



TECNO CONSCIENTES

Educación digital y uso responsable de dispositivos electrónicos por menores

GUÍA PARA FAMILIAS

INTRODUCCIÓN

Acompañar el uso consciente de pantallas y dispositivos digitales

Tecnoconscientes es un programa educativo dirigido a los menores y sus familias, así como al personal docente y su alumnado, enfocado principalmente en los niveles educativos de 5.º y 6.º de Educación Primaria (10–12 años).

Este **programa educativo** está diseñado para **promover un uso y consumo consciente y responsable de las pantallas y los dispositivos digitales por parte de los menores** y fomentar un entorno digital seguro y responsable. La propuesta responde a la necesidad de acompañar la construcción de hábitos digitales saludables, equilibrados y responsables en entornos socio-digitales donde la tecnología ocupa un lugar central en la vida cotidiana.

“**Tecnoconscientes**” se lleva a cabo por **HISPACOOP** en el marco del Proyecto de consumo titulado «**Educación digital y uso responsable de dispositivos electrónicos por menores**», que cuenta con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Esta guía acompaña a las familias con información clara y herramientas prácticas para promover un **uso responsable y consciente** de pantallas y dispositivos, priorizando **bienestar, seguridad, equilibrio y convivencia**. Dado que las pantallas forman parte del día a día de niños y niñas (aprenden, se comunican, juegan y se entretienen), el acompañamiento va más allá de fijar normas: implica ayudarles a entender cómo funciona la tecnología y cómo les afecta, con la finalidad de que puedan tomar decisiones cada vez más responsables y conscientes.

El enfoque de esta propuesta no parte del miedo ni de la prohibición. No se trata de eliminar las pantallas ni de controlar cada acción digital, sino de educar para decidir:

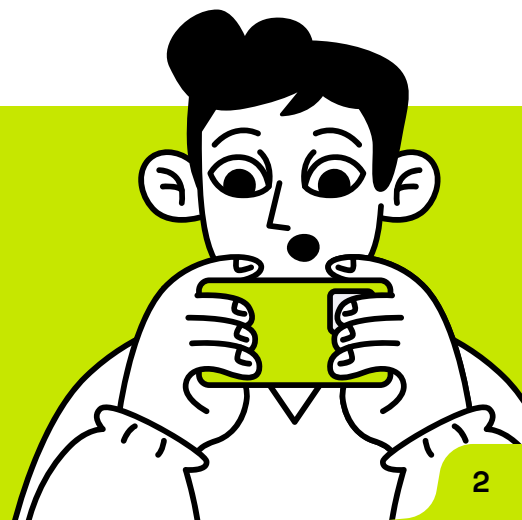
- ➡ Qué contenidos consumir
- ➡ Qué compartir y con quién
- ➡ Cómo cuidar el bienestar físico y emocional

Con este guía se dota a las familias de herramientas prácticas para poder instaurar **hábitos más responsables, saludables y seguros en el entorno familiar de los menores**, y, además, para que los menores sean capaces de **tomar mejores decisiones en torno al uso y consumo de las pantallas y los dispositivos electrónicos**.

La “**Guía para familias**” gira en torno a cuatro bloques temáticos que abordan los principales retos del entorno digital en esta etapa. En cada bloque se combinan explicaciones sencillas sobre por qué estos aspectos son importantes con propuestas prácticas para aplicarlas en casa o en los entornos familiares.

El acompañamiento es clave

Las conversaciones cotidianas, los acuerdos compartidos y el ejemplo de las personas adultas influyen más que cualquier norma aislada. Esta guía invita a hablar, escuchar y construir hábitos digitales más saludables, entendiendo que el uso consciente de la tecnología es un aprendizaje responsable y progresivo que se cultiva día a día.



¿POR QUÉ A VECES CUESTA TANTO DEJAR LA PANTALLA?



Conceptos clave

El uso de pantallas y dispositivos influye directamente en el **bienestar físico, emocional y mental** de niños y niñas. Para un uso responsable, no basta con medir el tiempo: importa cómo se sienten **antes, durante y después**, y el impacto que tiene en su descanso, atención y estado de ánimo.





Muchas familias observan dificultades para parar, irritabilidad al desconectar, ansiedad al dejar de usar las pantallas, o más cansancio. Esto suele deberse al diseño de los entornos digitales y a que el cerebro infantil aún está aprendiendo a autorregularse. Comprenderlo ayuda a acompañar sin culpas ni reproches y a tratar el bienestar digital como un aprendizaje progresivo.

CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS

Cuerpo, atención y emociones

Las pantallas estimulan intensamente el cerebro.

Cuando el uso es prolongado o poco equilibrado, pueden aparecer efectos como:

-  **CANSANCIO VISUAL Y CORPORAL**
Especialmente si se mantiene la misma postura durante mucho tiempo.
-  **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE**
Tras una actividad digital intensa.
-  **ALTERACIONES DEL SUEÑO**
Sobre todo cuando hay uso de pantallas antes de dormir.
-  **CAMBIOS EMOCIONALES**
Como irritabilidad, excitación excesiva o frustración al desconectar.





Además, muchos contenidos digitales están pensados para captar la atención de forma continuada, lo que hace que el tiempo pase sin que se den cuenta. Hablar de estos efectos con naturalidad ayuda a que se sientan comprendidos y acompañados.

SEÑALES DE ALERTA

Cómo saber que se debe hacer una pausa

Cada niño o niña es diferente, pero hay señales comunes que pueden indicar que el uso de pantallas está afectando a su bienestar.

Algunas señales son:

-  **PROBLEMAS PARA DEJAR LA PANTALLA**
Se muestran más nerviosos o irritables al apagar el dispositivo y les cuesta cambiar de actividad o retomar tareas cotidianas.
-  **PROBLEMAS FÍSICOS**
Cansancio, dolor de cabeza, falta de energía, picor en los ojos o problemas de visión.
-  **DUERMEN MAL**
Dificultad para dormir o para levantarse descansados.
-  **DESCONEXIÓN DEL ENTORNO**
Parecen más desconectados de lo que ocurre a su alrededor.






Reconocer estas señales permite intervenir a tiempo y ajustar hábitos antes de que el malestar aumente.

¿Qué podemos hacer para cuidar el bienestar digital?

Acompañar el bienestar digital en el ámbito familiar no significa vigilar constantemente, sino **crear un entorno que facilite el equilibrio en su uso.**



Acciones concretas

-  **PONER PALABRAS A LO QUE SIENTEN**
Nombrar emociones antes y después de las pantallas facilita la autorregulación.
-  **CREAR RITUALES DE DESCONEXIÓN**
Avisar o notificar una desconexión, cerrar juntos el uso o introducir una actividad puente, ayudan a desconectar con calma.
-  **CUIDAR LOS MOMENTOS SENSIBLES**
Menos pantallas en las mañanas, durante las comidas y antes de dormir.
-  **OFRECER ALTERNATIVAS REALES**
Opciones concretas (juego, movimiento, creatividad, tiempo compartido...) evitan vivir la desconexión como pérdida.
-  **REVISAR EL USO QUE HACE EL ADULTO**
El ejemplo adulto impacta directamente en el uso digital infantil.

Normas y acuerdos familiares que ayudan

Las normas funcionan mejor cuando se convierten en **acuerdos compartidos**, claros y revisables. Algunas claves para construirlos en familia son:

- Establecer **pocas normas**, pero claras y comprensibles.
- Acordar no solo el tiempo, sino **cuándo y para qué** se usan las pantallas.
- Introducir **pausas** durante el uso prolongado.
- **Avisar** siempre antes de desconectar, para facilitar la transición.
- **Revisar los acuerdos** periódicamente y adaptarlos si es necesario.

Estos acuerdos funcionan mejor cuando se explican, revisan y adaptan a la edad y la madurez.

Conversar en familia para tomar conciencia

Las conversaciones sobre pantallas funcionan mejor cuando se dan en un clima tranquilo, sin reproches ni prisas. Hablar desde la curiosidad y la escucha ayuda a que niños y niñas se expresen con más sinceridad y a que el bienestar digital se construya de forma compartida, no como una imposición.

Preguntas para guiar la reflexión

- ¿Cómo notas tu cuerpo después de un rato con pantallas?
- ¿Qué es lo que más te engancha o te cuesta dejar?
- ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando desconectas?
- ¿Qué podríamos cambiar para que te sientas más descansado/a?

Cómo sacar el tema

Busca momentos cotidianos y relajados, como una comida, un paseo o antes de dormir. Parte de algo concreto que hayas observado (“Hoy te he visto más cansado/a después de usar la pantalla”) y, si ayuda, comparte también tu propia experiencia.

Cómo guiar la conversación

Escucha sin interrumpir ni corregir de inmediato. Valida lo que sienten, aunque luego se acuerden cambios, y recuerda que no es necesario llegar a conclusiones en una sola charla.



Cuidar el bienestar digital en casa no significa eliminar las pantallas, sino ayudar a niños y niñas a escucharse, reconocer sus límites y encontrar equilibrio, sabiendo que aprender a parar es un proceso que se construye poco a poco, con acompañamiento y coherencia.

Tecoconscientes: es usar las pantallas de forma más responsable y consciente.

Recursos y materiales

Acuerdo de pantallas

Registro de sensaciones



SE COMPLETA EN FAMILIA

Conversando y escuchando todas las voces.



NO ES LLENAR TODAS LAS FILAS

Sino identificar los momentos clave del día.



CUÁNDO SE PERMITEN PANTALLAS

Aclarar su función (para qué se usan).



TIEMPOS ORIENTATIVOS

No rígidos; pueden variar según el día o la etapa.



SE PUEDE MODIFICAR

El acuerdo es revisable y ajustable siempre que sea necesario.



PONEOS DE ACUERDO SOBRE CUÁNDO COMPLETARLO

Completad el registro al final del día o tras usar pantallas.



NO HACE FALTA ESCRIBIR MUCHO

Basta con marcar sensaciones. Aunque se puede ampliar si uno quiere.



REVISAD LOS RESULTADOS

Si cansancio, nervios o algún malestar se repiten varios días, conviene ajustar tiempos o hábitos.



NO JUZGAR

El registro apoya el diálogo familiar; no evalúa ni corrige.

Descargar recurso



Descargar recurso



¿SABES QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE LAS PANTALLAS?

Conceptos clave

La privacidad digital tiene que ver con **qué información personal compartimos, con quién y qué consecuencias tiene**. En el entorno digital en línea, muchas acciones cotidianas —subir una foto, enviar un mensaje, aceptar una solicitud, indicar ubicaciones...— pueden tener un alcance mayor del que imaginamos.




Para los menores, la frontera entre lo privado y lo público no siempre es clara. Acompañarlos implica ayudarles a entender que **proteger su información es una forma de cuidarse**, no una norma arbitraria. Explicar que la privacidad significa una mayor protección en estos entornos digitales.

LA HUELLA DIGITAL

Lo que compartimos deja rastro

Cada imagen, comentario o dato personal que se comparte en internet contribuye a construir una huella digital. Esta huella puede mantenerse en el tiempo y circular más allá del entorno para el que fue pensada.

Es importante que comprendan que:

-  **PIERDES EL CONTROL SOBRE LO QUE PUBLICAS**
No sabes a quién llegará ni qué consecuencias tendrá eso que han publicado.
-  **OTRAS PERSONAS PUEDEN REENVIARLO O GUARDARLO**
Cualquiera puede descargarlo, hacerle una captura de pantalla y republicarlo.
-  **LO DIGITAL TAMBIÉN FORMA PARTE DE SU IDENTIDAD**
El comportamiento en redes es un reflejo desinhibido de quiénes somos.





Entender esto les ayuda a pensar antes de compartir y a tomar decisiones más cuidadosas.

LA SOCIEDAD EN INTERNET

Interacciones en línea y respeto digital

Los espacios digitales facilitan la comunicación, pero también pueden generar riesgos si no se gestionan bien. Acompañar significa enseñar a detectar señales y actuar con respeto.

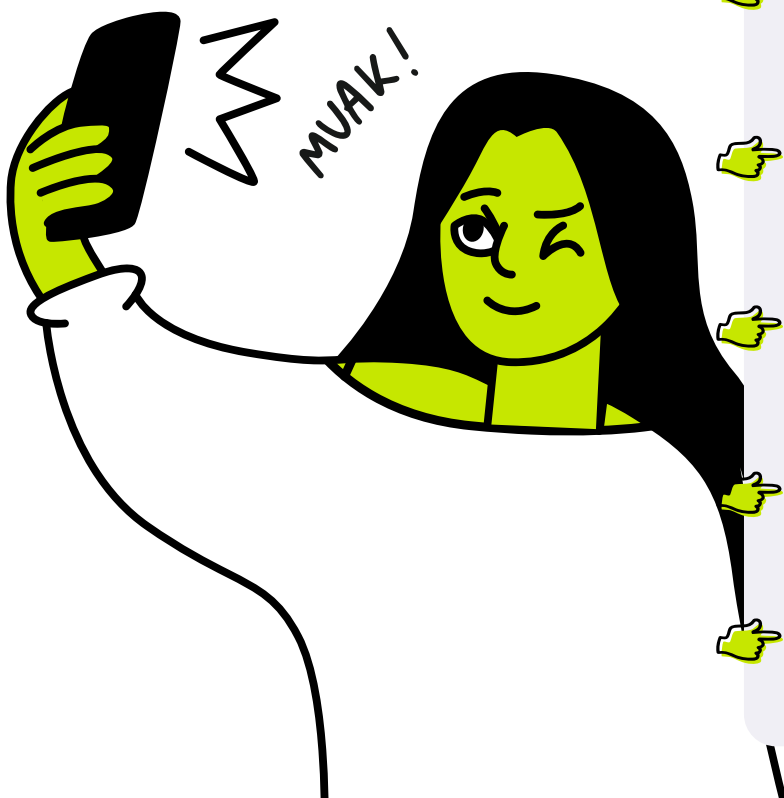
Algunas ideas clave para una convivencia segura:

-  **MENSAJES INCÓMODOS**
Si algo te hace sentir mal, pedir ayuda es siempre una opción.
-  **PRESIÓN DEL GRUPO**
No cedas por miedo a quedar fuera; tu bienestar es más importante.
-  **RESPECTO A LA INTIMIDAD**
Pedir permiso antes de publicar fotos, vídeos o mensajes que incluyen a otras personas.
-  **IMPACTO REAL**
Lo que ocurre en línea afecta fuera de la pantalla.

Hablar de estos temas con naturalidad ayuda a que niños y niñas se sientan acompañados y protegidos.

¿Qué podemos hacer para cuidar la seguridad y la privacidad?

Acompañar la privacidad digital en el entorno familiar implica **hablar, anticipar y acordar**.



Acciones concretas

- HABLAR SOBRE LA PROTECCIÓN DE LA INFORMACIÓN PERSONAL**
Explicar qué datos no conviene compartir (dirección, centro escolar, contraseñas, ubicación...).
- REVISAR LA PRIVACIDAD**
Revisar juntos la configuración de los perfiles de las redes sociales y las aplicaciones para que entiendan cómo protegerse.
- CREAR UN ESPACIO DE DIÁLOGO**
Animar a contar si algo en línea o en las redes les hace sentir raros, incómodos, inquietos o preocupados.
- OFRECER AYUDA FUTURA**
Normalizar que acudir a una persona adulta de confianza es una buena decisión.
- REFORZAR SU CAPACIDAD DE DECISIÓN**
Que sientan que confías en su criterio y su percepción de la responsabilidad.

Normas y acuerdos familiares que ayudan

Algunos acuerdos familiares que pueden facilitar un **uso más seguro** son:

- **No compartir** fotos, vídeos o información de otras personas **sin permiso**.
- **No aceptar contactos** de personas que no conocen en la vida real.
- **Avisar** si reciben **mensajes que les incomodan**, irritan o preocupan.
- **Consultar** antes de crear nuevos perfiles o descargar aplicaciones.





Estos acuerdos funcionan mejor cuando se explican, revisan y adaptan a la edad y la madurez.

Conversar en familia para tomar conciencia





Las conversaciones sobre privacidad digital funcionan mejor cuando se dan desde la calma y la confianza. Escuchar antes de aconsejar, hablar desde el cuidado y recordar que pedir ayuda siempre es una opción. Ayudar a que niños y niñas compartan dudas o situaciones que resultan incómodas, sospechosas o preocupantes, sin miedo. Proteger la privacidad no es una prohibición, sino que es una forma de cuidarse y de respetar a los demás. Es ser más consciente de nuestros actos en el entorno digital.

Plantear estas conversaciones a partir de situaciones reales del día a día facilita que el diálogo sea natural y significativo.

Situaciones que pueden servir de punto de partida

-  Quieren subir una foto o un vídeo a una red o a un grupo.
-  Reciben un mensaje de alguien que no conocen bien.
-  Hablan de una imagen o comentario que se ha compartido sin permiso.
-  Explican algo que han visto o vivido en internet y les ha hecho sentir incómodos.

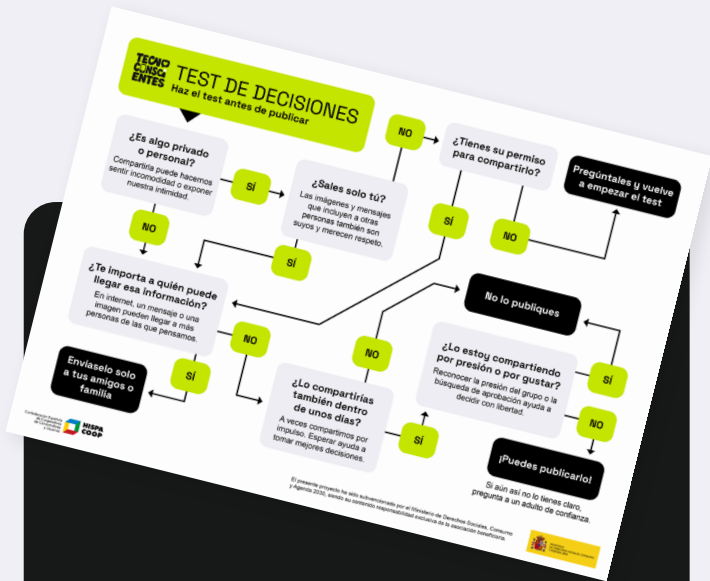
Preguntas para guiar la reflexión

-  ¿A quién podría llegar esto que quieres compartir?
-  ¿Cómo te sentirías si se difundiera más de lo que esperas?
-  ¿Crees que esta información es privada o pública?
-  ¿A quién pedirías ayuda si algo no te hace sentir bien?



Cuidar la seguridad y la privacidad digital no significa desconfiar de todo, sino **aprender a protegerse, respetar a los demás y pedir ayuda cuando sea necesario**, entendiendo que lo digital también forma parte de la vida real.

Recursos y materiales



Test de decisiones

Acuerdo en familia de la privacidad digital



USADLA COMO RECORDATORIO

Utilízala antes de enviar o publicar fotos, mensajes o vídeos.



LEEDLA JUNTOS

Léela junto a tu hijo o hija las primeras veces, hasta que el proceso sea automático.



HACED CONSULTAS ESPECÍFICAS

No es necesario responder a todas las preguntas siempre: con una duda es suficiente para parar.



DIALOGAD SOBRE SUS DUDAS

Si surgen dudas, habladlo con calma antes de decidir.



CREA UN ESPACIO SEGURO

Recuérdales que pedir ayuda también es decidir bien.

Descargar recurso



COMPLETADLO EN FAMILIA

Con calma, escuchando todas las opiniones.



PONED POCAS NORMAS, PERO CLARAS

Fáciles de recordar y cumplir.



EXPONED BIEN LAS NORMAS

Que se expliquen y se entiendan; no se imponen.



RELACIONAD ACTO CON CONSECUENCIAS

Señala las consecuencias relacionadas con lo ocurrido para aprender y reparar; no para castigar. Incumplir una norma implica revisar juntos qué pasó antes de aplicar la consecuencia.



REVISAD Y AJUSTAD EL ACUERDO

Examinad el acuerdo, porque no es definitivo, se revisa y se ajusta según edades, usos digitales y necesidades familiares.



COLOCADLO EN UN LUGAR VISIBLE

Para recordarlo y consultarlo.

Descargar recurso



¿CUÁNTO TIEMPO PASAMOS FRENTE A LAS PANTALLAS?



Conceptos clave

Gestionar el tiempo de uso de pantallas no es solo una cuestión de horarios o normas. En muchos casos, a niños y niñas les cuesta parar porque los entornos digitales están pensados para **mantener la atención de forma continuada** y porque sus habilidades de autorregulación todavía están en desarrollo.

Entre los 10 y los 12 años, el cerebro sigue aprendiendo a planificar, priorizar y detener una actividad cuando resulta muy estimulante. Por eso, acompañar la gestión del tiempo implica entender que **no siempre pueden hacerlo solos**, aunque quieran.

NO SABEN CUÁNDO PARAR

Contenidos infinitos y autocontrol

Muchas plataformas ofrecen una sucesión constante de vídeos, juegos o publicaciones que parecen no tener fin.

Esto reduce los momentos naturales de pausa y hace que el tiempo pase más rápido de lo que perciben.

Cuando no hay un final claro, resulta más difícil:

SER CONSCIENTE DEL PASO DEL TIEMPO

No se dan cuenta de cuánto tiempo llevan conectados.

SALIR DEL BUCLE

Les cuesta tomar la decisión consciente de parar.

CAMBIAR DE ACTIVIDAD

Se frustran si intentan hacer otra cosa cuando llevaban mucho tiempo con el dispositivo.

Comprender esta dinámica ayuda a explicar por qué la gestión del tiempo digital requiere acompañamiento y práctica.

EFFECTOS EN EL DÍA A DÍA

Cómo afecta el uso prolongado

Un uso prolongado o poco equilibrado de pantallas y dispositivos electrónicos puede tener efectos en la vida cotidiana.

Algunos efectos son:

PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

Dificultad para concentrarse en otras tareas escolares.

CANSANCIO MENTAL

El cerebro sobreestimulado agota la energía.

SECUESTRO DEL TIEMPO DE OCIO

Menos tiempo para otras actividades (juego libre, deporte, movimiento, lectura, descanso...).

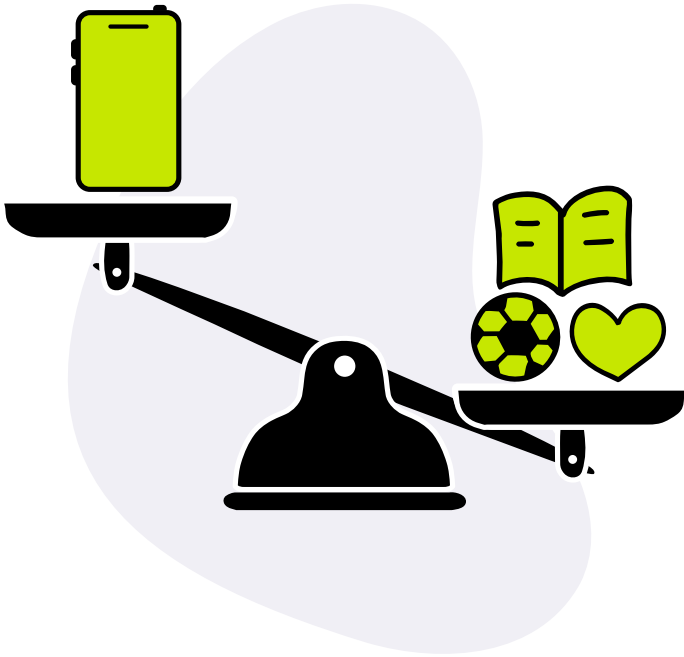
ANSIEDAD Y ACELERACIÓN

Sensación de ir siempre con prisas o de "no llegar a todo".

Estos efectos no aparecen de un día para otro, sino que se van acumulando si no se revisan los hábitos.

¿Qué podemos hacer para fomentar el uso responsable y la gestión del tiempo?

Acompañar el uso responsable del tiempo digital implica **anticipar, estructurar y dialogar**.



Acciones concretas



DAR ESTRUCTURA AL DÍA

Visualizar el reparto del tiempo entre escuela, descanso, juego, pantallas y vida familiar.



ACORDAR MOMENTOS CLAROS DE USO

Definir cuándo se usan pantallas y cuándo no, más allá de los minutos.



AVISAR ANTES DE TERMINAR

Anticipar el final para que puedan prepararse emocionalmente.



INCORPORAR PAUSAS O DESCANSOS

Levantarse, moverse y descansar la vista en usos prolongados para evitar saturación.



ACEPTAR QUE NO SIEMPRE SERÁ FÁCIL

La gestión del tiempo digital es un aprendizaje gradual, con días más difíciles que otros. Requiere adaptación.

Normas y acuerdos familiares que ayudan

Los acuerdos familiares funcionan mejor cuando son **claros y realistas**. Algunos ejemplos:

- Evitar pantallas **antes de dormir** y al empezar el día.
- **Priorizar tareas y responsabilidades** antes del uso digital.
- **Alternar** tiempo de pantallas con movimiento y juego libre.
- Respetar espacios comunes del hogar y momentos en familia **sin dispositivos**.
- **Revisar** los acuerdos cuando cambian las rutinas o las edades.

Estos acuerdos funcionan mejor cuando se explican, revisan y adaptan a la edad y la madurez.

Conversar en familia para tomar conciencia

Las conversaciones sobre el tiempo de uso de pantallas funcionan mejor cuando se plantean desde la calma y la corresponsabilidad. Escuchar cómo se sienten, reconocer que a veces cuesta parar y entender que la autorregulación se aprende poco a poco ayuda a que el diálogo no se viva como un control, sino como una oportunidad para mejorar juntos.

Es importante que vayan tomando conciencia y sean más responsables en el uso que dan a los dispositivos electrónicos, más technoconscientes.

Estas observaciones ayudan a entender mejor los hábitos reales y a pensar ajustes posibles. En lugar de centrarse solo en cuánto tiempo pasan con pantallas, puede ser útil fijarse en otros aspectos del día a día:

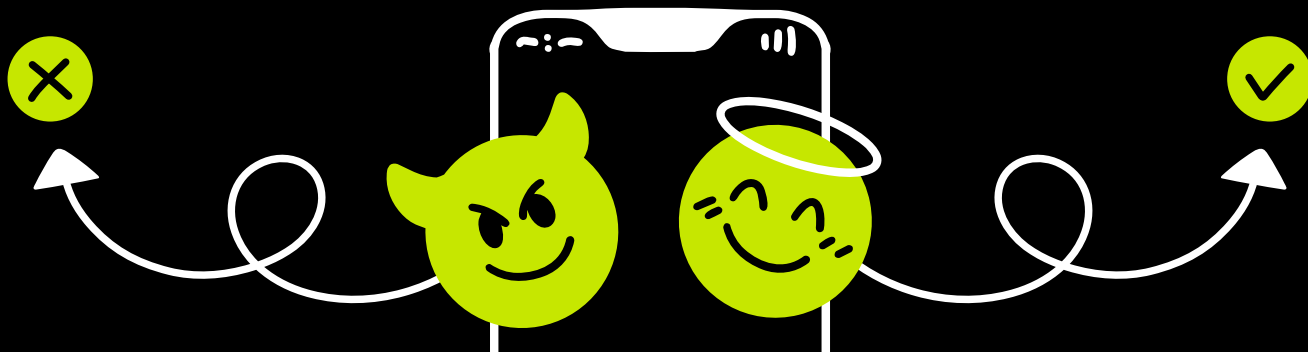
Pistas para observar y pensar en el uso del tiempo

- ➔ Cómo se reparte la tarde: qué actividades ocupan más tiempo y cuáles quedan desplazadas.
- ➔ Qué momentos se alargan más de lo previsto y por qué.
- ➔ Cómo se sienten antes y después de usar pantallas: con energía, cansancio, prisa, calma...
- ➔ Qué actividades facilitan parar y cuáles lo hacen más difícil.

Preguntas para guiar la reflexión

- ❓ ¿En qué momento del día se nos desordena más el tiempo?
- ❓ ¿Qué señales te indican que llevas demasiado rato con la pantalla?
- ❓ ¿Qué te ayudaría a parar un poco antes?
- ❓ ¿Qué podríamos probar esta semana para organizarnos mejor?
- ❓ ¿Qué actividades te gustaría cuidar más fuera de las pantallas?
- ❓ ¿Qué tipo de actividades te motivarían a desconectar de las pantallas?

Las recomendaciones de uso de pantallas son: de 7 a 12 años: menos de 1 hora diaria (sin contar tareas escolares) y en adolescentes (13-16 años): inferior a 2 horas diarias (sin contar tareas escolares).

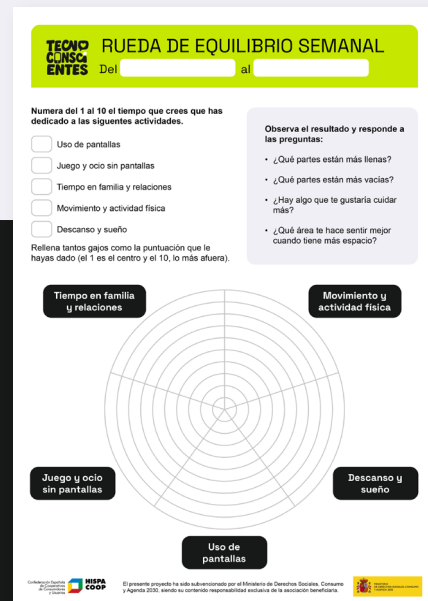


Acompañar en la gestión del tiempo digital no significa contar minutos constantemente, sino ayudar a niños y niñas a reconocer cuándo es un buen momento para parar y a equilibrar el uso que se hace de las pantallas con otras actividades y experiencias que son esenciales para su bienestar.

Recursos y materiales



Mapa diario del tiempo digital



Rueda de equilibrio semanal



SED CONSTANTE

El mapa se completa cada día, coloreando los cuadros correspondientes.



LO IMPORTANTE ES VERLO EN GENERAL

No hace falta que sea exacto al minuto: es una estimación visual.



CREAD CONVERSACIÓN

Al final de la semana, se observa el conjunto y se conversa sin reproches.



SACAD CONCLUSIONES

El objetivo no es reducir siempre, sino ajustar y equilibrar.



VOLVED A USARLO TRAS IMPLEMENTAR LOS CAMBIOS

Se puede repetir el uso del mapa tantas semanas como se quiera.



ACORDAD CUÁNDO RELLENARLA

Este recurso se completa una vez a la semana, con calma.



FUERA JUICIOS

No hay ruedas "bien" o "mal": cada semana es diferente.



LO IMPORTANTE ES MEJORAR

La conversación es más importante que el dibujo final.



SINERGIA DE MATERIALES

Puede usarse junto al "Mapa diario del tiempo digital" para tener una visión más completa.



REUSABLE

Se puede repetir tantas semanas como se quiera.

Descargar recurso



Descargar recurso



¿DE VERDAD TODO LO QUE VEMOS EN INTERNET ES REAL?



Conceptos clave

Niños y niñas consumen a diario una gran cantidad de contenidos digitales: vídeos, redes sociales, juegos, anuncios, retos o directos. Estos contenidos no solo informan o entretienen, sino que **influyen en cómo piensan, qué desean y cómo se relacionan con los demás**.

En esta etapa, todavía están construyendo su capacidad crítica. Por eso, pueden aceptar como verdaderos mensajes que en realidad buscan llamar la atención, vender o consumir un producto o provocar una reacción emocional. Acompañarles implica ayudarles a mirar con más distancia y criterio lo que usan y consumen.

CONSUMO DIGITAL

Influencers y publicidad

Muchas recomendaciones que aparecen en redes sociales no son espontáneas.

Detrás de algunos vídeos o publicaciones hay intereses comerciales y económicos, incluso algoritmos que provocan un mayor consumo de determinados productos o una mayor visualización de los anuncios o publicidad, aunque no siempre se indiquen de forma clara.

Es importante que comprendan claramente que:



HAY INTERESES COMERCIALES

No todo lo que recomiendan *influencers* es neutral y sin intereses.



HAY OPINIONES NO FIABLES

Algunas opiniones están vinculadas a acuerdos publicitarios.



NO ES CONTENIDO DESINTERESADO

El objetivo de ciertos contenidos es fomentar su consumo. Si nos quedamos viendo más, consumimos más publicidad.

Reconocer estas dinámicas les permite disfrutar de los contenidos sin dejarse llevar de forma automática.

AUTOESTIMA

Comparación social y *likes*

Las redes sociales muestran solo una parte de la realidad: momentos seleccionados, imágenes cuidadas y versiones idealizadas de las personas.

Esto puede generar comparaciones constantes y afectar a la autoestima.

Niños y niñas pueden sentir:



PRESIÓN POR GUSTAR O RECIBIR *LIKES*

Los *likes* se convierten en un termómetro social.



COMPARACIÓN CON FIGURAS IRREALES

La vida de un *youtuber*, el cuerpo de una *influencer*... no todo es tan bonito. Lo exageran o inventan para crear deseo y conseguir seguidores.



NECESIDAD DE VALIDACIÓN EXTERNA

El valor de lo que hacen se mide en función de la aceptación externa, no por la satisfacción de lo vivido o lo construido.

Hablar de estas sensaciones ayuda a relativizar lo que ven y a recordar que el valor personal no depende de la atención digital.

CONVIVENCIA Y RESPETO

En los entornos digitales

La ciudadanía digital implica comportarse en línea con el mismo respeto que en la vida presencial.

Comentarios, bromas o reenvíos impulsivos pueden tener un impacto real en otras personas.

Acompañar este aprendizaje significa reforzar valores:



LA EMPATÍA

Aunque sea a través de una pantalla, se sigue hablando con una persona que siente.



EL RESPETO

Todas las personas merecen respeto, aunque hablemos con ellas a través de mensajes de texto.



LA RESPONSABILIDAD

Debemos hacernos cargo de lo que decimos y de lo que compartimos.



EL AUTOCONTROL

La capacidad de frenar antes de actuar.

¿Qué podemos hacer para fomentar el consumo digital responsable y el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico se construye a través del diálogo y la práctica.

Acciones concretas



HABLAR SOBRE LO QUE VEN

Interesarse por sus contenidos, sin ridiculizar ni prohibir de entrada.



HACER PREGUNTAS ABIERTAS

Preguntar quién lo creó, con qué intención y cómo les hace sentir.



COMPARAR FUENTES

Mostrar que la fiabilidad varía y conviene contrastar.



VISIBILIZAR LA PUBLICIDAD

Ayudarles a detectar mensajes que buscan vender, aunque no se diga explícitamente.



REFLEXIONAR SOBRE LO QUE COMPARTEN

Pensar juntos en el impacto y cómo pueden sentirse otras personas ante comentarios o imágenes.

Normas y acuerdos familiares que ayudan

Algunos acuerdos familiares que favorecen una ciudadanía digital responsable son:

- No compartir ni reenviar **contenidos** que puedan **hacer daño** a otras personas.
- **Pedir permiso** antes de publicar imágenes, vídeos o información de terceras personas.
- Evitar comentar desde el enfado o la impulsividad. **Reflexionar previamente.**
- **Hablar en casa** de situaciones incómodas que vean o vivan en línea o en las redes sociales, en plataformas...
- **Respetar las normas** de edad y uso de las plataformas.

Estos acuerdos funcionan mejor cuando se revisan y se adaptan con el tiempo.

Conversar en familia para tomar conciencia

Las conversaciones sobre contenidos digitales funcionan mejor cuando parten de la curiosidad y del interés genuino por lo que niños y niñas ven, siguen o comparten. Mirar juntos los contenidos, preguntar sin juzgar y pensar en voz alta, ayuda a desarrollar criterio propio y a reforzar valores como el respeto y la empatía.

No se trata de dar lecciones, sino de acompañar la construcción del pensamiento crítico. Es hacer un uso más responsable y consciente de los contenidos digitales.

Claves para observar juntos los contenidos digitales

- 👉 **Quién aparece y cómo se presenta:** qué imagen muestra de sí mismo o de su vida.
- 👉 **Qué emociones provoca:** entusiasmo, envidia, risa, enfado, admiración...
- 👉 **Qué se repite:** mensajes, estilos de vida, productos, ideas...
- 👉 **Qué queda fuera:** lo que no se muestra, lo que no se cuenta...
- 👉 **Qué nos invita a hacer:** comprar, imitar, compartir, opinar...

Preguntas para mirar con más criterio

- 🗋️ ¿Quién crees que ha creado este contenido y con qué intención?
- 🗋️ ¿Qué te hace sentir y por qué crees que es así?
- 🗋️ ¿Te parece realista o exagerado? ¿Por qué?
- 🗋️ ¿Qué crees que intenta que hagamos o pensemos?
- 🗋️ ¿Lo compartirías? ¿Qué pasaría si otras personas lo vieran?



Educar en ciudadanía digital no consiste en desconfiar de todo lo que aparece en internet, sino en aprender a mirar con espíritu crítico, actuar con respeto y tomar decisiones conscientes en un entorno digital complejo.

Es aprender a ser más conscientes y responsables en el uso de los contenidos en los entornos digitales.

Recursos y materiales



Registro: Lo que veo, lo que pienso, lo que decido



ES ALGO PRIVADO

Imprime la portada y varias hojas interiores. Dóblalo a modo de cuadernillo. Dáselo a tu hijo o hija para que se autogestione.



ACOMPÑAD SOLO AL PRINCIPIO

Es mejor completarlo juntos las primeras veces, pero es importante que sean independientes para que lo usen conscientemente.



SIN JUICIOS

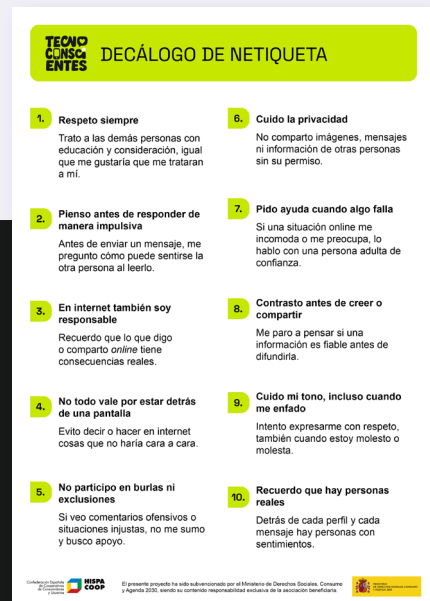
No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es pensar y decidir.



GENERAD CONVERSACIÓN

No hace falta que os muestren sus notas, pero, si quieren compartir algo del contenido que les genera malestar o dudas, es una buena oportunidad para acompañar y conversar.

Descargar recurso
(portada y páginas interiores)



Decálogo de Netiqueta



USADLO COMO RECORDATORIO

Se usa cuando un contenido genera dudas, emociones intensas o ganas de compartir.



NO ES NECESARIO MEMORIZARLO

Sirve como recordatorio visible.



CREAD DIÁLOGO

Se puede usar para hablar de situaciones concretas que surjan en el día a día.



SIRVE DE GUÍA

Es útil revisarlo cuando aparecen conflictos en mensajes, chats, juegos o redes.



DE FÁCIL CONSULTA

Se recomienda imprimir y colgar de manera visible, cerca de los lugares más habituales de acceso a pantallas y dispositivos digitales.

Descargar recurso



RECURSOS EN VÍDEO

Estos vídeos son una manera no invasiva de abrir un debate sobre distintos temas que pueden resultar incómodos de abordar.

PANTALLAS CON MEDIDA

¿Por qué me cuesta dejar la pantalla?

Cómo el diseño digital influye en la atención y por qué resulta difícil desconectar.

VER VÍDEO

PANTALLAS CON MEDIDA

¿Por qué me cuesta dejar la pantalla?

ROSTROS OCULTOS

¿Quién está detrás de la pantalla?

Cómo se exponen los datos personales y qué riesgos pueden aparecer cuando no pensamos antes de publicar.

VER VÍDEO

ROSTROS OCULTOS

¿Quién está detrás de la pantalla?

TÚ DECIDES

¿Cuánto tiempo paso frente a las pantallas?

Cómo se pierde la noción del tiempo y por qué resulta tan fácil caer en el “solo un ratito más”.

VER VÍDEO

TÚ DECIDES

¿Cuánto tiempo paso frente a las pantallas?

REDES CON SENTIDO

¿Gratis? ¿Seguro?

Desmonta la idea de “lo gratis” y revela algunas claves de la manipulación digital: publicidad encubierta, mensajes que apelan a las emociones, recompensas, contenido que parece objetivo pero no lo es.

VER VÍDEO

REDES CON SENTIDO

¿Gratis? ¿Seguro?

