestar con la propia vida y aspecto físico. Es importante trasladarles que la “imperfección” es la norma y que las redes sociales son simplemente un escaparate donde se expone la mejor parte o la que más llama la atención. Lo que se muestra no tiene por qué corresponderse con la realidad.
- **PROMOVER LA ACEPTACIÓN DE LOS CUERPOS Y LA DIVERSIDAD:** Aunque la preocupación por la imagen corporal es algo “normal” en la adolescencia, puede generar conflictos, sobre todo, si pasan muchas horas viendo cuerpos “perfectos”. Puede ayudar:
 - Desarrollar una **actitud crítica ante el consumo de medios y la imagen ideal que ofrecen**.
 - **Valorar positivamente la diversidad corporal.** Todos los cuerpos son valiosos, adecuados y perfectos.
 - **Mostrar actitudes coherentes** evitando hablar sobre el aspecto físico de otras personas o manifestar la propia insatisfacción corporal.
 - **Reforzar sus virtudes como persona, resaltar sus logros personales, comprender sus cambios físicos e infundir confianza en sí mismo/a.**
 - Realizar las **comidas, siempre que se pueda, sentados, en familia.**
 - Brindar una **alimentación variada y equilibrada**, transmitiendo los efectos positivos sobre su cuerpo. Usar la técnica del ‘no ofrecer, no prohibir’ alimentos ultraprocesados, bollería industrial...
- **PEDIR AYUDA:** Insiste en que, **si encuentran u observan alguna situación extraña o se sienten amenazados/incómodos, te lo comuniquen.**

+ INFO:

- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- AEPD: Canal Prioritario #puedespararlo: <https://www.aepd.es/canalprioritario#menor>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8433

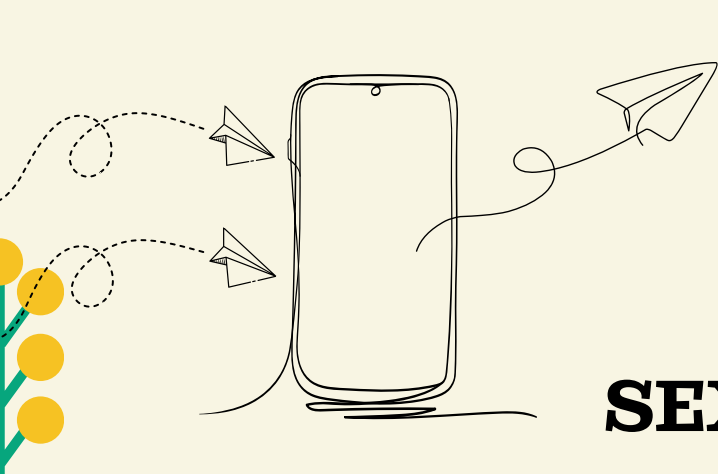


EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

- Hablar sobre sexualidad no debería ser una conversación en formato charla sino que debemos intentar que sea algo natural, normalizado y dentro de las dinámicas habituales, como cuando se habla de deportes, estudios o de las vacaciones.
- Intentemos hablar con naturalidad sobre la sexualidad de forma ajustada a su edad y madurez. Dar respuestas a sus demandas y/o dudas como, por ejemplo, sobre la diferenciación sexual de hombre-mujer, el amor, la menstruación, la polución nocturna y en su momento la pornografía.
- Tenemos que aprovechar los momentos que surgen de forma espontánea y estar preparados cuando lleguen. En ese momento es importante escucharles y déjales hablar sobre el tema sin interrumpirles ni “reñirles”. Si no tenemos la respuesta a algo o dudamos, podemos expresarlo y buscarla con ellos y/o ellas.
- En la conversación siempre hay que transmitirles que la sexualidad va más allá del sexo y de los genitales, también es intimidad, afecto, respeto hacia la otra persona, consentimiento y comprensión.
- Es importante explicarles que existe la diversidad sexual y hay que respetarla.
- Hacerles ver que son responsables de sus conductas y tienen que ser conscientes de ello.
- Restringir el acceso a determinados contenidos desde su móvil y desde el wifi de casa, por ejemplo, a páginas pornográficas. Los contenidos deben ir acordes a su propio proceso madurativo.
- Es necesario generar en nuestros hijos y/o hijas una actitud crítica sobre ‘lo que se ve en el porno’ y trasladarles que ese contenido no es real y muchos contenidos que se ofrecen hoy en día son muy violentos. Puede ser interesante aprovechar cuando surge una conversación sobre la sexualidad para hablar del porno. Es mejor pronto que tarde.

+ INFO:

- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Guías Educomunicativas para Familias:
<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/inclusionesocialjuventudfamiliaseigualdad/servicios/publicaciones/detalle/518494.html>



PREVENIR EL SEXTING Y GROOMING

SEXTING

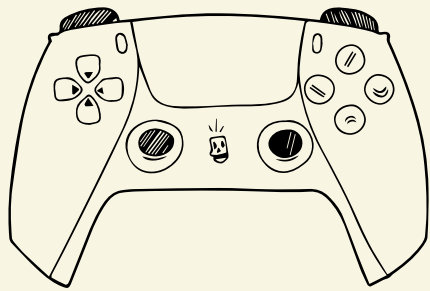
- Para tratar el *sexting* con hijos y/o hijas es necesario poder abordar el tema en familia y que hayamos trabajado previamente en una educación afectiva y sexual. Podemos trasladar los siguientes mensajes:
- Lo mejor es no producirlo, es decir, no hacerse fotos o grabar vídeos de ese tipo.
- Si se decide enviar alguna foto o vídeo, no hay que olvidar que una vez enviado, se pierde el control sobre ello. Por eso, no publiques fotos o vídeos íntimos en las redes sociales, ni envíes contenido privado para atraer la atención de otras personas.
- Si no te apetece o no te gusta, no hagas algo por el simple hecho de satisfacer a otra persona. Tampoco dejes que otro/a te grabe o fotografíe de esa forma.
- No te fíes de extraños ni de conocidos, hay personas que utilizan las imágenes y/o vídeos para otros fines.
- No bromees con este tipo de contenido y no contribuyas a difundirlo. Si le llega contenido de ese tipo no lo comparte, si salen menores, es delito.
- Si no denunciemos posibles delitos, somos encubridores de los mismos.

GROOMING:

- Recordarles que no deben aceptar en sus redes sociales o juegos *online* a personas desconocidas.
- Explicarles los riesgos que implica el compartir información personal: estar localizados, conocer sus gustos, debilidades, lo que les genera emociones y sentimientos positivos y negativos.
- Instarles a que cambien asiduamente sus claves de acceso a las aplicaciones, al móvil, etc.
- Insistirles en que las contraseñas no se comparten con nadie, salvo con los progenitores.
- Propiciemos un entorno seguro en el hogar, donde se sientan protegidos, y no se sientan juzgados/as y cuestionados/as constantemente por nosotros como madres y padres.

+ INFO:

- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- AEPD: Canal Prioritario #puedespararlo: <https://www.aepd.es/canalprioritario#menor>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8433



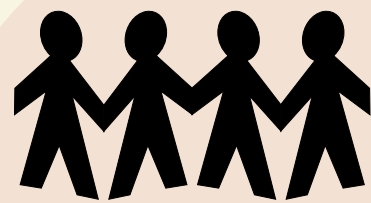
VIDEOJUEGOS

- **Conocer el código PEGI** sobre las edades recomendadas e intentar respetarlos. Es importante saber en que consisten los videojuegos a los que juegan y realizar una supervisión del juego.
- **Establecer límites** temporales de uso.
- Se recomienda que juegue en **lugares comunes del hogar**.
- Prestar **atención a los juegos en línea** multijugador donde pueden interaccionar con desconocidos y a los **juegos que ofrecen “cajas botín” o compras integradas**.
- **Vigilar el lenguaje** que utilizan y **tipo de relaciones** que establecen cuando juegan en línea remarcando la importancia de ser respetuosos y de pedir ayuda cuando surjan conflictos o dificultades.
- Animar a **otras formas de ocio sin pantallas y relaciones interpersonales**.
- Hay que prestar atención también a las **señales de alerta** de un **posible uso adictivo** de los videojuegos que nos permitan una detección precoz y tomar las medidas necesarias. Serían las siguientes:
 - Preocupación por los videojuegos
 - Mentir u ocultar el uso de los juegos
 - Pérdida de interés en otras actividades
 - Retraimiento social
 - Retraimiento psicológico
 - Actitud defensiva e ira
 - Uso continuo a pesar de sus consecuencias

+ INFO:

- Osasun Eskola, Educar en un Mundo Digital: <https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/educar-en-un-mundo-digital>
- Recursos asociativos para familias a nivel autonómico: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>, <https://altxaburua.eus>
- Servicios para familias, educadores y jóvenes. Ciberseguridad; INCIBE, IS4K: <https://www.incibe.es/menores>
- Infografía corta y práctica: <https://www.macsonrisas.es>
- Guías Educomunicativas para Familias: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8434

Recomendaciones para niñas, niños y adolescentes





¡Cuidado!



- Los dispositivos (*smartphones*, *tablets*, videoconsolas) **están diseñados para que pasemos mucho tiempo** mirándolos sin darnos cuenta.
- Es importante que haya **límites en casa** y que los respetemos porque durante la época en la que estamos creciendo suceden muchos cambios en el cuerpo y en el cerebro y es importante cuidarnos y protegernos.
- Intentaremos llevar una **dieta equilibrada, hacer ejercicio, estudiar, jugar a otras cosas, pasar tiempo al aire libre y juntarnos**, siempre que se pueda, con las personas que queremos. También está bien **aburrirse**.
- Cuando navegamos por internet o utilizamos plataformas para comunicarnos tenemos que tener en cuenta que;
 - **También online hay que ser respetuoso** y no debemos usar un lenguaje inapropiado ni insultar (también en videojuegos).
 - Los contenidos que compartimos pueden llegar más lejos de lo que creemos y tener repercusiones importantes para quien los envía y para terceras personas. Por eso;
 - Debemos tener claro que **al enviar una foto/vídeo/sticker perdemos el control** y pueden llegar a verla muchas personas. Imaginaros cómo os sentiríais si ese contenido estuviese en una pantalla en un lugar como la plaza del pueblo.
 - Debemos saber que **no podemos enviar imágenes de otra persona**, sobre todo si es menor de edad, (íntimas o no) **sin su permiso**. Esto constituye un delito.
 - **No debemos dañar la reputación de alguien**: comentarios hirientes, desprecios, difusión de fotos humillantes, *stickers*...ni escribir rumores y mentiras sobre alguien en internet.
 - **No se debe usar la contraseña de alguien** sin su permiso ni enviar un *mail* o mensaje desde la cuenta de otra persona.
- En internet **cualquier persona puede decir cualquier cosa**. Por eso es importante **no creerse todo** lo que nos cuentan, tener mucho cuidado con las personas desconocidas y

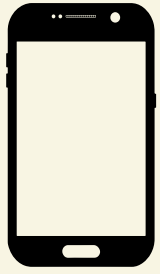
conocer cuáles pueden ser las fuentes más fiables de información.

- A pesar de lo que dicen en las **redes sociales** los cuerpos y las vidas de **las personas que aparecen ahí no son perfectas**. Muchas personas muestran sólo la mejor parte pero también tienen a veces mala cara, se aburren y tienen obligaciones.
- Cuando recibimos **contenido inadecuado** también está en nuestras manos contribuir a parar su difusión. Hoy en día se comparten contenidos violentos que pueden ser muy dañinos y es mejor no participar en su envío ni visualizarlos.
- Si somos testigos de una situación de acoso o riesgo para alguien o para mi mismo/a es importante **pedir ayuda** a una persona adulta.



+ INFO Y AYUDA EN:

- INCIBE: Ayuda en Ciberseguridad en el teléfono 017.
<https://www.incibe.es/ciudadania/atencion-telefonica>
- AEPD: Canal prioritario #puedespararlo: <https://www.aepd.es/canalprioritario>
- ZEUK ESAN. Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia: En el teléfono 116 111.
<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>



DECÁLOGO Smartphone

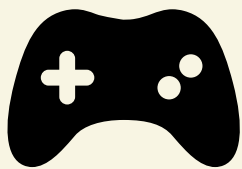


- **No dejo de lado otras actividades y responsabilidades** por estar más tiempo con el *smartphone*.
- **No tengo que contestar a lo que recibo en el momento** y tampoco exigir a nadie que lo haga.
- **Lo apago** o pongo en silencio **cuando estudio y lo tengo fuera del alcance de mi vista**.
- **Evito el “phubbing”** y no dejo que el *smartphone* esté presente en todo lo que hago e interrumpa conversaciones o actividades cuando estoy con otras personas.
- **Evito el “vamping”** y después de cenar dejo el *smartphone* hasta la mañana siguiente y descanso. Por la noche se carga en otra habitación y no duermo con él al lado ni lo uso como despertador. Por la mañana no lo enciendo hasta después de desayunar.
- Puedo **utilizarlo para “hablar”** con mi familia y amigas-amigos. Cuando me llaman saludo y me despido de forma educada.
- **No me comporto online como no lo haría offline.**
- **Respeto mi privacidad y la de las demás personas:**
 - Tengo cuidado con lo que guardo, las fotos no están seguras en el teléfono.
 - Tampoco grabo, envío, ni comparto contenidos de otras personas que no son interesantes e incluso son perjudiciales o delictivas: humillaciones, bromas pesadas, peleas, insultos, fotos/vídeos de contenido sexual o violento...
- **Puedo dejarlo de vez en cuando en casa**, no pasa nada, sobreviviré.
- **Pido ayuda** a una persona adulta si lo necesito.

+ INFO Y AYUDA EN:

- INCIBE: Ayuda en Ciberseguridad en el teléfono **017**.
<https://www.incibe.es/ciudadania/atencion-telefonica>
- AEPD: Canal prioritario #puedespararlo. <https://www.aepd.es/canalprioritario>
- ZEUK ESAN: Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia en el teléfono **116 111**.
<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>





DECÁLOGO Videojuegos



- **JUEGA CON PERSONAS CONOCIDAS.** No sabemos quién puede estar al otro lado. Si juegas con personas desconocidas no compartas ningún tipo de información privada.
- **LIMITA EL TIEMPO DE USO.** Los videojuegos están diseñados para que pasemos el máximo tiempo posible jugando y para que queramos jugar todos los días. Deben establecerse límites de tiempo de juego y cumplirlos. No juegues entre semana y no lo hagas mucho rato seguido, haz pausas.
- **NO OLVIDES LOS HÁBITOS SALUDABLES.** No hay que dejar de practicar deporte y estar al aire libre. Si tienes sed mientras juegas hidrátate con agua y evita los ultraprocesados (bollos, galletas, *snacks*) y bebidas energéticas o azucaradas (refrescos, zumos) mientras juegas.
- **ES IMPORTANTE DESCANSAR:** Hay que evitar jugar 2 horas antes de ir a dormir y no jugar en la habitación.
- **RESPETA LAS EDADES RECOMENDADAS.** Cada juego tiene unas edades recomendadas y es importante respetarlas. Hay muchos riesgos que no somos capaces de detectar a través del contacto con personas desconocidas, inducción a gastos y apuestas (muchas veces nos animan a comprar cosas) y contenidos inadecuados (violencia extrema, sexual, lenguaje inapropiado). Los “premios” en forma de “cajas botín” se parecen mucho al mecanismo de funcionamiento de los juegos de azar y los juegos que las contienen no son recomendables.
- **RESPETA LAS NORMAS ESTABLECIDAS EN CASA.** Es importante respetar las normas respecto al tiempo de uso y tipo de juego al que puedes jugar y al comportamiento mientras jugamos y cuando dejamos de jugar. El no cumplirlas tendrá consecuencias.
- **SÉ TU MISMO.** Se trata de un juego. Aunque haya conflictos, pierdas una partida o te gustase jugar más tiempo no hay que perder la perspectiva y enfadarse en exceso. Que los videojuegos no decidan por tí.
- **SERÁ UN USO ARRIESGADO SI...** Dejas de hacer otras cosas en tu tiempo de ocio, comienzas a gastar dinero, tienes respuestas desproporcionadas como enfados, insultos...
- **PUEDE SER UN USO ADICTIVO SI...** Además de lo anterior realizamos otras tareas más rápido o no las hacemos (dormir, comer...), mentimos sobre el tiempo de uso, si cuando no estamos conectados nos encontramos mal (cambios de humor, ansiedad, irritabilidad) pasamos menos tiempo con familia y amigos y estamos más cómodos *online* que en la calle con personas físicas.
- **PIDE AYUDA:** Si surgen dificultades o conflictos pide ayuda a una persona adulta.

+ INFO Y AYUDA EN:

- INCIBE: Ayuda en Ciberseguridad en el teléfono **017**
<https://www.incibe.es/ciudadania/atencion-telefonica>
- AEPD: Canal prioritario #puedespararlo: <https://www.aepd.es/canalprioritario>
- ZEUK ESAN: Servicio de ayuda a la infancia y adolescencia en el teléfono **116 111**
<https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/telefono-ayuda-infancia-adolescencia/inicio/>



Infografía, Decálogo para familias



DECALOGO para FAMILIAS



Asociación Vasca de
Pediatría de Atención Primaria

Euskal Herriko Lehen Mailako
Pediatría Elkartea

1. ¡SÉ EJEMPLO!

Haz un uso adecuado de tus propios dispositivos para cuidar tu salud digital y actuar como modelo para tus hijos e hijas fomentando un uso equilibrado y crítico de la tecnología.

Evita en la medida de lo posible el uso de pantallas en su presencia y el ruido de fondo.

Recuerda que las NNA necesitan **progenitores con una actitud responsiva**; presentes, atentos y capaces de conectar emocionalmente. Los dispositivos electrónicos interfieren con esta labor.

Regula el uso de tu smartphone:

- Evita que esté siempre visible y disponible.
- Mantén espacios libres donde nadie los utilice.
- Silencia las notificaciones y avisos cuando estés en familia.
- Manténlo lejos del alcance de los más pequeños.
- Elige un espacio donde lo depositemos habitualmente



2. ¡(DES-) CONÉCTATE!

Presta atención a la relación que tienes con tu hijo o hija. Basa tu vínculo en el **respeto, la confianza y el amor, y establece límites** claros expresados desde la amabilidad.

Cultiva la confianza, fomenta una buena comunicación, una escucha activa y crea espacios de **tiempo compartido** que generen bienestar.



Se recomienda que las **madres lactantes mientras amamantan**, o otras figuras cuidadoras que alimentan al bebé, **intenten evitar el uso del smartphone** o la tablet ya que eso interfiere en la conexión y la respuesta al bebé.



3. RETRASAR, LIMITAR, ACOMPAÑAR

Intenta evitar o retrasar en lo posible el acceso a los dispositivos con pantallas y sobre todo con conexión a internet.

Establece unas pautas claras y límites.

Cuando las normas no se cumplen es recomendable que haya **consencuencias**.

Estas han de ser razonables, respetuosas, explicadas y relacionadas con la conducta. Es importante **cumplirlas**.



Acompañales en la medida de lo posible de forma crítica y segura siguiendo las recomendaciones de las instituciones y las sociedades científicas.

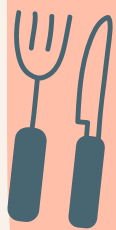
Existen tiempos y formas de uso recomendados por edades:

- **< 6 AÑOS: EVITAR SU USO.**
- **6-12 AÑOS: NO MÁS DE UNA HORA AL DÍA.** Elige contenidos pausados, formativos y asimilables, fuera de línea, en espacios comunes de la casa y con herramientas de control parental.
- **>13 AÑOS: NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA.** En esta etapa se transita hacia un uso más autónomo pero con reglas claras y supervisión. En los primeros años se siguen recomendando las herramientas de control parental.

4. PANTALLAS EN EL HOGAR



Crea espacios y tiempos libres de pantallas en tu hogar. Esto te ayudará a mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo. Se puede acordar un plan donde se pacte de manera clara en qué zonas está permitido el uso de los dispositivos electrónicos y en cuáles no.



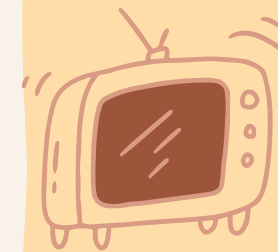
Come en familia y sin utilizar dispositivos que además de entorpecer la comunicación, favorece la obesidad.



No utilices dispositivos un par de horas antes de ir a dormir, como mínimo, ni durante la noche. Deja el móvil fuera de la habitación y desconectado. Se recomienda no tener televisión ni ordenador en las habitaciones.



A la hora de estudiar, el móvil ha de estar en otra habitación o por lo menos silenciados y fuera de la vista.



Fija zonas comunes para usar la tecnología como el salón donde será más fácil supervisar su uso. Favorece el uso de **pantallas fijas** tipo ordenador frente a tabletas o pantallas portátiles de pequeño tamaño. Al cuarto de baño es mejor llevarse un libro.



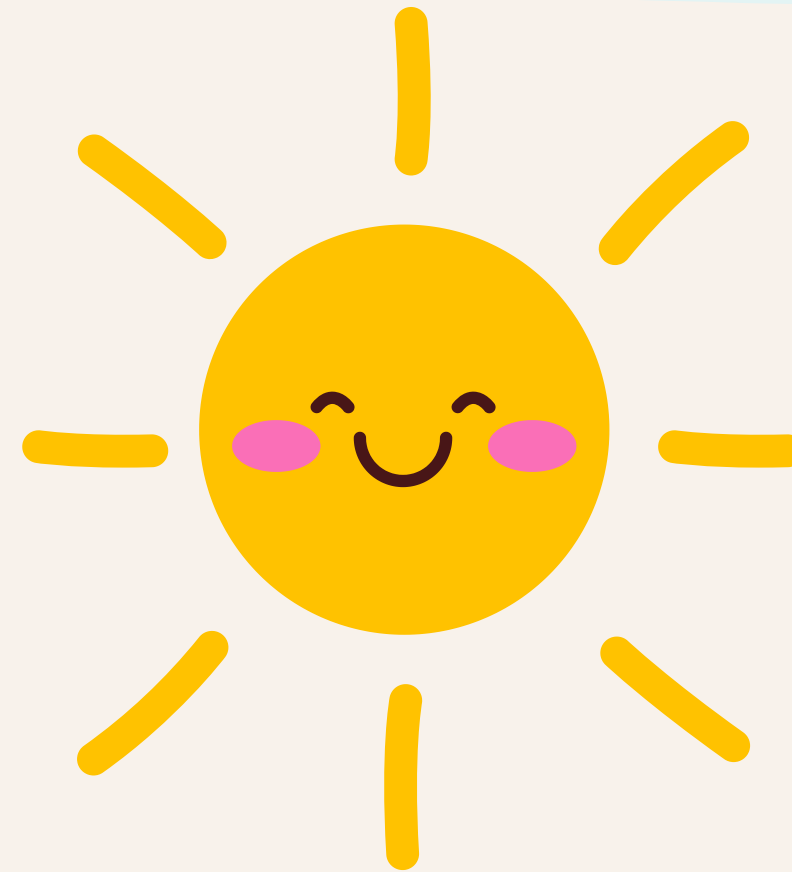
Construye un **"parking"** de dispositivos. Crea una zona a depositar los dispositivos de todos los miembros de la familia cuando llega la hora de comer, hacer los deberes, estar juntos, dormir, etc.. Recarga allí los dispositivos durante la noche fuera de los dormitorios. Contribuirá a un mejor sueño y hábitos saludables en la vida digital de todos.

5. ACTIVIDADES SIN PANTALLAS

Dedica más tiempo a la naturaleza y menos a la tecnología. Así ayudarás a fomentar la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia.

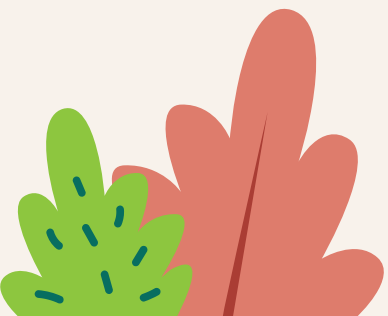
Es imprescindible que garanticemos **tiempos de juego al aire libre no estructurado en la naturaleza**, la realización de **actividad física** y **tiempos de lectura compartida**.

Prioriza las relaciones presenciales con amigos y miembros de la familia.



Despertemos la curiosidad en nuestros NNA; que sientan la necesidad de indagar, experimentar y aprender a través de la experiencia. Plántales retos a su medida, en temas de su interés o novedosos, que provoquen querer resolverlos, aprender nuevos conocimientos.

Utiliza **los tiempos de espera** en distintos espacios (médico, restaurantes, colas de supermercado, paradas de autobús, etc.) para comunicarte con las personas que tienes cerca (tus hijos y/o hijas, tu pareja, amistades, vecinos, etc.).

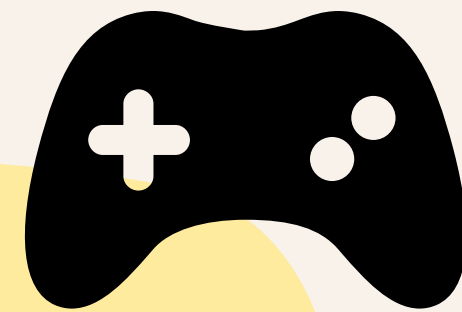


6. SOBRE LOS SMARTPHONES

- Se recomienda introducir de forma gradual la telefonía móvil, y especialmente en los primeros años, **promover el uso de teléfonos móviles sin acceso a internet.**
- Si la familia estima que es necesario, **a partir de los 11 años** se recomienda que utilicen teléfonos de **solo llamada**, sin acceso a internet.
- Se recomienda retrasar la edad del **primer smartphone al menos hasta los 16 años.**
- La suscripción de **pactos de compromiso** con otras familias del entorno facilita la creación de entornos sociales libres de pantallas donde la presión social por disponer de un dispositivo es menor. En este sentido el movimiento social **Altza Burua** integrado por familias unidas con este fin puede ser de apoyo.
- Si la familia **decide entregar smartphone antes de los 16 años** debe realizarse con pautas claras y no en forma de regalo. Proponemos realizar un contrato revisable que recoja un compromiso de normas de uso. Se recomienda utilizar el control parental de contenidos y tiempo de exposición, sin acceso a redes sociales y con acuerdos de uso en el hogar y fuera de él.



7. REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS



- **NO ANTES DE LOS 16 AÑOS.**
- **CONOCE LA NORMATIVA** y las edades mínimas legales.
- **CONOCE LAS REDES Y APLICACIONES:** Infórmate sobre las características, contenidos y dinámicas de las redes sociales y aplicaciones para saber cuáles son los riesgos a los que se exponen y a acompañarles y enseñarles mejor.
- **SUPERVISA** las actividades y publicaciones en redes sociales, especialmente en la adolescencia temprana.
- **ENSÉÑALES** a cómo proteger su información personal y a ser conscientes de los riesgos.
- **PROMUEVE LA ACEPTACIÓN DE LOS CUERPOS Y LA DIVERSIDAD.**

- **CONOCE el código PEGI** que incluye las edades mínimas recomendadas para cada videojuego y los riesgos derivados de cada uno de ellos.
- **SUPERVISA** el juego, recomienda que se realice en **lugares comunes del hogar y limita los tiempos.**
- Presta **atención también a las señales de alerta** de un posible uso adictivo de los videojuegos:
 - b. Preocupación por los videojuegos
 - c. Mentir u ocultar el uso de los juegos
 - d. Pérdida de interés en otras actividades
 - e. Retraimiento social
 - f. Retraimiento psicológico
 - g. Actitud defensiva e ira
 - h. Uso continuo a pesar de sus consecuencias

8. EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

Intenta **hablar con naturalidad** con tu hijos y/o hijas sobre la sexualidad de forma ajustada a su edad y madurez. Responde a sus dudas como, por ejemplo, sobre la diferenciación sexual de hombre-mujer, el amor, la menstruación, la polución nocturna... y en su momento la pornografía.

Aprovecha los momentos que surgen de forma espontánea y estate preparado para cuando lleguen. En ese momento escúchalos, déjales hablar sobre el tema sin interrumpirles. No 'reñir', pues seguramente no habría una segunda conversación. Si no tenemos la respuesta o dudamos, podemos expresarlo y buscar la respuesta con ellos y/o ellas.

En la conversación siempre hay que transmitirles que la sexualidad va más allá del sexo y de los genitales, también es intimidad, afecto, respeto hacia la otra persona, consentimiento, comprensión, etc. También que existe la diversidad sexual y hay que respetarla.

Restringir el acceso a determinados contenidos desde su smartphone y desde el wifi de casa, restringiendo el acceso, por ejemplo, a páginas pornográficas.

Generar en nuestros hijos y/o hijas una **actitud crítica**, principalmente para **desmitificar que 'lo que se ve en el porno' no es real**, explicándoles el por qué no lo es.



9. GESTIÓN Y CONTROL

- Los **programas de control parental** son herramientas que con el objetivo de proterles y educarles se pueden ir ajustando de forma progresiva, limitando tiempos y contenidos. La vulnerabilidad no se produce sólo cuando son pequeños ya que en la adolescencia la supervisión se hace fundamental y debe estar basada en la confianza y el diálogo, pero también en la atención permanente de sus conductas y estados de ánimo.
- Revisa los recursos que ofrece Google para activar el control parental y actívalo en todos los dispositivos que usen tus hijos y/o hijas, sobre todo, si son menores de 13 años.
- Explora otras herramientas y aplicaciones de control parental existentes.
- Revisa si tiene aplicaciones sospechosas: dos calculadoras, dos relojes o alguna aplicación similar, pero que "pese" mucho (que tenga muchos megas).

Si tienes dudas o necesitas ayuda puedes **consultar en INCIBE**.

Establece un **contrato consensuado** con tus hijos y/o hijas para el uso del smartphone y videojuegos.

Puedes elaborar un **Plan Digital Familiar** que os ayude en la gestión de los dispositivos en casa.

Explica la importancia de la **responsabilidad digital**, sobre todo, en edades adolescentes y los deberes que tenemos que cumplir para la seguridad y el respeto en la Red.

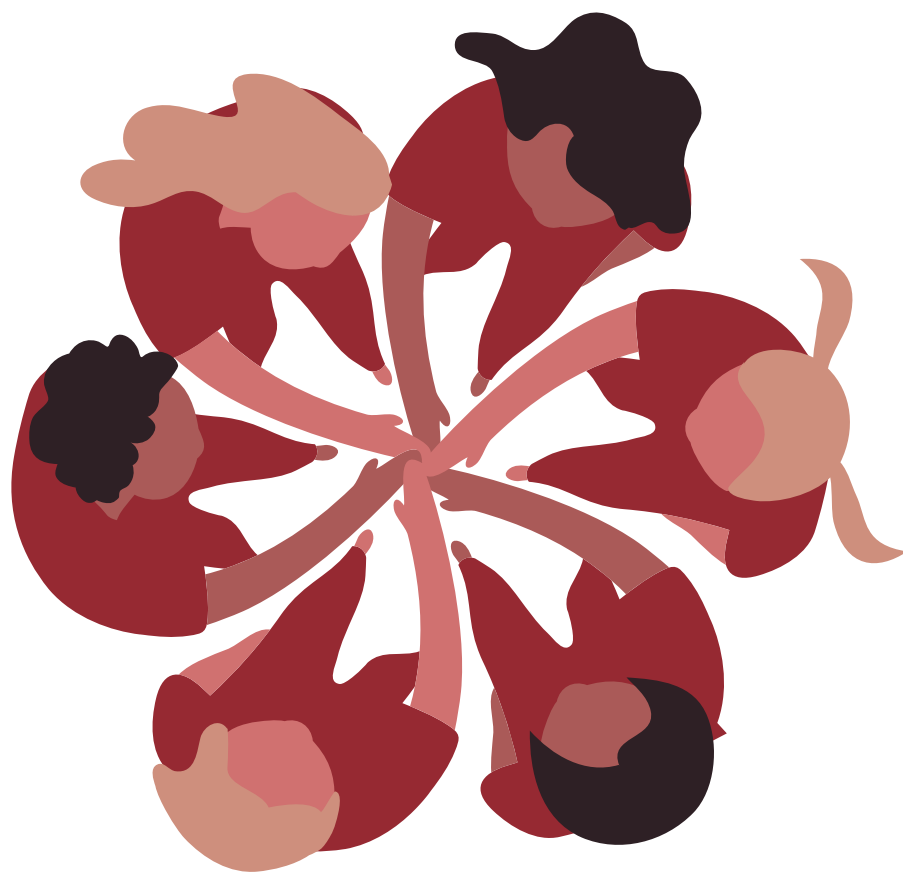
10. PROTEGE SITU SALUD

Come en familia y sin pantallas.
Elige alimentos saludables

Promueve el juego y el ejercicio físico

Evita las pantallas antes de dormir y déjalas fuera de la habitación

Limita el tiempo de pantallas y el contenido según la edad



Interésate y escúchale

Relaciónate presencialmente

No utilices los dispositivos para calmar sentimientos negativos ni el aburrimiento

Cuando los utilices cuida la visión: Realizar descansos frecuentes retirar la vista de la pantalla cada 20 minutos y mirar a un objeto ubicado a 6 metros durante al menos 20 segundos. Esto ofrece a los ojos la posibilidad de reajustarse y parpadear.

RECOMENDACIONES



0-6

- CERO PANTALLAS. No existe un tiempo seguro.
- Excepcionalmente para el contacto social breve acompañado-a de un adulto.

7-12

- MENOS DE 1 HORA
- Limitar acceso a internet.
- Priorizar el deporte, las relaciones presenciales y en la naturaleza.
- Con supervisión adulta.
- Pactar límites claros.
- No en las comidas, baño ni dormitorio.

13-16

- MENOS DE 2 HORAS.
- Priorizar teléfonos sin acceso a internet.
- Retrasar la entrega del smartphone.
- Si hay acceso a internet utilizar herramientas de control parental.
- Tener en cuenta el apartado anterior.

MITOS Y REALIDADES



- Los dispositivos digitales no son herramientas neutras.
- Haber nacido rodeados de tecnología no significa que aprendamos mejor a través de ella.
- La evidencia científica apoya las recomendaciones actuales y obliga a ser prudentes.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

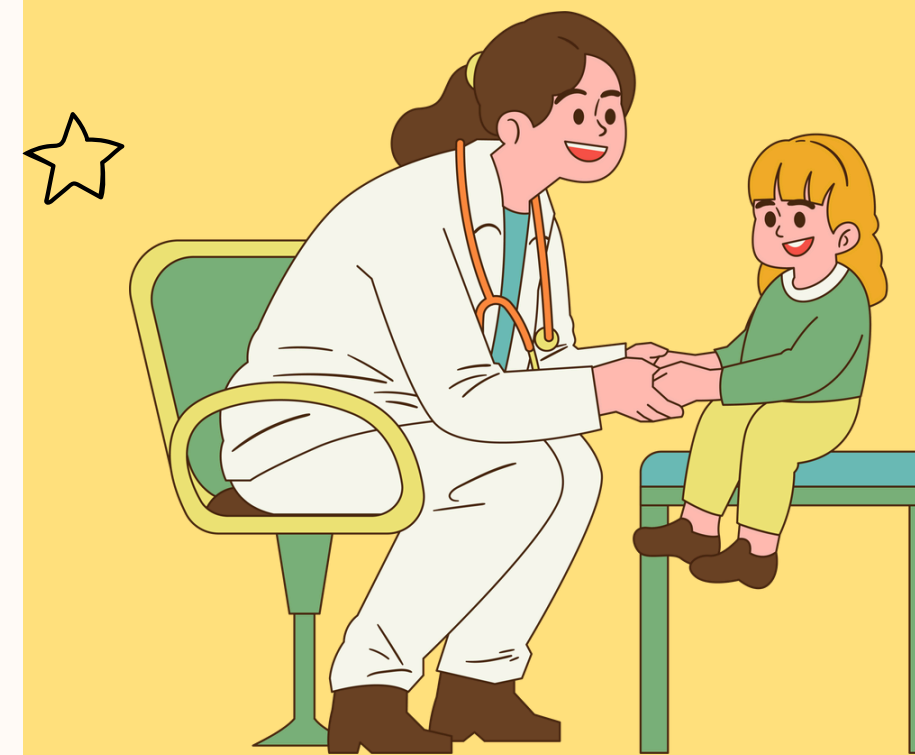


- Ser ejemplo desde el principio.
- Convivir y comunicarnos con nuestros hijos e hijas.
- Poner límites y respetarlos.
- Retrasar la adquisición del smartphone. Pactar con otras familias.
- Interesarnos y conocer sus gustos y aficiones.



Lo que necesitas saber

SOBRE SALUD Y PANTALLAS



1 SUEÑO



- Mayor riesgo de dormir menos horas.
- Sueño menos reparador.

2 VISIÓN



- Ojo seco, picor.
- Dolor de cabeza.
- Mayor riesgo de inicio-empeoramiento de miopía.

3 OBESIDAD



- Ingestas menos saludables. Snacks y publicidad.
- Aumento del sedentarismo.

4 DOLOR



Dolores musculares por malas posturas.

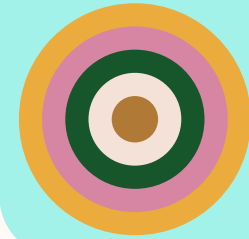
5 ALTERACIONES NEURODESARROLLO Y APRENDIZAJE



- Lenguaje.
- Capacidad atención.
- Función ejecutiva.

6 DISMINUCIÓN CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Favorecidos por:



- Contenidos rápidos y cortos sin cesar.
- Multitarea digital.

EFECTOS EN LA SALUD

7 ANSIEDAD



- Necesidad de estar conectados.
- Comparación constante con ideales virtuales poco realistas.

8 DIFICULTADES REGULACIÓN EMOCIONAL E IMPULSIVIDAD



- Inmediatez de resultados.
- Disminución de la capacidad de esperar y tolerar la frustración.
- Dificultades para aceptar límites de los adultos.
- Cambios comportamiento.

9 AISLAMIENTO SOCIAL



Menos relaciones presenciales que son imprescindibles con amigos y familia.

10

CONDUCTAS DE RIESGO



Debido al acceso a contenidos inapropiados para la edad:

- Pornografía.
- Violencia.
- Juego on-line.
- Fake news.

GOMENDIOAK

0-6



- ZERO PANTAILA. Ez dago denbora- tarte segururik.
- Salbuespen gisa harreman sozial laburretarako erabil daiteke heldu batek lagunduta.

7-12

- Egunean ORDU BAT BAINO GUTXIAGO.
- Interneterako sarbidea mugatu.
- Lehenetsuna eman kirolari, aurrez aurreko harremanei, naturari.
- Helduek gainbegiratuta.
- Muga argiak adostu.
- Ez erabili otorduetan, komunean, logelan.

13-16

- Egunean BI ORDU BAINO GUTXIAGO.
- Internetera sarbiderik ez duten telefonoak lehenetsi.
- Smartphonea eskuratzea atzeratu.
- Internetera sarbidea badago guraso-kontrol tresnak erabili.
- Aurreko adin-tarteetan aipatuak kontuan izan.

MITOAK ETA ERREALITATEA



- Gailu digitalak ez dira tresna neutroak.
- Teknologiaz inguratuta jaio izanak ez du esan nahi haren bidez hobeto ikasten dugunik.
- Ebidentzia zientifikoa eman ditugun gomendioekin bat dator eta zuhurrak izatera behartzen gaitu.

ZER EGIN DEZAKEGU?



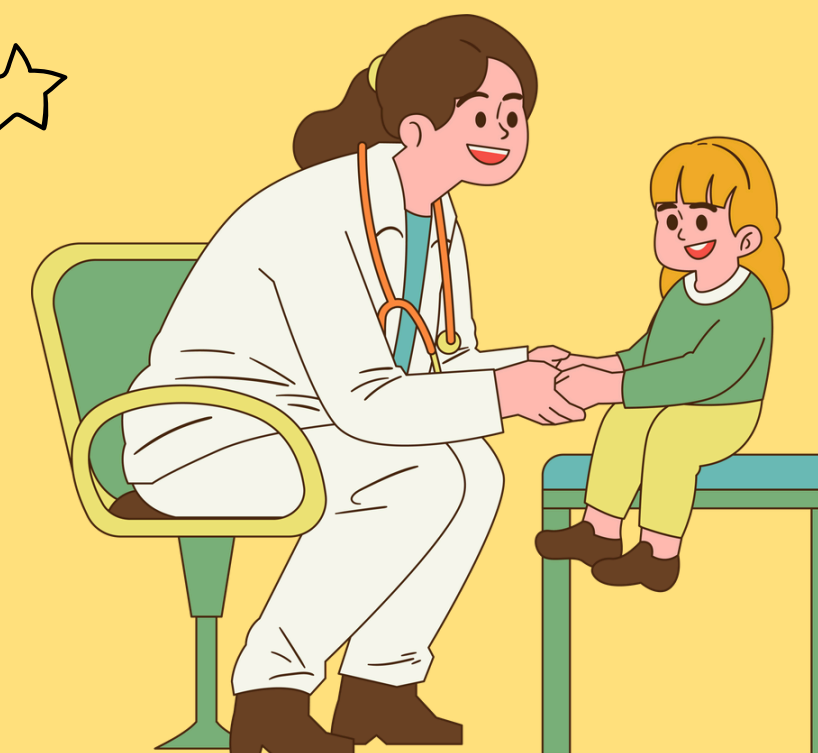
- Hasiera-hasieratik eredu izan behar dugu.
- Seme-alaben bizikide izan, gaiaz maiz hitz egin.
- Mugak ipini eta errespetatu.
- Smartphonea eskuratzea atzeratu. Inguruko familiekin adostu.
- Haien nahiak, zaletasunak ezagutu eta interesa agertu.



PANTAILAK ETA OSASUNA



Jakin behar duzun
hori



1

LOA

- Gutxiago lo egiteko arriskua.
- Loaren kalitate txarragoa.



2

IKUSMENA

- Begi lehorra, azkurea.
- Buruko mina.
- Miopia kasuak areagotzea eta okertzea



3

OBESITATEA

- Elikagai ez osasuntsuen kontsumoa areagotzea. Snack eta iragarkiak.
- Sedentarismoa areagotzea.



4

MINA

Giharretako mina postura desegokiak denbora luzez mantentzeagatik.



5

ZAILTASUNAK NEUROGARAPENEAN ETA IKASKETA PROZESUAN

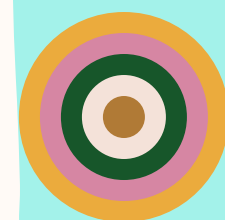
- Hizkuntzan.
- Arretaren garapenean.
- Funtzio ejekutiboen garapenean.



6

ARRETA MANTENTZEKO GAITASUNA GUTXITU

- Eduki azkar eta laburrak etengabe.
- Multitarea digitala.



8

ERREGULAZIO EMOZIONALEAN ZAILTASUNAK. IMPULSIBITATEA.

- Emaizten berehalakotasuna.
- Itxaroteko eta frustrazioa jasateko gaitasunak gutxitu.
- Helduek ezarritako mugak onartzeko zailtasunak.
- Jarrera aldaketak.



9

ISOLAMENDUA

Ezinbestekoak diren lagun eta senitartekoekin harreman presentzialak gutxitzen dira.

**ERAGINAK OSASUNEAN**

7

ANTSIETATEA

- Etengabe konektatuta egoteko beharra.
- Bizitza errealetik urrun, mundu birtualeko irudi idealizatuarekin konparaketak.



10

JOKABIDE ARRISKUTSUAK

Adinerako desegokiak diren edukietara sartzeak erraztuta:

- Pornografia.
- Biolentzia.
- Online jolasak.
- Fake news-ak.



Infografía, 12 consejos para niñas, niños y adolescentes





¡Cuidate!



Asociación Vasca de
Pediatría de Atención Primaria
Eusko Herriko Lehen Mailako
Pediatría Ekartea

LIMITA EL USO

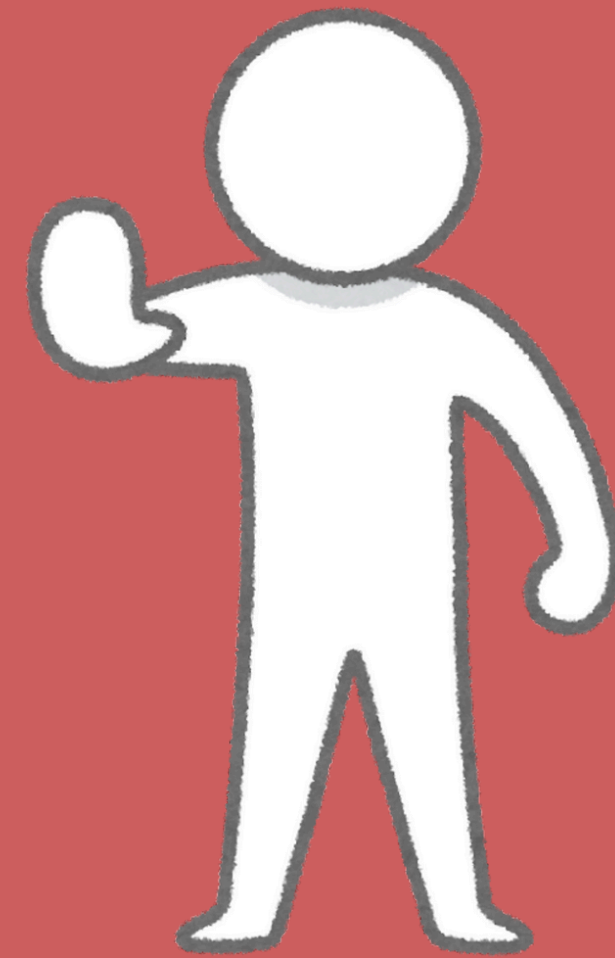


- Desactiva todas las notificaciones que puedas.
- No camines mientras usas el móvil.
- No estudies con el móvil a la vista, ni encendido.
- Tu descanso es prioritario. No utilices pantallas una/dos horas antes de acostarte: la luz azul influye en la hormona del sueño. Los mensajes pueden esperar.
- No comas con pantallas.
- No utilices doble pantalla: móvil y televisión a la vez, por ejemplo.
- Controla tu tiempo de uso. En el caso del móvil puedes consultarlo directamente en él y ver cuanto tiempo al día lo utilizas y en qué aplicaciones.
- Utiliza filtros blanco y negro a partir de determinadas horas para intentar disminuir el uso.

NO SEAS UTILIZADO...

PROTÉGETE

- No compartas tus contraseñas ni datos personales con nadie, salvo con tus progenitores.
- Relaciónate con personas que conozcas en persona.
- No te hagas, ni compartas, ni dejes que te hagan fotos de las que te puedas avergonzar. Imagínate cómo te sentirías si esta imagen estuviera expuesta en un lugar público como la plaza del pueblo o el patio del colegio.
- Usa el móvil en espacios comunes y no te lo lleves a la habitación por la noche.
- Aplica tu espíritu crítico y desconfía de lo que recibes a través de las distintas aplicaciones y redes sociales.
- No participes en retos virales.
- Descarga sólo apps con permiso de tus progenitores y ten en cuenta que existen recomendaciones por edades. No se recomiendan redes sociales en menores de 16 años.



CONOCE LOS RIESGOS...

NO TE CREAS TODO



- Lo que ves en Internet no tiene por qué ser verdad, hay mucha información falsa y errónea.
- Cualquier persona puede decir cualquier cosa en redes, blogs, vídeos o páginas web. Las redes sociales son un escaparate donde sólo se comparte parte de la información. Las vidas no son perfectas y los cuerpos tampoco.
- Debemos ser críticos a la hora de seleccionar la información y buscar páginas oficiales o con suficiente crédito, que nos garanticen la fiabilidad de su contenido.

ELIGE FUENTES FIABLES

EVITA LAS DISTRACCIONES



- Ten siempre presente el objetivo por el que te conectas a internet o consultas el Smartphone.
- Intenta hacer caso sólo a la información que estas buscando, sin distraerte con otras. Es muy fácil distraerse, caer en el “scroll infinito” y que se pase el tiempo sin hacer lo que realmente pretendíamos.
- El tiempo en Internet vuela, no dejes que se te escape.

VIVE AQUÍ Y AHORA

PIENSA BIEN LAS COSAS QUE PUBLICAS

- Piensa bien lo que publicas en redes sociales ya que cualquier persona puede ver esa información. Son un escaparate donde una vez publicas y/o compartes pierdes el control.
- Conozce, infórmate y usa los filtros de privacidad para proteger tu información (nivel privado, que lo vean sólo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se puedan descargar, etc.). Si no lo sabes infórmate.
- No facilites información personal a personas que no conoces ni la publiques en redes sociales o blogs.
- Ten cuidado con la información que, a veces sin ser conscientes, damos en Internet: "voy a estudiar, que llegan mis padres", "este fin de semana nos vamos de viaje". Hay muchas maneras de que personas peligrosas obtengan información sobre ti y tu vida.

NO PIERDAS EL CONTROL



SÉ LA MISMA PERSONA ON LINE Y OFF LINE

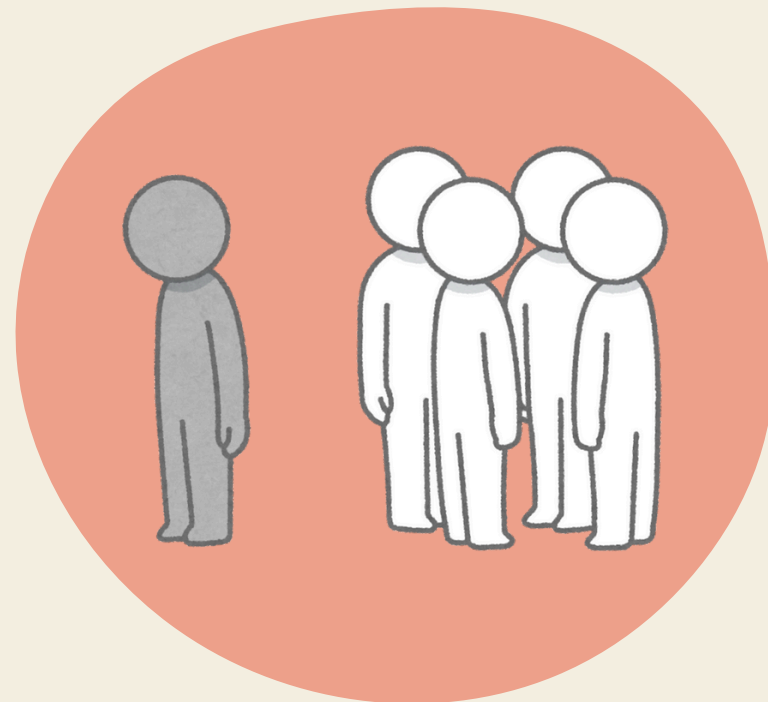
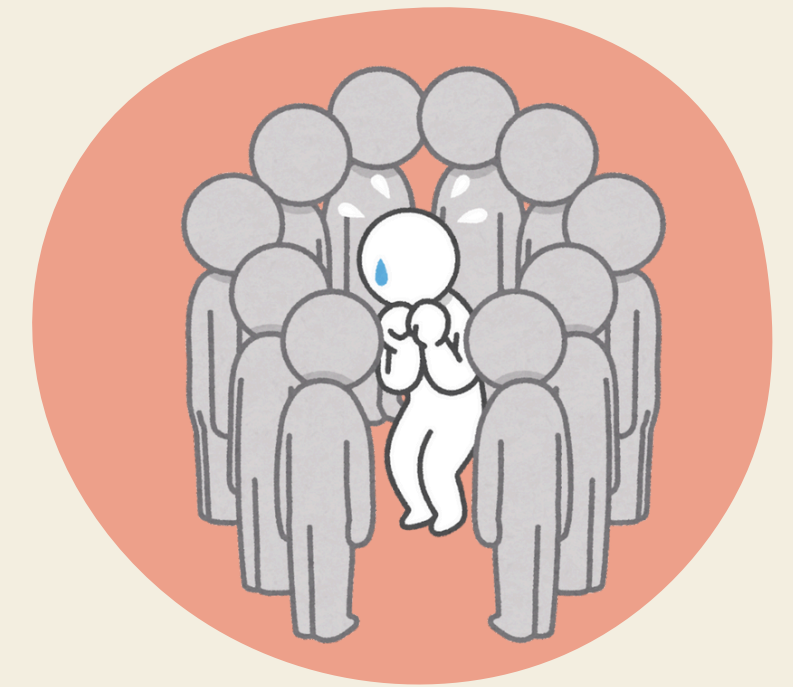


- No permitas que nadie en Internet diga o haga cosas que no les permites a tus amigos en la vida real.
- La forma de hablarnos, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara.
- Sé coherente entre cómo eres de verdad y cómo eres en internet.
- Estar presente en las relaciones es importante. Cuando estés con la familia, amigos o actividades grupales no hagas phubbing (ignorar al entorno usando el dispositivo).

SÉ TU MISMO-A Y PON LÍMITES

Si perteneces a un chat grupal ten en cuenta las siguientes reglas de juego:

- No metas a nadie en un chat sin su permiso.
- No eches a nadie de un chat.
- No crees chats para excluir a una persona.
- Es mejor que todos seais administradores.
- No chatees una hora antes de acostarte. Aunque otros lo hagan.

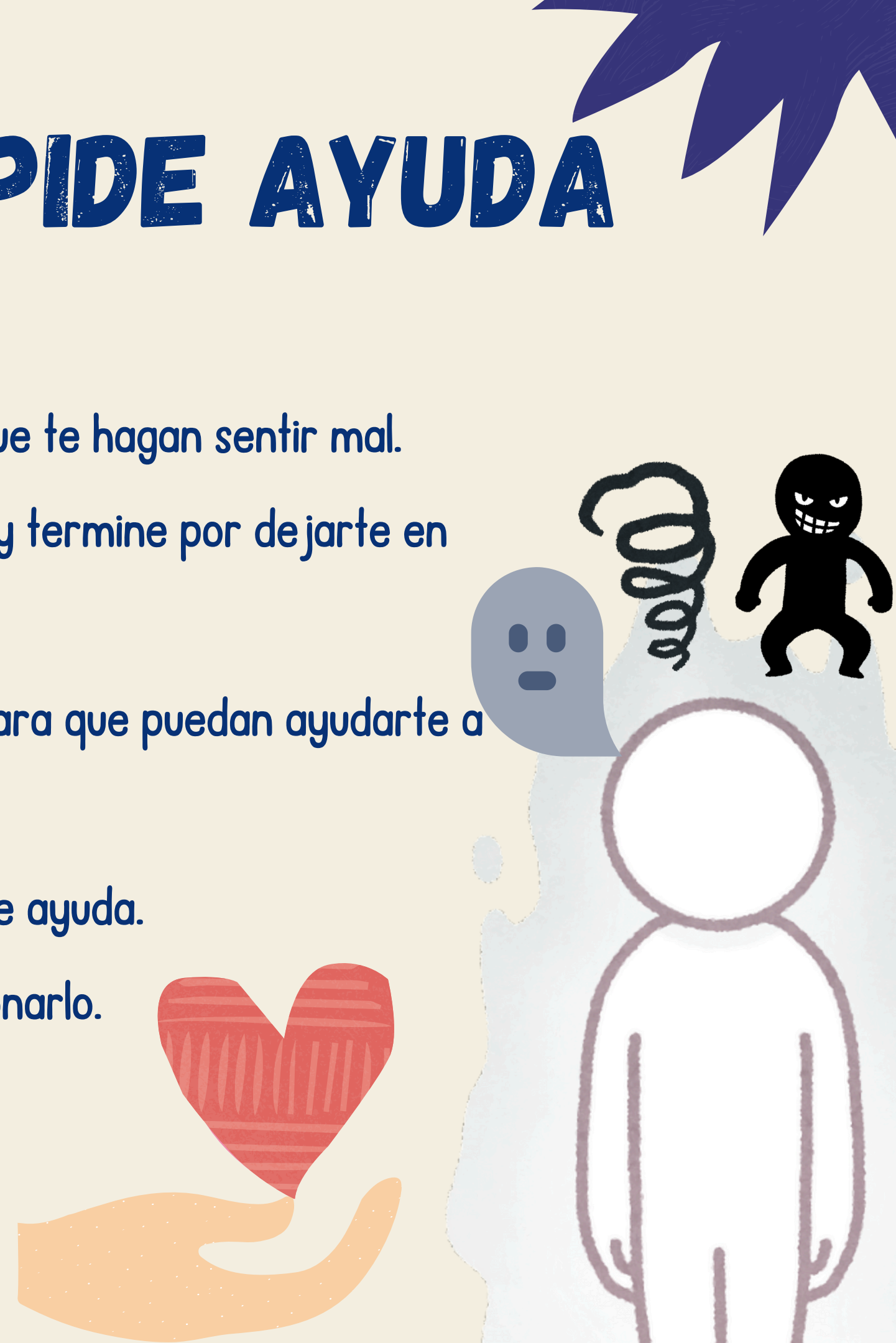


PONTE EN EL LUGAR DEL OTRO

IGNORA LAS AMENAZAS Y PIDE AYUDA

- No respondas a mensajes o mails en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal.
- Si ignoras a la persona que te mandó ese mensaje, es posible que se aburra y termine por dejarte en paz. Si contestas, entras en su juego y sin querer le animas a que continúe.
- Si alguna vez te sucede habla con tus progenitores, el colegio o tu pediatra para que puedan ayudarte a solucionar el problema.
- Si ves que otro/a sufre por el incumplimiento de estas normas, apóyale y pide ayuda.
- No olvides que las personas adultas que te quieren pueden ayudarte a solucionarlo.

SE PUEDE SOLUCIONAR



TEN CUIDADO CON LOS DESCONOCIDOS



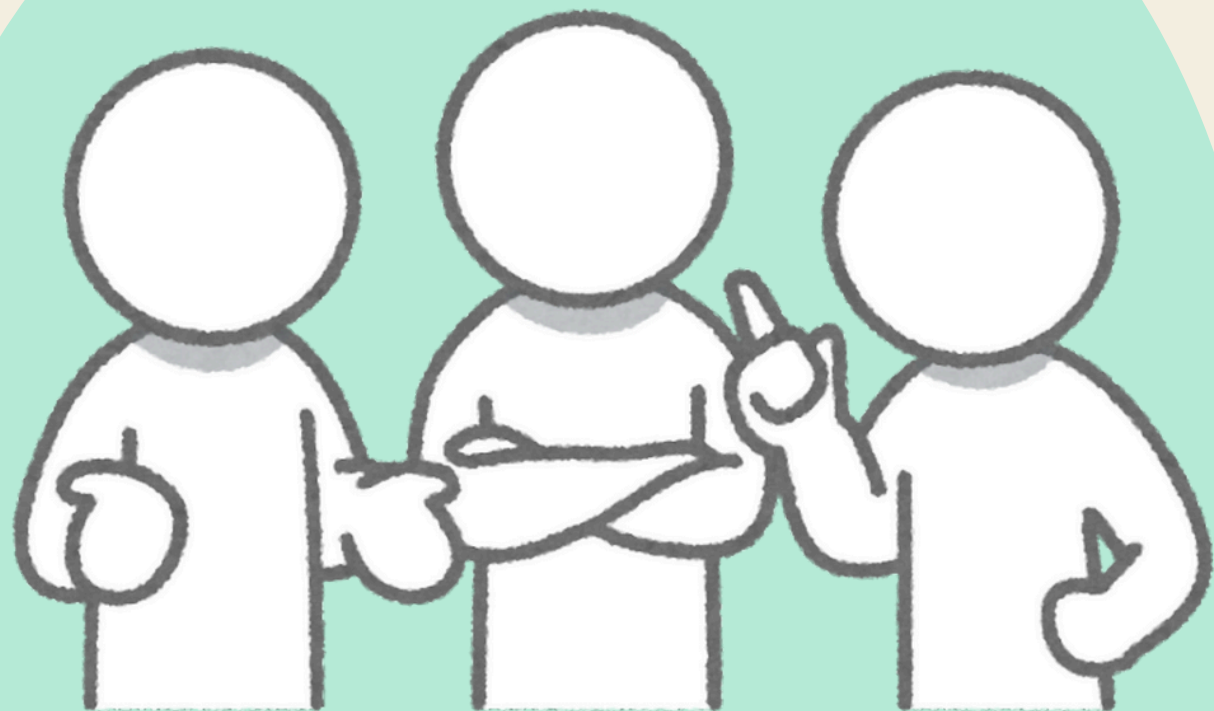
- No hables en chats con desconocidos.
- Aunque internet te permite mantener contacto con tus amigos y amigas, no olvides que los amigos “reales” sólo son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos.
- Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga quedar o una cita. Es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.

DESCONFÍA DE PREMIOS

- Cuando te informen de que te ha tocado algo o te ofrezcan algún premio, no te lo creas; es probable que te pidan algo a cambio.
- Este tipo de mensajes siempre tienen un objetivo concreto, nadie regala nada por estar conectado a una hora determinada a Internet o por ser el internauta número un millón.



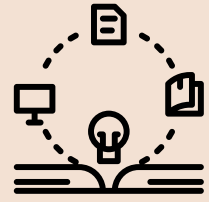
ALGUNAS ACCIONES SON DELITOS



- No debes publicar fotos o vídeos de personas menores de edad en redes sociales ni en Internet sin consentimiento escrito de sus tutores legales.
- No puedes usurpar la identidad de otro en entornos virtuales.
- No trates mal online (ciberacoso) ni permanezcas pasivo ante estos hechos.
- No envíes ni compartas material pornográfico.

HAY NORMAS PARA TODOS

OTROS RECURSOS DE INTERÉS



- **Osasun eskola Osakidetza:**

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/educar-en-un-mundo-digital/webosk00-oskenf/es/>

- **Plan Digital Familiar Asociación Española de Pediatría (AEP).**

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliariar.php>

- **Plan Familiar de uso de pantallas de la Academia Americana de Pediatría**

<https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx>

- **Pantallas amigas:**

<https://www.pantallasamigas.net/>

- **Macsonrisas:**

<https://www.macsonrisas.es/>

- **INCIBE:**

<https://www.incibe.es/incibe/informacion-corporativa/con-quien-trabajamos/proyectos-europeos/is4k>

- **Altxaburuabizkaia:**

<https://www.althaburuabizkaia.eus/>

- **Adolescencia Libre de Móviles:**

<https://www.adolescencialibredemoviles.es/>

- **Manifiesto Off::**

<https://www.offm.org/>



**SER EJEMPLO EN EL USO DE
DISPOSITIVOS**

**ESTAR PRESENTES Y MIRAR A
LOS OJOS CUANDO HABLAMOS**

**ESTABLECER LÍMITES DE
TIEMPO Y LUGARES DE USO**

**FAVORECER ACTIVIDADES OFF-
LINE Y RELACIONES
PRESENCIALES**

**COMUNICAROS Y MOSTRAR
INTERÉS**



- **Informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia**

<https://www.pantallasamigas.net/informe-comite-expertos-desarrollo-entorno-digital-seguro-juventud-infancia/>

- **Recomendaciones AEP 2024**

<https://www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>

- **Recomendaciones para el uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia (AEPNYA)**

<https://aepnya.es/nuevo-grupo-de-trabajo-grupo-de-tecnologias/>

- **Salud Digital en la Edad Pediátrica (Sociedad Catalana de Pediatría)**

<https://www.scpediatrica.org/?p=page/html/documents-agrupador/documents-de-la-scp>

- **La protección digital en la infancia y la adolescencia. Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadores, desarrolladores y familias. Colegio Medicos Barcelona.**

<https://www.comb.cat/es/comunicacio/noticies/el-comb-presenta-un-documento-de-recomendaciones-para-proteger-a-los-menores-de-la-sobreexposicion-a-las-pantallas->

- **Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades (UNICEF)**

<https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>



INFOGRAFÍA DE INTERÉS

INFOGRAFÍA AEP y AEPD:

- Plan digital familiar (AEP, 2025)

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>

- ¿Cómo afectan las pantallas a la salud? (AEP, 2024)

https://plandigitalfamiliar.aeped.es/downloads/Infografia_Decalogo_Salud%20Digital_AEP_DEF.pdf

- Recomendaciones generales para la familia (AEP, 2024)

https://plandigitalfamiliar.aeped.es/downloads/Infografia_Recomendaciones%20familia_AEP_Plan%20Digital%20Familiar_v3.pdf

- Recomendaciones por edad (AEP, 2024)

https://plandigitalfamiliar.aeped.es/downloads/Infografia_Recomendaciones%20por%20edad_AEP_Plan%20Digital%20Familiar_v4.pdf

- Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo (AEP, 2024)

https://plandigitalfamiliar.aeped.es/downloads/Impacto_dispositivos_digitales_en_el_sistema_educativo_CPS.pdf

- Impacto de la pornografía en niños, niñas y adolescentes (AEPD)

<https://www.aepd.es/infografias/el-impacto-de-la-pornografia-en-menores.pdf>

- Cambia el plan (AEPD)

<https://www.aepd.es/documento/cartel-enplan-plan-digital-familiar.pdf>

- Las redes sociales no son un juego (AEPD)

<https://www.aepd.es/documento/redes-sociales-canal-prioritario-jpg.jpg>

- Responsabilidades por los actos cometidos en internet (Niños, niñas y progenitores) (AEPD)

<https://www.aepd.es/infografias/responsabilidad-menores-padres-madres.pdf>

INFOGRAFÍA MACSONRISAS: (Disponible todo en: <https://www.macsonrisas.es>)

A QUÉ EDAD SE PUEDEN USAR LOS DISPOSITIVOS:

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_3518d57f1d5b4bd6af50f907092727e7.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_88e8724602d847efa48c183360fed2ed.pdf

SMARTPHONE:

Decalogo whatsapp

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_e77cee9190b548578cff59354276a812.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_e18b230566f84b30a7de1179bd1fdc60.pdf

Whatsapp decálogo usos

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_42de7d2f365148e2a359bb73350f1176.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_166db92e2a36429e97e197fd79b14530.pdf

Whatsapp uso y delitos

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_4506654ef5a7431f8cddf0cce3fec791.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_85467f7ac64947e78f321bafaadefa9e.pdf

Whatsapp decálogo grupos

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_1984a70b2f094e47b3aede69a21ff155.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_1984a70b2f094e47b3aede69a21ff155.pdf

REDES SOCIALES:

Netiqueta

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_e086e77bf2fe4d71b0a6af88c0fdf004.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_b0c6428453cf4270ae92340ec4e8dcc1.pdf

Esta red social ¿ Es tóxica para mi?

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_41e6a397741f498c8cc47e1220bb4f8e.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_ffd20bbbfa6b4605ade76b841137270a.pdf

Cuida la salud mental en redes sociales

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_843857acf1f94df48881f2b7f569a35b.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_843857acf1f94df48881f2b7f569a35b.pdf

ACCIONES QUE TAMBIÉN SON CIBERBULLYING:

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_5231591e1dd843568189dfce59b2f205.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_4606dfcc820348daa1de4dc912f3758a.pdf

VIDEOJUEGOS:

Uso saludable

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_4faf0b5eb0c244b5bbe2ad93f47d4b6b.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_d8861de6f05d408195cb68ecdd71339b.pdf

Usos excesivos

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_f5fec0f8e6164407924265d22a565ae1.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_bd817836ebae4fb39c1a346a8a7b365c.pdf

AJUSTES DE PRIVACIDAD Y SEGURIDAD:

Cast: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_00004c6a900546d6b553d45b898e42dd.pdf

Eusk: https://www.macsonrisas.es/files/ugd/da1705_ca3f866c380e4b55a9341129927eb90d.pdf



WEBS DE INTERÉS

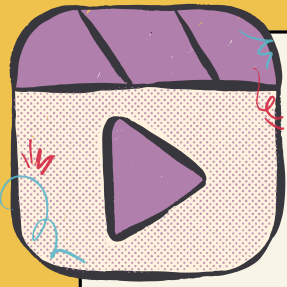
- **Osasun eskola Osakidetza:** <https://www.osakidetza.euskadi.eus/educar-en-un-mundo-Digital/webosk00-oskenf/es/>
- **Plan Digital Familiar Asociación Española de Pediatría (AEP):** <https://plandigitalfamiliar.aeped.es>
- **Plan Familiar de uso de pantallas de la Academia Americana de Pediatría:**
<https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx>
- **Pantallas amigas:** <https://www.pantallasamigas.net>
- **Macsonrisas:** <https://www.macsonrisas.es>
- **INCIBE:** <https://www.incibe.es/incibe/informacion-corporativa/con-quien-trabajamos/proyectos-europeos/is4k>
- **Altxa Burua Bizkaia:** <https://www.altxaburuabizkaia.eus>
- **Altxa Burua:** <https://www.altxaburua.eus>
- **Adolescencia Libre de Móviles:** <https://www.adolescencialibredemoviles.es>
- **Manifiesto Off:** <https://www.offm.org>
- **Despantallados:** <https://www.desempantallados.com>
- **Dale una vuelta:** <https://www.daleunavuelta.org/>



GUÍAS DE INTERÉS



- **Despantállame (Somos Conexión)**
 - <https://somconnexio.coop/es/educacion/despantallame-la-nueva-guia-para-criar-sin-pantallas-de-0-a-3-anos/>
- **Guía para acompañar en la adquisición primer *smartphone* (Izarkom)**
 - <https://www.izarkom.eus/es/guia-para-adultos-para-acompanar-a-adolescentes-en-el-camino-de-la-adquisicion-del-movil/>
 - <https://www.izarkom.eus/wp-content/uploads/2023/12/Nerabeek-mugikorra-izate-bidean-laguntzeko-helduentzako-gida-202311-.pdf>
- **Guía de herramientas de control parental**
 - https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7503
- **Pantallas en casa: orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias**
 - https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8080
- **Guías educ comunicativas de la Junta de Andalucía:**
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/guias_educomunicativas.aspx
 - Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8433
 - Juegos, videojuegos y juegos online:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8434
 - El pensamiento crítico en la familia ante las redes sociales:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8435
 - Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8436
 - Educación afectiva y sexual en la familia:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8413
- **La mejor red eres tú**
 - https://bideoak2.euskadi.eus/2025/06/19/news_102840/GUIA_CONTROL_PARENTAL.pdf
- **Tenemos que hablar de porno**
 - <https://www.savethechildren.es/actualidad/guia-tenemos-que-hablar-de-porno>
- **10 mitos sobre la ponografía**
 - <https://www.daleunavuelta.org>



VÍDEOS CORTOS

- Los seguidores que tu no ves (UNICEF): <https://www.youtube.com/watch?v=uCaoUBVYPOM>
- No seas estrella (UNICEF): <https://www.youtube.com/watch?v=hBdLUAGW144>
- Experimento social ciberodio (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=zd4FMHD6N3A>
- ¿Sabes con quién chatean tus hijos? (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=dD-s3limegE>
- ¿Qué atención le prestas a tu entorno cuando estás con el móvil? (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=Ee9XoQlyCnk>
- ¿Hasta donde llegarías por un reto viral? (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=11Q-z4AjEtk>
- Mamá hablemos de sexting (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=QkScEsW1WTU>
- El sharenting a examen (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=jvLCIU0tEoE>
- Me gusta no es lo mismo que me gustas (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=wl7YIH0Sj5Q>
- Cibercontrol: No permitas que nadie controle tu vida (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=GbnFfKlhd8s>
- Dime qué ves y te diré quién eres (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=5oiCQv0vtUw>
- Tu vida en las redes sociales tiene público (Orange): <https://www.youtube.com/watch?v=cqjLhNcBdBU>
- Campaña *Grooming* (Movistar): <https://www.youtube.com/watch?v=LxfvzgzgKmUs>
- Antes de colgar tu imagen: https://www.youtube.com/watch?v=n_g-HJQe4rM
- Dale una vuelta. Pornografía. Generación XXX y #TumejorTú: <https://www.daleunavuelta.org/videos/>
- Ekin-eten ziberbullying a. EITBren bideo laburrak: <https://www.eitb.eus/eu/eitb-talde/ekin/etenziberbullinga/>
- Sarean babesteko netiketa. EITBren ekimena, bideo laburrak; <https://www.eitb.eus/eu/eitb-talde/ekin/etenziberbullinga/bideoak/oso/8723611/sarean-babesteko-aholkuak-netiketa/>
- Challenge eta erronka arriskutsuak. EITBren ekimena, bideo laburrak; <https://www.eitb.eus/eu/eitb-talde/ekin/etenziberbullinga/bideoak/oso/8723512/challenge-erronka-arriskutsuak/>
- Grooming-a, sexu jazarpena interneten. EITBren ekimena, bideo laburrak. <https://www.eitb.eus/eu/eitb-talde/ekin/etenziberbullinga/bideoak/oso/8731907/groominga-sexujazarpena-interneten/>



ENTREVISTAS Y DOCUMENTALES

- **¿Cómo afectan las pantallas a tus hijos?** Michel Desmurget, doctor en Neurociencia

<https://www.youtube.com/watch?v=Yc-1BOcNtc0>

- **“Las pantallas perjudican la atención de los niños”,** Catherine L´Ecuyer

https://www.youtube.com/watch?v=6nSzJeU7_x0

- **“Antes de los dos años, cero pantallas”,** Catherine L´Ecuyer

<https://www.youtube.com/watch?v=rT-eFrcIZTU>

- **Comparecencia Catherine L'Ecuyer sobre el uso de la tecnología en la infancia y la adolescencia.**

<https://www.youtube.com/watch?v=25qYBXl2dGs>

- **Comparecencia de Catherine L'Ecuyer ante la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq1zmFbQ0vA>

- **“Generación porno”**

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/generacion-porno/>

- **“Generación click”**

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/generacion-click/>

- **Salvados; “Redes sociales, la fábrica del terror”**

https://www.lasexta.com/programas/salvados/habia-visto-tanta-sangre-vida-moderadores-contenido-redes-desvelan-gonzo-infierno-trabajo_202410076703b33b077ed10001e61fb5.html

- **Salvados; “El dilema de prohibir o educar en el uso del móvil a los adolescentes”**

https://www.lasexta.com/temas/salvados_adiccion_moviles-1



INFORMES DE INTERÉS

- **Informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia**
 - <https://www.pantallasamigas.net/informe-comite-expertos-desarrollo-entorno-digital-seguro-juventud-infancia/>
- **Recomendaciones AEP 2024**
 - <https://www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>
- **Recomendaciones para el uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia (AEPNYA)**
 - <https://aepnya.es/nuevo-grupo-de-trabajo-grupo-de-tecnologias/>
- **Salud Digital en la Edad Pediátrica (Sociedad Catalana de Pediatría)**
 - <https://www.scpediatrica.org/?p=page/html/documents-agrupador/documents-de-la-scp>
- **La protección digital en la infancia y la adolescencia. Recomendaciones y propuestas concretas dirigidas a administraciones, operadores, desarrolladores y familias (Colegio Medicos Barcelona):**
 - <https://www.comb.cat/es/comunicacio/noticies/el-comb-presenta-un-documento-de-recomendaciones-para-proteger-a-los-menores-de-la-sobreexposicion-a-las-pantallas->
- **Recomendaciones para el uso responsable de imágenes de niños y adolescentes en entornos de salud**
 - <https://www.aeped.es/comite-bioetica/noticias/pediatrica-publica-un-decalogo-recomendaciones-uso-responsable-imagenes-ninos-y>
- **Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades (UNICEF):**
 - <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- **Violencia Viral (Save the Children)**
 - <https://www.savethechildren.es/publicaciones/informe-violencia-viral-y-online-contr-la-infancia-y-la-adolescencia>
- **Desinformación Sexual (Save the Children)**
 - <https://www.savethechildren.es/desinformacionsexual>
- **Sex is kind of broken now. Children and Pornography**
 - <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/resource/sex-is-kind-of-broken-now-children-and-pornography/>
- **AEPD Internet Seguro**
 - <https://www.aepd.es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/la-aepd-publica-un-analisis-sobre-la-proteccion-de-ninos->
- **AEPD Internet Seguro por defecto y el papel de la la verificación de edad**
 - <https://www.aepd.es/guias/nota-tecnica-internet-seguro-por-defecto-para-la-infancia.pdf>
- **Proyecto de Ley Órgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales (Gobierno de España, 2025)**
 - https://www.congreso.es/public_oficiales/L15/CONG/BOCG/A/BOCG-15-A-52-1.PDF
- **Pacto digital para la protección de las personas (AEPD)**
 - <https://www.aepd.es/documento/pacto-digital.pdf>
- **Ley Infancia y Adolescencia (Gobierno Vasco, 2024)**
 - <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2024/nueva-ley-de-infancia-y-adolescencia-en-euskadi/>



LIBROS DE INTERÉS



LIBROS PARA ADULTOS SOBRE PANTALLAS, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DESARROLLO:

- **IA y Educación.** Tiscar Lara y Carlos Magro. 2025.
- **Generación Zombi.** Javier Alvares. 2025.
- **12 Soluciones para superar el reto de las pantallas.** MA Martinez. 2025.
- **La Inteligencia Artificial explicada a todos los públicos.** Lorena Fernandez y Pablo Garaizar. 2025.
- **Cerebro y pantallas.** María Couso. 2024.
- **Más libros y menos pantallas.** Michel Desmurget. 2024.
- **La generación ansiosa.** Jonathan Haidt. 2024.
- **El valor de la atención.** Johann Hari. 2024.
- **Retomar el control.** Diego Hidalgo. 2024.
- **Las voces del silencio.** Telmo Lazkano y Maitane Ormazabal. 2023.
- **Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos.** Francisco Villar. 2023.
- **Eso no es sexo.** Marina Marroquí. 2023.
- **La fábrica de los cretinos digitales.** Michel Desmurget. 2022.
- **De los Reyes Magos al porno.** Beatriz Izquierdo. 2022.
- **Autorregulación digital.** Guillermo Cánovas. 2021.
- **Anestesiados.** Diego Hidalgo. 2021.
- **Imágenes buenas, imágenes malas: Protegiendo a los más pequeños contra la pornografía.** Kristen A. Jenson M.A. 2021.
- **Desconecta.** Marc Masip. 2018.
- **Empantallados.** MJ Abad. 2017.
- **El cerebro del niño explicado a los padres.** Álvaro Bilbao. 2015.
- **Educar en el asombro.** Catherine L'Ecuyer. 2013.
- **Demencia digital: el peligro de las nuevas tecnologías.** Manfred Spitzer. 2013.

LIBROS PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:

- **Sin pantallas siento y pienso mejor.** Francisco Villar. 2024.
- **A mi rollo con mi móvil y mis redes.** Victor Romero y Pedrita Parker. 2022.
- **Redes.** Eloy Moreno. 2024.
- **Invisible.** Eloy Moreno. 2018.
- **La invasión de las noticias falsas.** Elise Gravel. 2024
- **Eso no es amor.** Marina Marroquí. 2017.
- **¿Qué tenemos en la cabeza?** Pierdomenico Baccalario, Frederico Taddia y Luca Bonfanti. 2024.
- **Deskonektatuta.** Miriam Tirado y Joan Turu. 2022
- **La zampa pantallas.** Helen Docherty y Thomas Docherty. 2021



ANEXOS

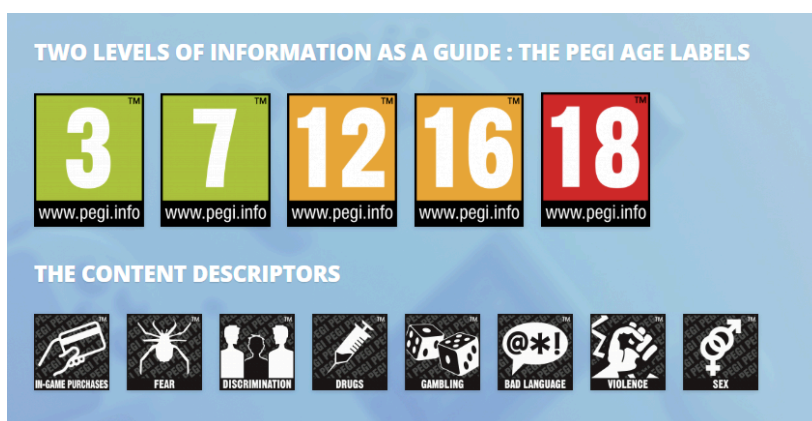




VIDEOJUEGOS

En la actualidad, los videojuegos ocupan un lugar central en el ocio de niñas, niños y adolescentes. Se han convertido no sólo en una forma de entretenimiento, sino también en un espacio de encuentro social.

No todos los contenidos están diseñados para todas las edades, y es fundamental que las familias puedan contar con herramientas claras para orientar el uso adecuado de estos juegos. Con este objetivo, en Europa se implantó el sistema **PEGI (Pan European Game Information)**, una clasificación reconocida a nivel internacional que informa sobre la edad mínima recomendada (3, 7, 12, 16 y 18 años) y sobre los tipos de contenidos presentes en cada videojuego, como la violencia, el miedo, el lenguaje inapropiado, el consumo de drogas, el sexo o las apuestas. Esta información aparece en las carátulas y plataformas digitales de los juegos mediante iconos visibles y sencillos de interpretar, lo que puede ayudar a las familias a tomar decisiones informadas sobre qué títulos son adecuados en cada etapa (Más información en: <https://pegi.info>).



El código PEGI es un recurso orientador y, además de conocerlo, es importante que las familias conozcan en qué consiste el videojuego. Es importante que se informen sobre las opciones de juego multijugador online que puede permitir el contacto con personas desconocidas, y sobre las compras integradas y cajas botín que pueden inducir al gasto e introducen al contacto con mecanismos de azar.

Son necesarias unas **normas claras** en casa antes de adquirir los videojuegos, **establecer lugares de juego en zonas comunes del hogar** y **vigilar el trato** que se ofrecen cuando juegan *online* en los diferentes formatos de chat ya que son habituales las faltas de respeto. Además, es importante **limitar los tiempos** y **promover otras actividades** de ocio sin pantallas al aire libre y con amistades.

Es necesario **mostrar interés** por los videojuegos a los que juegan y fomentar una **actitud crítica** ante los mensajes que transmiten los diferentes títulos. No hay que olvidar que la exposición temprana a contenidos violentos o inapropiados puede tener efectos negativos sobre la regulación emocional, la construcción de valores y el comportamiento social.

A **continuación se ofrece información resumida sobre los videojuegos** a los que habitualmente y se recoge la clasificación PEGI y riesgos más importantes.

MINECRAFT



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +7. Si se juega online con desconocidos considerar +13.
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Marketing, compras integradas, multijugador, violencia.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Minecraft es un juego abierto de bloques en un mundo tridimensional en constante expansión. Los jugadores pueden crear mundos enteros. Se puede jugar sin conexión o en modo multijugador (online). La modalidad de juego creativa está centrada en la construcción y los modos supervivencia ponen el énfasis en la supervivencia.
- **RIESGOS:** Existe la opción de jugar online con otras personas y de acceder a sus mundos. Al jugar con desconocidos se tienen que extremar las precauciones ya que hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, grooming, estafas... Si se juega con esta opción se aconseja jugar con amigos que conozcan en la vida real.
- En el juego se **utilizan armas** de cuerpo a cuerpo y armas de fuego para eliminar a los oponentes, pero no pretende ser realista.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego **anima** constantemente a los jugadores a hacer **compras integradas a través de técnicas de marketing agresivas** para adquirir artículos de apariencia y objetos.
- Los **Minecoins** son la moneda virtual del juego. Al igual que en los casinos, al utilizar monedas virtuales es más fácil gastar dinero al no ser conscientes de cuánto dinero se está gastando realmente.
- Para más información consulta:
 - <https://videojuegosenfamilia.com/videojuegos/guia-minecraft/>
 - <https://www.minecraft.net/es-es>

FORTNITE



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +12. Si se juega online con desconocidos considerar +13.
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Marketing compras integradas, multijugador, violencia.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Se aterriza en un mundo al mismo tiempo que otros 99 jugadores y el objetivo es eliminar al resto y ser el último en quedar de pie. El objetivo del juego es hacerse con armas, construir fuertes y abatir al resto de jugadores. Se puede jugar solo, en parejas o en escuadrones de 4 jugadores. En el formato Save the World, los jugadores utilizan el pensamiento estratégico, la creatividad y la planificación para construir fortificaciones mientras trabajan con sus compañeros de equipo para defender a los supervivientes de oleadas de monstruos y zombis.
- **RIESGOS:** Al jugar con desconocidos se tienen que extremar las precauciones ya que hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, grooming, estafas... Si se juega con esta opción se aconseja jugar con amigos que conozcan en la vida real.
- En el juego se **utilizan armas** de cuerpo a cuerpo y armas de fuego para eliminar a los oponentes, pero no pretende ser realista.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego anima constantemente a los jugadores a hacer **compras integradas** en el juego mediante **técnicas de marketing agresivas** para adquirir artículos de apariencia, objetos y animaciones de celebración. Fomenta la competición entre jugadores y crea **falsas sensaciones de status** en función de la apariencia, las armas y los objetos de los jugadores.
- Los **paVos** son la moneda virtual del juego. Al igual que en los casinos, al utilizar monedas virtuales es más fácil gastar dinero al no ser conscientes de cuánto dinero se está gastando realmente.
- Para más información:
 - <https://www.commonsemmedia.org/es/articulos/guia-para-padres-sobre-el-videojuego-fortnite>

ROBLOX



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** En los términos de uso de Roblox establecen tres tipos de edades en función del contenido o los mundos que se visitan: Todas las edades, +9 y +13. La **existencia de Cajas Botín** obliga a elevar la edad recomendada para este videojuego a **18 años**, ya que es uno de los grandes peligros de los videojuegos actuales. Independientemente de la edad de los menores, se recomienda realizar los ajustes de control parental integrados en el juego.
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Marketing, compras integradas, multijugador, violencia y toxicidad. Cajas Botín.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Roblox engloba diferentes juegos y mundos. Se trata de juego abierto donde los jugadores pueden dar rienda suelta a su imaginación y pueden crear mundos enteros. Está pensado para interactuar con otros usuarios y algunos mundos y juegos son perturbadores.
- **RIESGOS:** Al **jugar con desconocidos** hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming... por lo que se recomienda que los niños no utilicen esta opción. Si se juega en modo online se aconseja jugar con amigos que conozcan en la vida real.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego **anima a los jugadores constantemente a hacer compras integradas** en el juego para adquirir artículos de apariencia y objetos **mediante técnicas de marketing agresivas**.
- Los **Robux** son la moneda virtual del juego. Al igual que en los casinos, al utilizar monedas virtuales es más fácil gastar dinero al no ser conscientes de cuánto dinero se está gastando realmente.
- Recientemente la AEP ha emitido una alerta donde informan de "síntomas preocupantes" relacionados con el uso de la plataforma de videojuegos Roblox, en concreto por su función de chat y las interacciones que se generan a través de ella. La alerta señala que a las consultas pediátricas están llegando menores con síntomas compatibles con una exposición nociva al entorno digital: autolesiones, ansiedad, alteraciones del sueño, cambios de humor bruscos o retraimiento social.
- Para más información:
 - <https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-para-padres-sobre-roblox>
 - <https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/noticias/los-pediatras-alertan-sobre-los-riesgos-los-chats-en-plataforma-roblox>

LEAGUE OF LEGENDS LOL



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +13, +16. La existencia de Cajas Botín obliga a elevar la edad recomendada para este videojuego a 18 años.
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Marketing, compras integradas, multijugador, violencia y toxicidad. Cajas Botín.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Es un juego de estrategia en el que un grupo de jugadores tiene que coordinarse para destruir el nexo del otro equipo antes de que el otro equipo destruya el suyo. Más o menos como el juego de la bandera, donde hay que robar la bandera del otro equipo antes de que roben la propia.
- **RIESGOS:** Al **jugar con desconocidos** hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming... Se aconseja jugar con amigos que conozcan en la vida real.
- Una de las características de este juego es la gran **cantidad de toxicidad que existe entre jugadores**. Es muy difícil controlarlo porque para jugar y coordinarse con los demás jugadores es necesario tener el micrófono abierto. La toxicidad de este juego llega a tal punto que comienza a ser habitual que grupos de jugadores persigan a otros jugadores en diferentes juegos y redes sociales para seguir metiéndose con ellos.
- En el juego se utilizan **armas de cuerpo a cuerpo y armas de fuego** para eliminar a los oponentes, pero no pretende ser realista.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego **anima a los jugadores constantemente a hacer compras integradas** en el juego para adquirir artículos de apariencia y objetos **mediante técnicas de marketing agresivas y cajas botín**.

BRAWL STARS



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +13
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Técnicas de marketing y monetización agresivas, multijugador, violencia y toxicidad.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** El juego tiene un **diseño alegre y lleno de color** y 44 héroes (brawlers) cada uno de los cuales cuenta con características exclusivas. Existen numerosas modalidades de juego. Los objetivos principales del juego son conseguir la mayor cantidad de trofeos y brawlers (personajes de Brawl Stars). Es esencial elegir correctamente el Brawles para así salir victoriosos de cada partida. Los jugadores entran a diferentes modos de juego multijugador con sus personajes, cada uno con habilidades únicas, que luchan en diferentes modos de juego para subirlos de rango, trofeos y maestría. Cada una de las partidas de Brawl Stars tiene una **duración media de aproximadamente 2-3 minutos**.
- **RIESGOS:** **Multijugador online.** Al jugar con desconocidos hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming. Si se juega con alguien se aconseja jugar con amigos que conozcan del mundo físico.
- A pesar de la **violencia casi constante, la animación es caricaturesca** y no hay sangre. Los personajes heridos generalmente solo gruñen, o ejercen una frase divertida, y mueren. La **toxicidad en este juego es muy elevada**, al igual que en LOL. Es impactante escuchar a niños pequeños **insultarse, amenazarse y decirse burradas**.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego **anima constantemente a los jugadores a hacer compras integradas** en el juego para adquirir **Brawlers**, monedas, gemas, puntos de fuerza, blines etc.
- **Fomenta la competición entre jugadores y crea falsas sensaciones de status en función de la apariencia, armas, y objetos** de los jugadores. Tiene **técnicas de marketing agresivas** para conseguir el mayor número de compras posibles por jugador. Al igual que en los casinos, se utilizan monedas virtuales para no ser conscientes de cuánto dinero estamos gastando y para que sea más fácil hacerlo.
- En las pantallas de carga se mezclan mensajes para ayudar en el juego con mensajes para hacer jugar más tiempo, conectarse más veces o gastar más dinero.
- **Tiene desafíos y misiones diarias con recompensas**, lo que anima a los jugadores a estar más tiempo jugando y jugar todos los días. También tiene rachas de recompensas diarias, donde si entras por ejemplo durante 15 días, las recompensas son mayores.

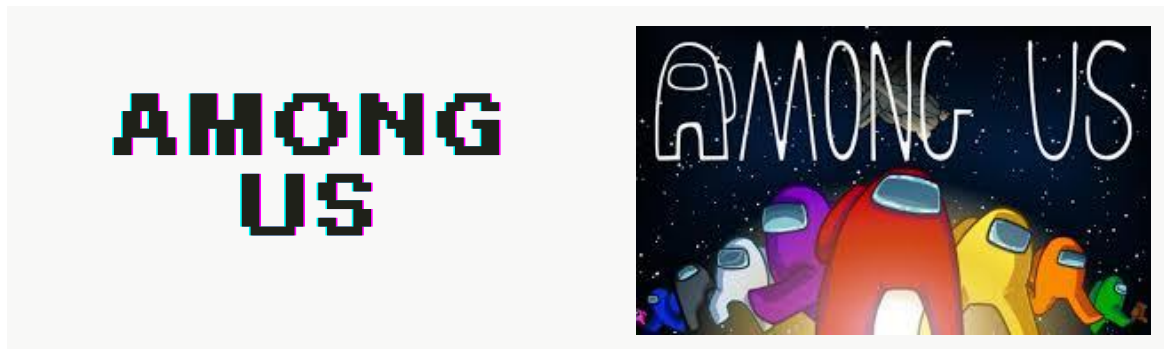
FIFA



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** Aunque el código PEGI lo clasifica para todos los públicos (PEGI +3) la existencia de Cajas Botín obliga a elevar la edad recomendada para este videojuego a 18 años.
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Técnicas de marketing, elementos de juegos de azar, opción multijugador. Cajas botín.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?** El videojuego FIFA (ahora llamado EA Sports FC desde 2023) es una serie de simuladores de fútbol y es uno de los videojuegos deportivos más populares del mundo. Se trata de un juego de simulación donde los jugadores controlan equipos de fútbol (clubes o selecciones) y juegan partidos con reglas similares a las del fútbol real. Existen numerosas modalidades.
- **RIESGOS:** Las formas de juego online ofrecen la opción de **jugar con desconocidos** hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming... por lo que se recomienda que las NNA no utilicen esta opción. Si se juega con alguien se aconseja jugar con amigos que conozcan del mundo físico.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego tiene **técnicas de marketing agresivas** para conseguir el mayor número de compras posibles por jugador. Tiene **monedas virtuales** que funcionan dentro del modo **Ultimate Team (FUT o FC Ultimate Team)** y se utilizan para **comprar jugadores, sobres y otros artículos**. Existen las **monedas estandar (Coins)** que se ganan jugando partidos, completando desafíos o vendiendo jugadores en el mercado de transferencias y no se pueden comprar directamente con dinero real. Se usan para comprar jugadores en el mercado, pagar contratos o mejorar el club. Los FIFA Points es la **moneda premium** del juego y se compra con dinero real a través de la tienda del juego o plataformas oficiales (PlayStation Store, Xbox Store, etc.). Se usan para comprar sobres de cartas o entrar en Drafts o modos especiales. En eventos o modos especiales, pueden aparecer **fichas, puntos de evento o tokens** (por ejemplo, Swap Tokens, Champions Points, etc.), que sirven para canjear recompensas específicas dentro de cada temporada o evento.
- **Contiene elementos de azar** dentro del juego. A pesar de la presión constante de los reguladores al ser un juego calificado para todas las edades, las cajas de botín hacen que la indicación sea para mayores de 18 años. Las **cajas botín** pueden presentarse de muchas formas y en el videojuego FIFA se presentan como sobres que muchas veces puedes comprar con

dinero real y te puede tocar cualquier tipo de jugador, desde el jugador más valioso hasta el que no vale prácticamente nada en términos del videojuego.

- También tiene un mercado para comprar y vender jugadores.



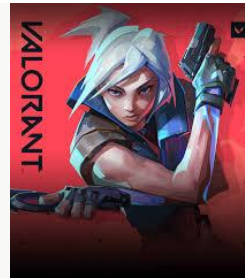
- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +7, ESRB +10
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Modo **multijugador online**.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Among Us es un videojuego multijugador de cuatro a quince jugadores ambientado en una nave espacial. En cada juego, un anfitrión es responsable de crear la partida y seleccionar la cantidad de «impostores» que habría de tener la sesión, los cuales son jugadores que deben sabotear las tareas y matar a los demás tripulantes de la nave sin ser descubiertos. Se trata de un juego de deducción social online donde se forma parte de la tripulación en una nave espacial en el que hay impostores escondidos. Los tripulantes deben realizar tareas alrededor de la nave mientras intentan descubrir quién es el impostor antes de que todos sean eliminados. El juego se juega online con otras personas de todo el mundo.
- Aunque el juego tiene una apariencia caricaturesca el objetivo de los impostores es matar a los tripulantes. Aunque no es violento gráficamente, hay escenas de eliminación que pueden incomodar a niños pequeños. El juego se basa en la **mentira y el engaño**, lo cual puede no ser apropiado para todos los perfiles psicológicos infantiles si no se explica en contexto.
- **RIESGOS:** El juego cuenta con un **chat grupal**. Al jugar con desconocidos hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming... por lo que se recomienda que los niños no utilicen esta opción. Si se juega con alguien se aconseja jugar con amigos que conozcan del mundo físico.

CLASH ROYALE



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** La existencia de Cajas Botín (Cofres) obliga a elevar la edad recomendada para este videojuego a 18 años.**PEGI +18.**
- **CLASIFICACIÓN POR CONTENIDOS:** Modo multijugador online, técnicas de marketing y monetización agresivas, elementos de juegos de azar. Cajas botín.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Clash Royale es un videojuego de estrategia online para smartphones. Se trata de un videojuego de tower rush que enfrenta a los jugadores en juegos con dos o cuatro jugadores (1v1 o 2v2) en los que el objetivo es destruir las torres enemigas. Los jugadores se clasifican según su número de trofeos. Los jugadores suben de nivel ganando puntos de Experiencia (o Nivel Rey) mediante la donación y la mejora de cartas.
- A partir del nivel de experiencia 1, los jugadores pueden unirse o formar clanes. Unirse o formar un clan permite al jugador participar en batallas amistosas y guerras de clanes. Los miembros del clan pueden charlar y compartir emoticones con sus compañeros de clan.
- **RIESGOS:** Al **jugar con desconocidos** hay riesgo de acoso digital, violencia verbal, amenazas, lenguaje inapropiado, estafas, grooming... por lo que se recomienda que los niños no utilicen esta opción. Si se juega con alguien se aconseja jugar con amigos que conozcan de la vida real.
- **COMPRAS Y MONEDAS VIRTUALES:** El juego tiene **técnicas de marketing agresivas** para conseguir el mayor número de compras posibles por jugador y que los jugadores entren todos los días y estén el máximo tiempo posible jugando.
- Al igual que en los casinos, se utilizan **monedas virtuales** (oro, gemas, tokens) para no ser conscientes de cuánto dinero estamos gastando y para que sea más fácil hacerlo. Incluye elementos de juegos de azar dentro del juego como las cajas botín.

VALORANT



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +18.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Juego de disparos en primera persona en línea y competitivo. Los jugadores se dividen en dos equipos, cada uno con un agente con habilidades únicas. El juego funciona por rondas, donde un equipo tiene el objetivo de implantar una bomba (llamada "Spike") en un punto específico del mapa y el otro equipo debe desactivarla o prevenir su implantación. Ganar un cierto número de rondas conduce a la victoria del equipo.

FINAL FANTASY



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +18.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Videojuego de rol y acción en un mundo de fantasía oscuro y realista. La historia sigue a Clive Rosfield, un joven caballero que se ve envuelto en una batalla entre naciones por el control de los Eikones, poderosas criaturas con habilidades devastadoras. El juego combina una historia rica y profunda, combates de acción fluidos, y paisajes y ciudades representados con mucho detalle.

COUNTER STRIKE



- **CLASIFICACIÓN POR EDAD:** PEGI +18.
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Juego de disparos en primera persona ("FPS") orientado al multijugador competitivo. Los participantes se dividen en dos equipos, terroristas y antiterroristas, y se enfrentan en varios modos de juego con diferentes objetivos.

GTA

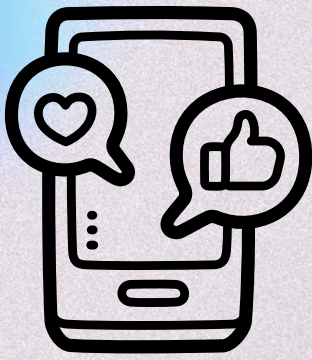


- **CLASIFICACIÓN POR EDAD: PEGI +18.**
- **¿EN QUÉ CONSISTE?:** Grand Theft Auto es una saga de videojuegos de mundo abierto que actualmente cuenta con un total de 22 juegos. Puede jugarse online y offline.
- En esta saga es habitual ponernos en la piel de algún tipo de criminal que debe llevar a cabo distintas misiones a cambio de dinero cumpliendo para ello diferentes encargos o realizando todo tipo de actividades delictivas (asesinar personas, secuestrar personas adineradas, robar coches, asaltar bancos...). El protagonista puede tomar propiedades ajenas, matar a una persona sin razón, sacar a conductores de sus vehículos, disparar en centros comerciales, quitar el dinero a cualquiera... incluso puede contratar una prostituta pagando diferentes tarifas en función del servicio que realice. A los jugadores les atrae la libertad y violencia que ofrece el título y les emociona el poder que ofrece la saga (incluido el dominio sobre las demás personas), con la posibilidad de tener lo que deseen con solo presionar un botón. Así GTA se convierte en una ventana a una vida paralela mucho más emocionante que la vida real.



Los protagonistas pueden visitar locales con bailarinas de barras americanas

- Artículos de prensa relacionados
 - "¿Eres más machista y violento por jugar al GTA?"
 - https://elpais.com/tecnologia/2016/04/13/actualidad/1460566371_922647.html
 - "Machista, violento y con sexo explícito, el videojuego que arrasa entre los niños vascos desde los 8 años"
 - <https://www.elcorreo.com/sociedad/educacion/machista-20190619110517-nt.html>



REDES SOCIALES

Las **redes sociales** (RRSS) son estructuras formadas en internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes y donde tiene lugar un intercambio de contenido y comunicación en tiempo real. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos que pueden compartir imágenes, vídeos y textos sobre sus inquietudes y/o su día a día.

Los **medios sociales** (social media) son un **término más genérico** que engloba a todas aquellas plataformas que permiten crear y publicar contenido en línea, como los blogs, los foros, el correo electrónico y, por supuesto, las redes sociales. Por tanto, **las redes sociales serían un tipo de social media o medio social**.

Las edades recomendadas para darse de alta en redes sociales varían dependiendo del país y por otro lado, las redes también tienen sus propios requisitos. A nivel estatal la Ley Orgánica para la Protección de la Infancia en el Mundo Digital ha aumentado de 14 a 16 años la edad mínima para el tratamiento de los datos personales de las personas menores de edad, lo que implica que no podrán abrirse una cuenta en **Instagram, TikTok o Facebook** hasta los 16 años. Esta medida coincide con la edad mayoritaria en 10 países de la UE. En ese sentido fue modificada la **Ley de Protección de Datos Personales**, que ahora indica que "el tratamiento de los datos personales de un menor únicamente podrá fundarse en su consentimiento cuando sea mayor de 16 años" y que, por debajo de esa edad, el padre, la madre o tutor tendrá que autorizarlo. Al elevarse a 16 años este umbral para el tratamiento de los datos, se sube a la vez la edad legal para abrirse una cuenta sin permiso. Eso significa que los menores de 16 años podrán registrarse por debajo de esa edad pero sus progenitores tendrán que autorizarlo.

En las siguientes líneas recogemos información sobre las redes sociales que más utilizan NNA y las edades de uso recomendadas que recogen las propias aplicaciones. No tenemos que

olvidar que oficialmente nuestra normativa indicará que antes de los 16 años no se pueda disponer de una cuenta propia sin permiso paterno/materno.

WHATSAPP



Es una plataforma de **mensajería instantánea** propiedad de la empresa estadounidense Meta. Permite enviar y recibir mensajes a través de internet, además de imágenes, vídeos, audios, documentos, ubicaciones, contactos, gifs, stickers, así como llamadas y videollamadas con varios participantes a la vez. WhatsApp se integra automáticamente a la libreta de contactos y no es necesario ingresar ninguna contraseña o PIN para acceder al servicio.

En diciembre de 2024 se anunció la integración de ChatGPT con Whatsapp, permitiendo a los usuarios interactuar con la inteligencia artificial de OpenAI directamente desde la aplicación de mensajería. Esta colaboración entre OpenAI y Meta facilita el acceso a ChatGPT sin necesidad de descargar una aplicación adicional.

Las condiciones de WhatsApp se actualizaron en abril de 2024 y redujeron la edad mínima para usar la aplicación a **13 años**. Hasta el momento, **no hay ningún sistema de verificación de edad** ni medidas que soliciten la fecha de nacimiento para verificar si se cumple con la edad mínima requerida.

TELEGRAM



Telegram también es una plataforma de **mensajería instantánea**. Aunque no es tan popular como la anterior, permite crear grupos con una mayor cantidad de personas y el envío de archivos y la comunicación en masa.

Telegram **sigue sin indicar** en sus términos y condiciones la **edad mínima** para poder descargarse y utilizar su aplicación. De este modo se entiende que al menos en España, será necesario tener 16 años para su uso.



Instagram es una **red social** que ofrece la posibilidad de compartir fotografías, vídeos y fotomontajes con otros usuarios y poder recibir comentarios o “me gustas” (likes) de los seguidores. Los adolescentes pueden compartir fotos, vídeos y mensajes para conectar con amigos, seguir a personas influyentes y explorar tendencias. Su enfoque es principalmente visual, siendo un espacio para la autoexpresión y el entretenimiento.

Instagram se utiliza para subir las fotos desde el propio smartphone y compartirlas abiertamente o con los seguidores de una cuenta de forma que puedan verlas, comentarlas o dar un “me gusta”. Se pueden publicar fotografías y contenidos de temática muy variada y se pueden etiquetar según la localización, el contenido de la foto o el estado de ánimo. De esta forma se pueden compartir en todo momento aspectos de la vida cotidiana, incluso se puede realizar a través de una retransmisión en directo.

Los usuarios de Instagram pueden aplicar efectos fotográficos como **filtros**, marcos, similitudes térmicas, colores retro y posteriormente compartir las fotografías en la misma red social o en otras. En mayo de 2017, Instagram amplió la función para admitir **filtros faciales**, lo que permite a los usuarios agregar características visuales específicas en sus rostros.

Instagram introdujo **hashtags (#)** para ayudar a los usuarios a descubrir contenidos, fotos y perfiles concretos. Los hashtags son una forma de marcar tendencia ya que a través de ellos es más fácil clasificar el contenido a la hora de realizar búsquedas sobre una determinada temática.

Instagram también posee un medio de comunicación privado para hablar llamado **Instagram Direct**, y también cuenta con una función llamada «Historias» (en inglés, **Stories**) donde todas las personas pueden publicar fotografías y vídeos temporales en su perfil, con una duración máxima de permanencia de 24 horas.

La mayoría de los adolescentes pasan más tiempo viendo Reels (vídeos cortos) y desplazándose por las publicaciones que compartiendo sus propias fotos o vídeos. El sofisticado algoritmo de la plataforma **aprende rápidamente qué contenido mantiene enganchados a los adolescentes analizando sus pausas, contenidos que vuelven a ver o con los que interactúan**. Esto significa que si un adolescente pasa tiempo viendo ciertos tipos de publicaciones (como moda, deportes o tutoriales de maquillaje), verá más contenido de ese tipo. También les expone potencialmente a temas y comportamientos preocupantes a pesar de los controles de seguridad.

Muchos adolescentes tienen al menos dos cuentas. Una tiende a ser un perfil principal cuidadosamente cuidado para la familia y los seguidores en general, y otra podría ser una cuenta privada "**finsta**" o "spam" donde comparten contenido más auténtico y sin filtrar con amigos cercanos lejos de la supervisión de los progenitores.

Las investigaciones relacionan el uso de Instagram con un **aumento de la ansiedad y la depresión en los adolescentes, con especial incidencia en la imagen corporal y la comparación social entre las chicas jóvenes**. El enfoque de Instagram en exponer imágenes y vidas perfectas y en conseguir "me gusta" puede afectar a su bienestar porque:

- Cada foto se convierte en una oportunidad de ser juzgado.
- Sus experiencias reales se sienten menos valiosas si no son "dignas de Instagram".
- El miedo a perderse algo impulsa la revisión compulsiva.
- Los adolescentes se preocupan por mantener su imagen en internet.

Además, la plataforma afecta especialmente a la imagen corporal y la autoestima de las adolescentes ya que:

- Las fotos filtradas crean cánones de belleza poco realistas.
- Los "me gusta" y el número de seguidores se convierten en medidas de valía social.
- La presión constante para parecer perfecta y feliz.
- Se ofrecen contenidos con imágenes corporales y hábitos alimentarios nocivos.

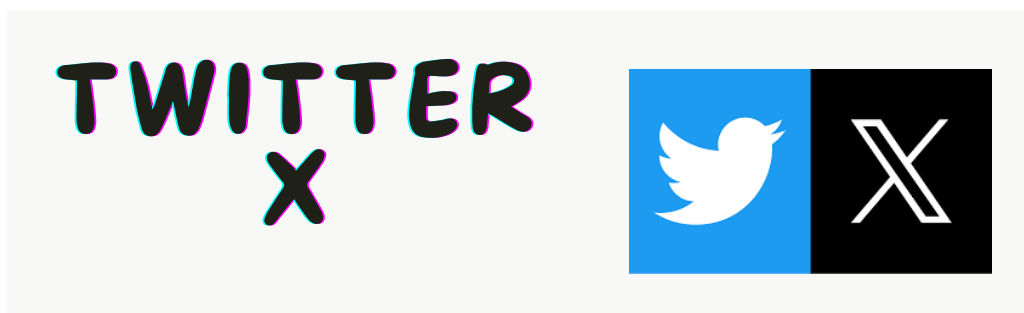
En sus términos de uso se indica que si quieres formar parte de la comunidad de Instagram debes tener al menos **14 años**. La aplicación ahora requiere la verificación de la edad a través de video selfies o ID para la mayoría de los nuevos usuarios, aunque los adolescentes todavía podrían eludir esto mediante la introducción de información falsa. Debido a las medidas más restrictivas que se están adoptando desde distintos estados sobre la edad mínima permitida para abrir cuentas en redes sociales, Instagram está trabajando en lo que denomina "**cuentas para adolescentes**". Estas cuentas serían por defecto **privadas** para todos los menores de 16

años y los nuevos usuarios hasta los 18 años. Los **mensajes e interacciones estarían limitados** de forma que los adolescentes sólo podrán recibir mensajes de los usuarios a los que siguen o con los que están conectados. Además, refieren que los menores recibirán una notificación cuando hayan usado la app durante más de 60 minutos avisándoles para que la dejen (queda por ver la eficacia de estas medidas). También tendrán activado el modo sueño entre las 22:00 y las 7:00 que silencia las notificaciones y envía respuestas automáticas en los mensajes directos. **Los progenitores aparentemente tendrían más poder** ya que los menores de 16 años necesitarán su permiso para usar ajustes menos restrictivos aunque esto requerirá que los propios progenitores tengan una cuenta en Instagram.

En enero de 2025, la empresa matriz Meta anunció que dejaría de trabajar con organizaciones de verificación de hechos de terceros y suavizaría sus normas relacionadas con la incitación al odio y el abuso en sus plataformas.

A lo largo de 2025 varios países del mundo han prohibido las redes sociales en menores de 16 años incluída Instagram.

Más información en: <https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-esencial-para-padres-sobre-instagram>



Esta red permite enviar mensajes de texto plano de corta longitud, con un máximo de 280 caracteres, ahora llamados "X posts" (antes "tuits" o "tweets"), que se muestran en la página principal del usuario. Los usuarios pueden suscribirse a las cuentas de otros usuarios; a esto se le llama "seguir" y a los usuarios abonados se les llama "seguidores".

Los usuarios pueden agrupar mensajes sobre un mismo tema mediante el uso de etiquetas de almohadilla – palabras o frases iniciadas mediante el uso de una «#» conocidas como hashtag. Los hilos ("threads" en inglés) son una funcionalidad de "X" que permiten agrupar visualmente diversos "posts".

La actualización en su política publicada en mayo de 2024 permite a sus usuarios publicar contenido adulto siempre que lo marquen como tal. Antes, Twitter nunca había prohibido o permitido expresamente este tipo de contenido, pero la plataforma ya albergaba una gran cantidad de imágenes y vídeos sexuales. Ahora, X pasa a ser la única red social que permite la distribución de contenido explícito entre sus usuarios.

En **sus términos y condiciones** exige que las personas que usan el servicio sean mayores de **13 años**. Indican que en algunos países, la ley requiere que un padre, madre o tutor dé su consentimiento para que las personas menores de la edad utilicen el servicio.

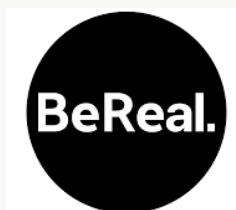
FACEBOOK



Los usuarios pueden crear un perfil personalizado que indique su nombre, ocupación, procedencia, etc. Pueden agregar a otros usuarios como «amigos», intercambiar mensajes, publicar actualizaciones de estado, compartir fotos, vídeos, enlaces y recibir notificaciones de la actividad de otros usuarios. Además, pueden unirse a grupos de usuarios de interés común.

Facebook requiere que los usuarios tengan una edad mínima de **13 años** para crear una cuenta (en algunas jurisdicciones, el límite de edad puede ser superior). La creación de una cuenta con información falsa constituye una infracción de las Condiciones de Facebook. Eso incluye las cuentas registradas en nombre de un menor de 13 años.

BEREAL



Esta es una **red social** un tanto peculiar, ya que solo permite subir **una imagen al día capturada en tiempo real y en un momento concreto**.

Una vez al día, BeReal notifica a todos los usuarios que se ha abierto una ventana de dos minutos para publicar una foto y les pide que compartan una imagen de lo que estén haciendo en ese momento. La ventana varía de un día a otro. Si un usuario publica su imagen diaria después de la ventana de dos minutos, se notifica el hecho a otros usuarios y les puede aparecer un mensaje que les advierte que al no haber publicado su foto del día, no podrán ver las de los demás. Sólo si se publica a tiempo se podrán ver y reaccionar a otras fotos. Cuenta con emojis estándar de reacción, pero los usuarios pueden crear los suyos propios con su foto (RealMojis).

Esta aplicación tiene su riesgo. La inmediatez que exige a la hora de publicar hace difícil la planificación y de esta forma se puede compartir información privada que a veces puede parecer inocente pero ofrece muchos datos sobre la persona que publica.

De forma predeterminada, BeReal utiliza la función de geolocalización del dispositivo para agregar la ubicación exacta al mensaje. Debido a que las personas que se encuentran en la misma zona horaria reciben sus alertas de BeReal al mismo tiempo, tomar una instantánea puede revelar la ubicación actual a todas las personas de su círculo íntimo.

Por otro lado, BeReal es muy laxo en lo que se refiere a moderar publicaciones inapropiadas y solo toma medidas si una cantidad suficiente de usuarios denuncia un contenido como ofensivo. No busca activamente publicaciones que incumplan sus políticas y como resultado, puede llevar días eliminar contenido que incluya discursos de odio, contenido íntimo o cualquier otro comportamiento dañino.

De acuerdo con los términos de uso de BeReal, la aplicación es para **mayores de 13 años**. La aplicación solicita la fecha de nacimiento del usuario antes de permitir el acceso pero no hay un sistema de verificación de la edad.



Esta popular aplicación de **mensajería** permite a los usuarios intercambiar **imágenes y videos (llamados snaps) que "desaparecen" después de que son vistos**. La función principal es permitir a los usuarios tomar una foto o video, agregar filtros, lentes u otros efectos y

compartirlos con amigos y amigas. El contenido que se sube no dura más de 24 horas y pasado ese periodo de tiempo, se borra.

Si estableces un límite de tiempo en una foto, desaparecerá después de que la vean. Sin embargo, los destinatarios pueden tomar una captura de pantalla de una imagen usando sus teléfonos o una aplicación externa de captura de pantalla. Si alguien usa su teléfono para tomar una captura de pantalla de lo que enviaste, se recibe una notificación aunque las aplicaciones externas de captura de pantalla no envían notificaciones.

Las **Rachas** representan el número de días seguidos en los que usuarios se envían mutuamente snaps. Para crear una Racha, dos usuarios deben haber enviado snaps uno al otro al menos una vez al día durante tres días seguidos o más. Cuando se crea una racha, aparecen emojis y estadísticas especiales junto a tu nombre para mostrarte cuánto tiempo la has mantenido. Debido a los intensos vínculos que los niños pueden formar a través de las redes sociales, pueden sentir que una Racha es una indicación del nivel de su amistad con otros y que, si no la mantienen, decepcionarán a la otra persona. Incluso hay adolescentes que dan acceso a sus amigos a sus cuentas de Snapchat para mantener una buena racha si no pueden hacerlo ellos mismos.

El **mapa de Snaps muestra tu ubicación en un mapa en tiempo real**. Solo tus amigos de Snapchat pueden ver dónde estás y si tus amigos han activado sus mapas de Snaps, tú también puedes ver sus ubicaciones. Puedes desactivar tu ubicación usando el modo Fantasma, lo que te permite ver el mapa, pero no ser visto por otros. El mapa de Snaps también presenta noticias y eventos mundiales. Los niños pueden enviar snaps al mapa de Snaps, y su nombre y ubicación podrían aparecer en un mapa público. El riesgo de tener la ubicación activada para que pueda ser vista por todos sus amigos se debe a que algunos de sus contactos de Snapchat pueden no ser verdaderos amigos.

Una **Historia (Story)** es una colección de momentos en forma de fotos y vídeos. En Snapchat, las historias aparecen en forma de círculos, y cuando las tocas, las imágenes o los vídeos creados por el usuario se reproducen automáticamente. Se pueden crear historias personales que tus amigos pueden ver durante un período de 24 horas.

A través de esta red también pueden estar en contacto con contenido inapropiado, estrategias de publicidad y recopilación de datos personales como los cuestionarios o quizzes, que recopilan información.

Según los términos del servicio, los usuarios deben tener 13 años como mínimo. Se debe ingresar la fecha de nacimiento para abrir una cuenta, pero no se verifica la edad, por lo que

es fácil que los niños menores de 13 años se registren.

Más información en: <https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-esencial-para-padres-sobre-snapchat>



OnlyFans es una plataforma dirigida a los **creadores de contenido para adultos**. El creador abre una cuenta y el usuario puede suscribirse para acceder a ella pagando una cuota mensual y/o pagando individualmente por parte de ese contenido. No es realmente una red social, sino un sistema donde se paga a los creadores por el contenido publicado. Esta plataforma se ha popularizado por la abundancia de contenido sexual para adultos y hoy en día se encuentran principalmente creadores de contenido erótico o pornográfico.

En esta plataforma son habituales las **suplantaciones de identidad**. Eligen fotos sugerentes que se han podido publicar en otras redes sociales y las utilizan para abrir perfiles falsos.

A pesar de que el acceso está restringido a **personas mayores de 18 años**, puede haber personas menores de edad que sean capaces de superar los mecanismos de verificación. Si, además, un/a menor ofrece contenidos íntimos o con connotaciones sexuales, unido a la pérdida de privacidad y las posibles repercusiones en su identidad y reputación, podría encontrarse con situaciones de ciberacoso o ciberbullying o contacto con personas malintencionadas en contextos de grooming, coacción y sextorsion.

Por otra parte, también se da el caso de NNA que ven en la plataforma **la posibilidad de conseguir un dinero supuestamente rápido y fácil al subir contenido de carácter íntimo o con connotaciones sexuales sin reflexionar sobre las consecuencias y riesgos**.

Aunque el contenido se esté creando desde un perfil privado de una red social, este puede ser filtrado por los usuarios con los que lo estamos compartiendo, almacenado y ser publicado o distribuido sin nuestro conocimiento y fuera de nuestro control.

La edad mínima para crear una cuenta de usuario es de 18 años, incluyendo un mecanismo de verificación, que requiere el envío de una fotografía sosteniendo su documento de

identidad.

YOUTUBE



Es la mayor plataforma de **distribución de vídeos** del mundo, en la que el objetivo es publicar y ver vídeos. Hoy en día pertenece a Google y se trata de un servicio web dedicado al alojamiento de vídeos sobre una gran variedad de temáticas. Las personas que crean contenido específico para esta plataforma generalmente son conocidas como youtubers.

La plataforma recomienda o sugiere vídeos (aparecen en el lado derecho de la página en la sección "Siguiendo") que en principio están relacionados con el vídeo que se está viendo. Muchas veces, las recomendaciones ofrecen contenidos que pretenden seguir atrapando la atención del usuario y el algoritmo incrementa la intensidad/morboosidad de los contenidos ofrecidos con esta finalidad. El portal es también una importante plataforma para la difusión de vídeos virales que el público difunde masivamente a través de otras redes sociales para que sean vistos por más gente.

Los canales de YouTube pueden ser creados por cualquier persona, no forman parte de una programación fija y pueden ser expulsados de la plataforma de un día para otro. Los algoritmos de recomendación de Youtube incluyen vídeos cuyo contenido podría promover teorías de conspiración y falsedades. Además alberga vídeos aparentemente dirigidos a niños y niñas, pero que contienen violencia o contenido sexual, vídeos de menores que atraen actividades pedófilas en sus secciones de comentarios.

Además, hay montones de anuncios publicitarios en YouTube y las políticas cambian constantemente sobre los tipos de contenido que pueden ser monetizados con publicidad. Aunque sólo vean vídeos para niños y niñas, tendrán contacto con anuncios de cosas que tal vez no sean apropiadas.

Los comentarios de YouTube se caracterizan por su negatividad, pero vale la pena leerlos para tener una idea de quienes ven el canal. Es posible encontrar expresiones de odio o pedófilos ocultos en los comentarios de vídeos dirigidos a NNA.

La privacidad de los datos es otra preocupación importante. En septiembre de 2019, tuvieron que pagar una multa de 170 millones de dólares por violar la Ley de Protección de la Privacidad Infantil en Internet.

Según las condiciones de la propia plataforma YouTube, puede ser utilizada si eres mayor de 14 años pero para crear contenidos en directo es necesario ser mayor de 16 años desde 2025. Los menores de todas las edades pueden usar el Servicio YouTube Kids si ha sido activado por su padre, madre o tutor legal. La aplicación está diseñada para los niños, y cuenta con una interfaz simplificada, con selecciones de canales cuyo contenido sea apropiado para niños y funciones de control parental.

Más información en:

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-para-padres-sobre-youtube>

<https://www.commonsensemedia.org/guia-sobre-youtube-para-ninos-pequenos>



TikTok es una **red social** de origen chino para **compartir vídeos cortos** que se ha convertido en una de las redes sociales más populares entre los adolescentes, sólo superada por YouTube. La plataforma se utiliza para hacer una gran variedad de vídeos de formato corto y vertical. Los vídeos no tienen un plazo determinado de reproducción de forma que cuando acaban vuelven a empezar otra vez en un **bucle infinito**.

En TikTok los usuarios y las marcas suben vídeos donde la información se concentra en pocos segundos. Permite al usuario crear, editar y subir videoselfies musicales de 1 minuto, pudiendo aplicarles varios efectos y añadirles un fondo musical. También tiene algunas funciones de Inteligencia Artificial, e incluye llamativos efectos especiales, filtros y características de realidad aumentada.

Tik tok ha revolucionado la forma en que los adolescentes consumen y crean contenidos, y se ha convertido en una de las aplicaciones más influyentes en sus vidas digitales. Su scroll interminable de videos cortos (de 15 segundos a 10 minutos) y su potente motor de

recomendaciones están pensados para mantener a los usuarios, especialmente a los adolescentes, en la aplicación. Consigue así influir en todo, desde la música y las tendencias de moda hasta la concienciación política y las conversaciones sobre salud mental.

Todo ello se ofrece de una **forma sencilla**, y con opciones de edición fáciles de utilizar para que todos puedan hacer vídeos divertidos sin tener grandes conocimientos. Además, la aplicación incluye otras funciones como la posibilidad de enviar mensajes, votaciones, listas de amigos y un **sistema de seguidores y seguidos. Es una red similar a Instagram, pero centrado en los vídeos.**

La aplicación tiene una pantalla principal donde se pueden ver los vídeos populares o de gente a la que se sigue, pudiendo deslizar hacia arriba o hacia abajo para pasar de vídeos. También hay una **página de exploración** en la que se pueden buscar clips y usuarios, o navegar entre hashtags que te pueden interesar. Cuando se visualiza un vídeo, este se muestra en pantalla completa, con una serie de iconos a la derecha con los que se puede seguir al usuario, dar like, comentar o compartir el clip.

La página «**Para ti**» es una fuente de vídeos que se recomiendan a los usuarios en función de su actividad en la aplicación. El contenido es seleccionando por la inteligencia artificial (IA) de TikTok que a través de un potente algoritmo ofrece al usuario contenido relacionado con lo que le gustó interactuó o buscó. **Eso hace extremadamente difícil que los adolescentes dejen de desplazarse dentro de la aplicación y los expone con mayor riesgo a contenidos inapropiados.** Además, se ofrece acceso a contenidos que favorecen los trastornos de la imagen corporal, autolesiones y trastornos de la conducta alimentaria. El propio algoritmo a medida que NNA comienzan a consumir ese tipo de contenido se lo ofrece. Los **retos y tendencias virales** también pueden presionar a los adolescentes a adoptar comportamientos de riesgo, desde bromas peligrosas hasta tendencias problemáticas de autodiagnóstico de salud mental.

También en esta red han adquirido protagonismo las **teorías de la conspiración** que se han vuelto populares en la plataforma con millones de visitas.

Dentro de TikTok han surgido **tendencias**, incluídos memes, canciones sincronizadas con labios y videos de comedia que repiten miembros de la plataforma por todo el mundo. **Es habitual ver a niñas/adolescentes imitando estos bailes delante de un smartphone.** La plataforma tiene una gran capacidad para hacer que los contenidos se vuelvan virales al instante.

A medida que la plataforma ha crecido ha permitido a las empresas **publicitar** y llegar rápidamente a su grupo demográfico deseado a través de la mercadotecnia influyente. La plataforma promueve las compras a través de TikTok Shop, el marketing de influencers y las compras dentro de la aplicación.

TikTok **en sus términos y condiciones exige ser mayor de 13 años** para tener una cuenta básica aunque no hay un proceso estricto de verificación de edad lo que facilita que usuarios se unan introduciendo una fecha de nacimiento falsa. Los menores de 13 años que intentan registrarse son redirigidos a una versión restringida de la aplicación que limita funciones como comentar, buscar y publicar vídeos. La plataforma configura automáticamente las cuentas de los usuarios de 13 a 15 años como privadas, lo que significa que solo los seguidores aprobados pueden ver su contenido o interactuar con sus vídeos. Los usuarios deben ser mayores de 16 años para utilizar las funciones de mensajería directa y retransmisión en directo.

Más información en: <https://www.common sense media.org/es/articulos/guia-esencial-de-tiktok-para-padres-2024>

DISCORD



Se trata de una plataforma de **mensajería y chat de voz**, donde los usuarios tienen la capacidad de comunicarse por llamadas de voz, videollamadas, mensajes de texto o con archivos y contenido multimedia en conversaciones privadas o como parte de comunidades llamadas «servidores».

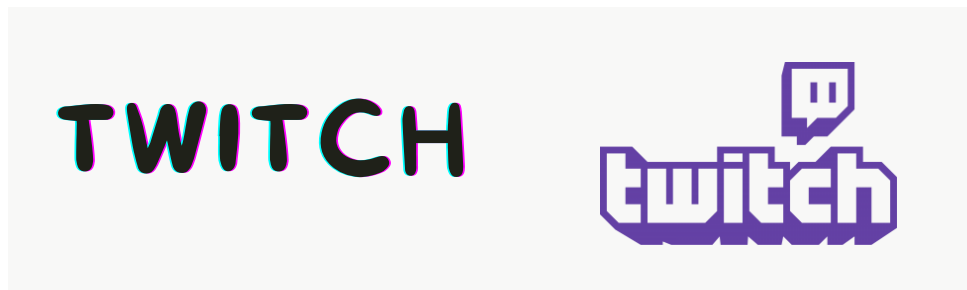
Hace unos años Discord se denominaba a sí mismo como **«La plataforma de los gamers»** y se utilizaba, sobre todo, por jugadores y desarrolladores de todo el mundo para poder entrar en contacto y compartir su interés común. Hoy en día lo conforman comunidades de interés más variado.

Los términos de Servicio de Discord exigen que las personas tengan una edad mínima para acceder a su aplicación o sitio web. Para todos los países que no figuran en su lista, la edad mínima para acceder a su aplicación o sitio web es de 13 años. Sin embargo, España está marcada para mayores de 14 años.

Más información en:

<https://www.pantallasamigas.net/discord-guia-para-padres-madres/>

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-esencial-para-padres-sobre-discord>



Esta **red social** es una plataforma estadounidense perteneciente a la empresa Amazon, que permite realizar retransmisiones en directo (**streaming**). Está sobre todo centrada en el **sector gamer** y tiene como función principal la retransmisión de videojuegos en directo, incluyendo "playthroughs" de juegos jugados por usuarios, transmisión de eSports y otros eventos relacionados con los videojuegos. El contenido del sitio puede ser visto en vivo o bajo demanda. Las marcas que colaboran con los creadores de esta plataforma suelen tener un **público objetivo principalmente masculino**.

La página de inicio de Twitch muestra los juegos en función de la audiencia. En junio de 2018, algunos de los juegos más populares transmitidos en Twitch fueron Fortnite, League of Legends, Dota 2, PlayerUnknown's Battlegrounds, Hearthstone, Overwatch y Counter-Strike: Global Offensive con un total combinado de más de 356 millones de horas vistas.

El contenido más consumido hoy en día, son los **streams de Videojuegos**. En la comunidad hispanohablante destacan principalmente los canales de AuronPlay, El Rubius e Ibai Llanos, este último caracterizado por sus grandes eventos transmitidos en Twitch, como por ejemplo, "La Velada del Año 2" que consiste en una competencia de boxeo con la cual consiguió el récord de audiencia de 3.3 millones de espectadores.

Los servicios de Twitch no están disponibles para **menores de 13 años**. Si tienes entre 13 años y la edad constitutiva de mayoría de edad, solo podrás usar los Servicios de Twitch bajo la supervisión de tu madre, padre o tutor legal, que acepta cumplir los términos del servicio.

<https://www.pantallasamigas.net/twitch-guia-para-padres-madres/>

Inteligencia

Artificial



Una inteligencia artificial (IA) es **cualquier programa que puede hacer tareas que normalmente requieren experiencia o habilidad humana**. La IA se utiliza en los asistentes de voz de nuestros teléfonos, las publicaciones que exploramos en las redes sociales, los anuncios que vemos en línea y mucho más.

Existen varios tipos de IA. Uno de los primeros pasos es entender la diferencia entre IA y IA generativa:

- **La IA tradicional** sigue una serie de reglas para ayudar en tareas específicas como responder preguntas o dar recomendaciones, pero no crea nada nuevo. Es lo que hace funcionar asistentes de voz tan conocidos como Siri, los sistemas de recomendación de Netflix y Amazon, e incluso los algoritmos de las redes sociales.
- **La IA generativa (IA gen)** es un tipo de inteligencia artificial que crea contenido “original” - como redactar textos, generar obras de arte o componer música- a partir de los datos de los que ha aprendido. Entre las herramientas de IA generativa más populares que ya utilizan los adolescentes se encuentran ChatGPT, Gemini de Google y My AI de Snapchat, que producen respuestas de texto, mientras que Midjourney y DALL-E crean imágenes basadas en tus descripciones.

Los **Chatbots** son herramientas de IA que pueden chatear contigo, responder preguntas y ayudarte a encontrar información. Los adolescentes los utilizan a menudo para obtener respuestas rápidas a tareas escolares o resolver problemas.

Es normal que NNA sientan curiosidad por estas herramientas y es una realidad que los adolescentes utilizan ya la IA generativa tanto por motivos educativos como personales. Siguen apareciendo nuevos programas y los avances suceden muy rápido. Todavía, no sabemos los efectos que tendrán en el desarrollo y salud de las personas y en su capacidad de aprendizaje. En esto también es posible que la evidencia científica de rigor vaya más despacio y hay que **considerar nuevamente el principio de precaución**.

Los **adolescentes utilizan la IA**gen tanto para la escuela como para su vida personal. **En la escuela** la utilizan para ayudarles con sus tareas, ya sea al escribir, traduciendo a otros idiomas, aportando ideas o redactando correos electrónicos. También pueden utilizar estas herramientas para encontrar rápidamente información o soluciones para los deberes escolares. El profesorado ya está preocupado en todos los niveles educativos por cómo estos programas puedan afectar el aprendizaje de los estudiantes si lo utilizan para hacer el trabajo escolar y dejan de pensar por sí mismos, esforzarse, crear y consolidar algunas bases del conocimiento.

Fuera de la escuela, los adolescentes utilizan IAgen para pasar el tiempo cuando están aburridos, pedir consejo sobre temas personales o planificar actividades. Incluso pueden utilizarla para crear contenidos a modo de broma o para burlarse de otros, lo que puede cruzar la línea hacia comportamientos hirientes como hacer deepfakes.

Las herramientas de IA no están creadas teniendo en cuenta las necesidades de NNA y de ello se derivan riesgos. Por ejemplo, muchos chatbots están diseñados para responder como los humanos, lo que puede hacer que crean que se trata de una interacción social real.

Además se sabe que muchos programas de IA dan información parcial o incorrecta. La tecnología no es perfecta y puede cometer muchos errores dependiendo de las fuentes de las que se haya alimentado y su composición algorítmica. Por eso pueden ofrecer información sesgada especialmente en lo que respecta a la raza y el género. Muchas herramientas de IA populares como **ChatGPT** generan texto e imágenes que NNA pueden querer utilizar para sus trabajos escolares. Estos programas no siempre proporcionan las fuentes de su información, pueden ser imprecisos o ser utilizados sin permiso.

Hay que tener en cuenta que los sistemas de IA funcionan utilizando grandes cantidades de datos, y tienden a recopilar mucha información del usuario. Esto puede poner en riesgo su privacidad y también la de NNA.

La mayoría de las herramientas de **IAgen requieren que los usuarios tengan 13 años o más**, pero normalmente no tienen una buena forma de confirmar la edad y generalmente carecen de controles parentales específicos.

Todas estas herramientas son nuevas y hay muchas cosas que desconocemos de ellas. Cada vez estarán más disponibles y será importante que las familias hablen sobre cómo usarlas de manera apropiada y responsable y establezcan límites para que NNA se desarrollen y aprendan de manera saludable.

- Es una buena idea que NNA prueben y usen programas de IA con la ayuda de un adulto. De esta manera, puedes asegurarte de que están utilizando herramientas que no les muestren nada inapropiado. Probarlas juntos también puede permitir que piensen en cómo las herramientas podrían ser útiles o incluso dañinas.
- Pregúntales cómo se sienten al usar programas de IA. Ayúdalos a darse cuenta de que están interactuando con programas, no con personas que tienen sentimientos y emociones.
- Anímalos a ser críticos con la información que reciben. Enséñales a cuestionar el texto, las imágenes y las publicaciones que crean las herramientas de IA.
- Explícales que utilizar la IA para trabajos que no han creado ellos mismos podría considerarse plagio o trampa.

Más información en:

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/como-ayudar-a-los-ninos-a-navegar-por-el-mundo-de-la-inteligencia-artificial>

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-esencial-para-padres-sobre-la-ia-generativa>

ChatGPT



ChatGPT es un programa informático que usa inteligencia artificial (IA) para generar texto. Creado por la empresa de investigación **OpenAI**, **recolecta grandes cantidades de datos de Internet para dar respuestas a tus preguntas**. Ofrece respuestas en un formato conversacional, similar a la forma en que las personas escriben y hablan. Puede analizar y crear texto similar al humano basándose en patrones aprendidos a partir de enormes cantidades de datos y escribir así artículos y códigos informáticos (programar), resolver problemas matemáticos y mucho más.

Es necesario introducirle una instrucción o prompt para guiar su respuesta. **Para elaborar estas respuestas, ChatGPT copia y combina información de otros sitios de internet** y no indica sus fuentes o quién creó la información original ni tiene porque ofrecer

una respuesta veraz. ChatGPT recopila información personal y datos del usuario que luego se utilizan para mejorar el sistema y se pueden compartir con terceros con fines publicitarios.

La herramienta puede cometer errores, sugerir información equivocada y dar respuestas inexactas. Además, hay que tener en cuenta que NNA podrían encontrar contenido que no es apropiada para su edad.

Hay otras herramientas similares como Gemini de Google, Claude y DeepSea en continua competencia por el liderazgo.

Los términos y condiciones de OpenAI establecen que los usuarios deben tener **13 años o más para usarlo**. Si se es menor de 18 años, necesitas el permiso de tus progenitores o tutores para crear una cuenta.

Más información en:

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-para-padres-y-cuidadores-sobre-chatgpt>



Los compañeros de inteligencia artificial (IA) o AI companions son una nueva categoría de tecnología que va más allá de los simples chatbots. A diferencia de herramientas de IA como ChatGPT, que están diseñadas para completar tareas, estas aplicaciones están **diseñadas específicamente para:**

- Simular **vínculos emocionales, relaciones personales estrechas y amistades de confianza con los usuarios.**
- **Recordar datos personales y conversaciones pasadas para personalizar futuras interacciones.**
- **Adaptar su "personalidad" a las preferencias del usuario.**
- **Representar el papel de amigos, mentores, terapeutas o parejas románticas.**
- **Intentar imitar las emociones humanas y "mostrar" empatía.**
- Mantener personajes coherentes a lo largo del tiempo.

- Están más de acuerdo con el usuario que los típicos chatbots de inteligencia artificial.

Las plataformas más populares son:

- **Character.ai:** Esta aplicación permite a los usuarios crear o chatear con compañeros basados en texto. Actualmente cuenta con más de 20 millones de usuarios, de los cuales una parte significativa son adolescentes y adultos jóvenes.
- **Replika:** Esta aplicación ofrece compañeros de inteligencia artificial personalizados para la amistad o el romance. Además de conversaciones de texto, la plataforma permite a los usuarios crear un personaje animado en 3D para su acompañante.
- Otras como **Kindroid y Nomi.**

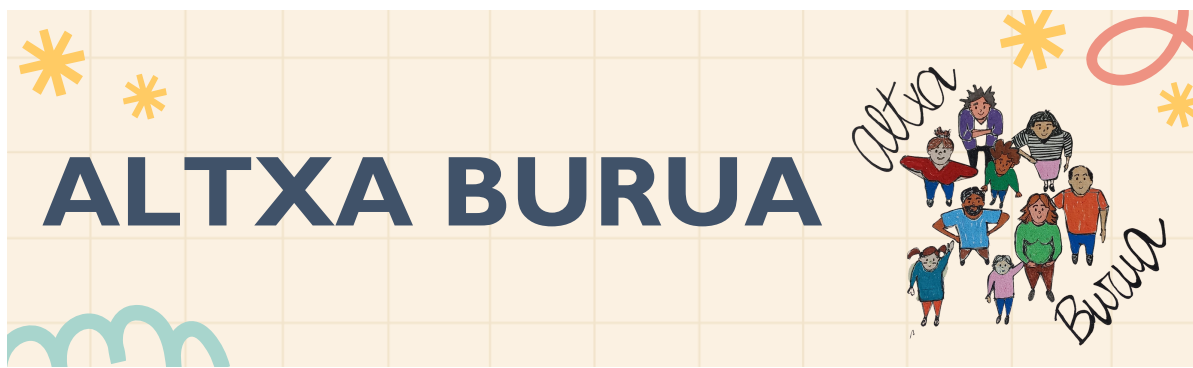
Estas aplicaciones pueden ser más atractivas que los chatbots normales porque son capaces de mantener conversaciones e interacciones similares a las humanas. Aunque algunos usuarios pueden encontrar en estas herramientas diversión creativa o apoyo emocional temporal, incluso con avisos y advertencias, **existen serios riesgos de apego insano y aislamiento para las mentes jóvenes en desarrollo.**

Desde Common Sense media recomiendan:

- Ningún compañero de IA para menores de 13 años.
- Límites de tiempo estrictos para los adolescentes.
- Prohibición de dispositivos con IA en dormitorios u otros espacios aislados.
- Revisiones periódicas de las conversaciones y las relaciones.
- Acuerdo para buscar ayuda real en caso de problemas graves.

Más información en:

<https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/guia-esencial-para-padres-sobre-companeros-y-relaciones-de-ia>



Altxa Burua es un **movimiento social** que tiene su origen en **familias** que se han unido ante la preocupación por la adquisición precoz de los smartphones y sus consecuencias. La iniciativa aúna grupos organizados a nivel municipal y por centros educativos distribuidos por toda la Comunidad Autónoma Vasca y también Navarra.

Sus **objetivos** principales son los siguientes (Altxaburua.eus)

- Unir fuerzas para **retrasar la entrega de dispositivos con acceso a internet** promoviendo para ello pactos entre las familias.
- Que los **centros educativos sean zonas libres de smartphones.**
- **Formar y concienciar a adultos e hijos en el uso adecuado** tanto en el ámbito familiar como a nivel social y educativo.
- Promover una digitalización del ámbito educativo que atienda a criterios de salud, respaldada por la evidencia y libre.

El movimiento se suma al **Movimiento Adolescencia Libre de Móviles España** y otros movimientos a nivel internacional que surgen promovidos por las familias ante una preocupación transversal y multicultural.

Uno de los principales objetivos es retrasar la entrega del primer smartphone en la medida de lo posible hasta los 16 años y llegar a acuerdos entre familias para retrasar ese momento y disminuir la presión social para adquirir uno.

Las familias interesadas pueden sumarse a grupos existentes cerca o crear un grupo en su entorno educativo o municipal y unirse a la iniciativa. Para ello los grupos coordinadores ofrecen su **contacto** a través de los siguientes mails:

- Araba: altxaburvaaraba@gmail.com
- Bizkaia: altxaburvabizkaia@gmail.com
- Gipuzkoa: gipuzkoa@altxaburua.eus
- Navarra: adolescencialibredemovilesna@gmail.com

También pueden consultar información en las web disponibles:

<https://www.altxaburvabizakaia.eus> y <https://altxaburua.eus>

Ahí se pueden encontrar múltiples recursos de interés, una guía para los primeros pasos, documentos para promover los pactos y contratos tipo.

OBJETIVOS

1

**RETRASAR
Y PACTAR**



2

**CENTROS
EDUCATIVOS
LIBRES DE
SMARTHONES**



3

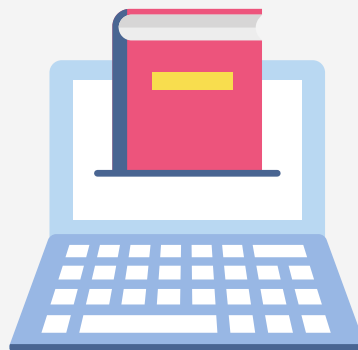
**SER EJEMPLO,
CONCIENCIAR,
EMPODERAR**



4

**DIGITALIZACIÓN
EN EDUCACIÓN:**

CRITERIOS DE SALUD
BASADA EN LA EVIDENCIA
LIBRE



¿Cómo empezar?

ÚNETE:

Forma un grupo en tu entorno

Ponle un nombre y ¡adelante!

PACTA:

Promueve pactos familiares

¡No te rindas!

BUSCA ALIADOS:

Centro educativo

Ayuntamiento

TRABAJA EN RED:

Únete a Altxa Burua

WEB; <https://www.altxaburuabizkaia.eus>

<https://altxaburua.eus>

HELBURUAK

1

**ATZERATU ETA
ADOSTU**



2

**IKASTETXEAK
SMARTPHONIK
GABEKO
ARNASGUNE**



3

**EREDU IZAN,
KONTZIENTZIA PIZTU,
AHALDUNDU**



4

**HEZKUNTZAREN
DIGITALIZAZIOA**

**OSASUN IRIZPIDEEKIN BAT
EBIDENTZIAN OINARRITUA
LIBREA**



Nola hasi?



ELKARTU:

Zure inguruan talde bat osatu,
izena jarri, eta ekin!

ADOSTU:

Familien arteko itunak bultzatu
Eutsi!

ELKARLANEAN ARITU:

Ikastetxearekin
Udalarekin

SARETU:

Altxa Buruarekin bat egin

WEB: <https://www.altxaburuabizkaia.eus>

<https://altxaburua.eus>