

Creecer en un mundo conectado, ise aprende!



GUÍA PRÁCTICA

Crece
en un mundo
conectado,

¡se aprende!



UNESCO

Secteur de la communication et de l'information

Adeline Hulin, jefa de la Unidad de Alfabetización Mediática e Informacional y Competencias Digitales;

Samrita Menon, especialista adjunta de programa, Unidad de Alfabetización Mediática e Informacional y Competencias Digitales.

Réseau Canopé/CLEMI

Director de publicación:

Samuel Vitel

Director del CLEMI:

Serge Barbet

Directora de material de formación:

Tatiana Joly

Directora editorial:

Virginie Sassoon

Responsable de proyectos internacionales del CLEMI:

Lucas Chevalier

Jefes de proyecto:

Stéphanie Valade (CLEMI),

Jean-Noël Vogrig (Réseau Canopé)

Coordinadora editorial:

Laure Delmoly

Expertas científicas y editoriales del CLEMI:

Isabelle Féroc-Dumez,

Séverine Poncet-Ollivier



Traductores:

Claude Desmoulin,
Christophe Guérard,
Léonie Guillot-Alissant

Secretarías de edición:

Aurélien Chauvet, Geneviève Tardière

Diseñadora gráfica:

Sybille Paumier

Maquetador:

Patrice Raynaud

Ilustradora:

Kim Consigny

Comunicación:

Sophie Schemoul,

Camille Bouchet,

Aude Mouyanaga



ISBN:

© UNESCO y Réseau Canopé/
CLEMI, 2026

Publicado en 2026 por la
Organización de las Naciones
Unidas para la Educación, la
Ciencia y la Cultura
7, place de Fontenoy, 75352 París 07
SP, Francia
Y

Réseau Canopé/CLEMI (Centro
para la Alfabetización Mediática e
Informacional)

Téléport 1 – Bât @ 4
1, avenue du Futuroscope
CS 80158
86961 Futuroscope Cedex

Obra publicada en acceso abierto
bajo la licencia Attribution-
NonCommercial-NoDerivs 3.0 IGO
(CC-BY-NC-ND 3.0 IGO) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/>).

Los usuarios del contenido de
esta publicación aceptan las
condiciones de uso del repositorio
de acceso abierto de la UNESCO
([www.unesco.org/es/open-access/
cc-nc-nd](http://www.unesco.org/es/open-access/cc-nc-nd)).

Las denominaciones empleadas en
esta publicación y la presentación
de los datos que en ella figuran no
implican por parte de la UNESCO
y Réseau Canopé/CLEMI posición

alguna respecto al estatuto jurídico
de los países, territorios, ciudades
o zonas, o de sus autoridades, ni
respecto al trazado
de sus fronteras o límites.

Las ideas y opiniones expresadas
en esta publicación son las de los
autores y autoras y no reflejan
necesariamente los puntos de vista
de la UNESCO y Réseau Canopé/
CLEMI, ni comprometen en modo
alguno a la Organización o a Réseau
Canopé/CLEMI.



Padres y madres, ¡no estáis solos!

La sociedad en su conjunto, los padres, las madres y las familias se enfrentan a las rápidas transformaciones de las tecnologías digitales. Cada vez existen más evidencias que relacionan el uso excesivo de teléfonos inteligentes con la falta de sueño, así como riesgos para la salud mental y cognitiva asociados a la exposición precoz a las redes sociales.

En este contexto, los padres, las madres y los educadores y educadoras a menudo se sienten mal preparados para acompañar a los niños, las niñas y los jóvenes en el uso de las tecnologías digitales, de una manera que promueva sus derechos y, al mismo tiempo, los proteja de los riesgos.

Por primera vez, esta guía mundial tiene como objetivo dotar a los padres y las madres de competencias en alfabetización mediática e informacional para ayudarles a acompañar eficazmente a los niños y las niñas en su navegación por el ecosistema digital. Combinando la investigación científica, la experiencia educativa y las experiencias vividas por padres, madres, hijos

e hijas, la guía aborda los principales retos a los que se enfrentan las familias en la era digital.

En concreto, trata sobre la búsqueda de un equilibrio saludable en el uso de las pantallas, la gestión de contenidos perjudiciales en Internet, el acompañamiento de los niños y las niñas cuando interactúen con las redes sociales y los sistemas de inteligencia artificial y, en términos más generales, del desarrollo del pensamiento crítico, con el fin de permitirles participar en entornos digitales más seguros e inclusivos.

Se invita a padres, madres, familias y docentes de todo el mundo a consultar esta guía, reflexionar sobre su propia experiencia y aplicar las recomendaciones que mejor se adapten a su contexto. Si bien no podemos prever todos los avances tecnológicos, sí podemos, en cambio, sentar las bases de la confianza, dar ejemplo de prácticas digitales saludables y comunicarnos abiertamente sobre estos temas para crecer junto a las generaciones futuras.

Con
las aportaciones de
**37 expertos
y profesionales**
de todo el mundo



unesco

«Puesto que las guerras nacen en la mente de las mujeres y de los hombres, es en la mente de las mujeres y de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz»

Índice



- 6** **Editorial**
Khaled El-Enany, director general de laUNESCO
- 8** **Prólogo**
Édouard Geffray, ministro de Educación
- 10** **Preámbulo**
Virginie Sassoon, directora adjunta del CLEMI
- Capítulo 1 – Tiempo frente a la pantalla: ¿hay que limitarlo, prohibirlo o negociar?**
- 14** **Las pantallas y los niños pequeños: encontrar el equilibrio adecuado**
Nevena Dimitrova, Escuela Superior de Trabajo Social y Salud de Lausana; Fabio Sticca, Escuela Superior de Pedagogía de Zúrich, y Eva Unternaehrer, Clínicas Psiquiátricas Universitarias de Basilea
- 18** **Reconectemos a nuestros hijos... ¡con el movimiento!**
Mansour Nasri y Mallory Robert, mlfmonde
- 19** **Buenas prácticas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**
Consejo adicional del CLEMI
- 20** **Cuando el videojuego se convierte en mucho más que un juego**
Mariela Muñoz Díaz, Carlos Libisch Recalde y Marina Porcel de Peralta, Fundación Ceibal
- 25** **¿Qué es la tecnointerferencia?**
Virginie Sassoon, CLEMI
- Capítulo 2 – Aprender a informarse y a desarrollar el espíritu crítico**
- 28** **¿Dónde se informan hoy en día los niños, las niñas y los adolescentes?**
Adeline Hulin y Samrita Menon, UNESCO
- 33** **Luchar contra la desinformación: acabar con las burbujas de filtros y las cámaras de eco**
Sabariah Mohamed Salleh, Centro de Investigación en Medios y Comunicación de la Universidad Kebangsaan; Xue Dou, Facultad de Psicología Integral de la Universidad Ritsumeikan; Santi Indra Astuti, Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Islámica de Bandung
- 37** **Ayudar a los niños y las niñas a afrontar las imágenes de guerra y la manipulación emocional en Internet**
Lusine Grigoryan, Centro de Iniciativas Mediáticas
- 43** **Luchar en familia contra la manipulación de la información**
Yanis Naceur y Victoria Blin, Servicio de vigilancia y protección contra las injerencias digitales extranjeras (Viginum)
- 47** **¿Cómo informarse en la era de la inteligencia artificial generativa?**
Manon Conan, Autoridad reguladora de la comunicación audiovisual y digital (Arcom)
- 49** **Informarse en línea: ¡adoptemos 4 buenos hábitos!**
Consejo adicional del CLEMI
- 50** **Los clubes de alfabetización mediática e informacional: una experiencia africana innovadora**
Paul Alain Zibi Fama, Éduk-Média



Capítulo 3 – Crecer de forma segura con las redes sociales y la IA

- 54 **Entender los algoritmos: el universo digital de los menores explicado a los progenitores**
Jill Murphy, Common Sense Media
- 57 **Crecer a la sombra de los «me gusta»**
Virginie Sassoon, CLEMI
- 58 **¿Tiene el uso de las redes sociales un impacto en la salud mental de los adolescentes?**
Séverine Poncet-Ollivier, CLEMI
- 60 **Regular para proteger: ¿cómo refuerzan los Estados la seguridad de los menores en Internet?**
Laure Delmoly, CLEMI
- 61 **Los compañeros de IA y la vida social en la adolescencia: lo que las familias deben saber**
Jill Murphy, Common Sense Media
- 65 **La inteligencia artificial generativa (IAG): sí, ¡pero con inteligencia!**
Mathieu Bartozzi, mlfmonde
- 66 **Tres consejos para un uso informado de la IA generativa**
Jill Murphy, Common Sense Media

Capítulo 4 – Violencia cibernética: ¿cómo proteger a tus hijos?

- 70 **Kit de emergencia en caso de incidente con imágenes**
Isabelle Féroc Dumez, Universidad de Poitiers/CLEMI, y Serge Tisseron, psiquiatra
- 73 **Cuando el nuevo rostro del ciberacoso exige una reacción colectiva**
Véronique Béchu y Samuel Comblez, asociación e-Enfance/3018

78 **Progenitores informados para proteger a los menores de los delitos sexuales en línea**
Safira Ryanatami y Oviani Fathul Janah, Ecpat Indonesia

82 **Lo que los padres y madres deben saber sobre el control parental**
Laure Delmoly, CLEMI

84 **Afrontar la violencia cibernética: ¿y si el humor se convirtiera en un arma?**
Naira Davlashyan y Marta Rodríguez Martínez, Istorias Media

Capítulo 5 – Padres, madres, ¡es vuestro turno!

90 **Diez cosas que debes saber antes de regalarle a tu hijo o hija su primer teléfono inteligente**
Ana Homayoun, Green Ivy Educational Consulting

94 **Pantallas en familia: ¿cómo superar los conflictos para restablecer el vínculo?**
Marie Noëlle Oli Biliás, Digital Parenting School

96 **Afrontar las desigualdades sociales en el acompañamiento digital de los niños y las niñas**
Julio César Mateus Borea, Universidad de Lima

100 **De la vigilancia a la confianza. ¿Cómo acompañar la autonomía digital en la adolescencia?**
Mehdi Arfaoui y Jennifer Elbaz, Comisión Nacional de Informática y Libertades (CNIL)

105 **Acompañar a los progenitores en la era digital: situaciones reales y consejos prácticos**
Elizabeth Milovidov, Digital Parenting Coach

109 **¡Los niños y las niñas tienen derechos!**
Consejo adicional del CLEMI

110 **Recursos adicionales**

Editorial



Las pantallas se han infiltrado ya en los gestos más sencillos de la vida cotidiana familiar. Los deberes se hacen en el ordenador, mientras que las comidas se ven interrumpidas por notificaciones del trabajo a las que los padres y madres responden desde el teléfono. Las tecnologías digitales ofrecen posibilidades sin precedentes para comunicarse, aprender y acceder al conocimiento. Pero también exponen a los más vulnerables —en particular a los niños y las niñas— a riesgos mentales, físicos y cognitivos que exigen una respuesta urgente y colectiva. Por otra parte, muchas familias siguen sin disponer de un acceso fiable a los equipos digitales y a Internet,¹ lo que complica que los padres y madres adquieran las competencias necesarias para acompañar a sus hijos e hijas en línea con total seguridad. Esta brecha digital persistente agrava aún más las desigualdades existentes.

En todo el mundo, más allá de las diferencias culturales y contextuales, muchos progenitores expresan una preocupación creciente, a menudo acompañada de frustración y les surge una idea común: se sienten divididos entre su deber de proteger a sus hijos e hijas y la presencia cada vez más central de las herramientas digitales en la vida cotidiana. Muchos consideran que sus hijos e hijas pasan demasiado tiempo frente a las pantallas. Sin embargo, esta preocupación

también refleja un cuestionamiento más personal sobre su propio uso de las tecnologías, y muchos reconocen que ellos mismos exceden lo que consideran razonable. El desafío es, por tanto, intergeneracional².

Los datos más recientes confirman lo que muchos ya intuían: los padres y madres se sienten poco preparados para orientar a sus hijos e hijas en un entorno digital cada vez más complejo. A menudo carecen de los puntos de referencia necesarios para desarrollar el espíritu crítico, identificar los contenidos nocivos o engañosos y comprender los retos éticos, sociales y medioambientales relacionados con los sistemas de inteligencia artificial³. Para las familias que carecen de una conexión estable a Internet o de herramientas digitales adecuadas, estas dificultades se acentúan aún más, lo que agrava las desigualdades en materia de alfabetización mediática e informacional.

¹ Según los *Facts and Figures* publicados en noviembre de 2025 por la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), 2.200 millones de personas en todo el mundo —es decir, una cuarta parte de la población mundial— siguen sin tener acceso a Internet.
<https://social.desa.un.org/world-summit-2025/blog/progress-and-gaps-key-findings-from-itus-facts-and-figures-2025>.

² Un estudio realizado en varios países revela que el 83 % de los padres considera que sus hijos pasan demasiado tiempo frente a las pantallas; sin embargo, el 66 % reconoce que ellos mismos pasan más tiempo con dispositivos digitales de lo que consideran saludable. Quostodio. 2024. *The Digital Dilemma: Childhood at a Crossroads*.

³ Los datos muestran que solo 5 de cada 10 padres saben utilizar las herramientas de control parental asistidas por la tecnología. Alana Institute, @protecao-criancas-digital | Instagram | Linktree.



Ante estos retos, y fiel a su misión de promover la libre circulación de ideas, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) se ha asociado con Réseau Canopé y el CLEMI (Centro para la Alfabetización Mediática e Informacional) para elaborar esta guía. Basada en las experiencias reales de las familias y enriquecida con las aportaciones de más de 35 expertos y expertas de diferentes regiones del mundo, ofrece recomendaciones fundamentadas en datos contrastados, una sólida experiencia pedagógica y herramientas concretas para reforzar la alfabetización mediática e informacional a todas las edades, al servicio de los docentes, los responsables políticos y, sobre todo, los padres y las madres.

Aunque muchas iniciativas se han dirigido a docentes, profesionales de los medios de comunicación, niños, niñas y jóvenes, los padres y las madres —que están en el



centro de las prácticas digitales cotidianas— han carecido con demasiada frecuencia de un acompañamiento adecuado. En la misma línea que las dos ediciones de *la Guía para la familia «Tout-Écran»* (publicadas por el CLEMI/Réseau Canopé en 2017 y 2019), esta nueva *guía* viene a llenar este vacío situando a las familias en el centro de los esfuerzos de alfabetización mediática e informacional.

Al reforzar la capacidad de los padres y las madres para acompañar a sus hijos e hijas en un entorno digital en constante evolución, podemos construir familias más fuertes y resilientes frente a los retos de lo digital y, con ello, consolidar las libertades que constituyen la base de nuestras sociedades.

Khaled El-Enany,
Director General de laUNESCO



Prólogo



Éducuar es transmitir, criar, formar y hacer autónomo. Es despertar la conciencia y el espíritu crítico. Es permitir que los niños, niñas y jóvenes en formación sigan siendo dueños de su destino individual y compartan el destino colectivo. Cada generación de padres y madres ha tenido que aprender a acompañar a sus hijos e hijas en un mundo diferente al que ellos habían conocido.

Pero la generación actual se enfrenta a una transformación profunda y universal de los modos de vida, de aprendizaje y de comunicación. Este cambio es tan rápido que a veces parece ir por delante de nuestra capacidad colectiva para comprenderlo —y más aún para acompañarlo—. En una década, lo digital ha reconfigurado profundamente la forma en que nuestros hijos e hijas juegan, aprenden, se informan, establecen relaciones sociales y construyen su relación con el mundo. La inteligencia artificial generativa marca una evolución importante en las tecnologías del conocimiento y transforma profundamente nuestras formas de crear y pensar.

El reto, por lo tanto, más allá de la sucesión de avances tecnológicos, es permitir que nuestros hijos e hijas utilicen las herramientas digitales sin quedar atrapados en ellas, que sepan actuar con criterio, que comprendan los mecanismos que les influyen y que distingan la información de la manipulación. En una palabra, emanciparlos. Los padres y las madres son los primeros afectados por este reto, ante el cual a veces se sienten desamparados. La

Escuela también desempeña un papel fundamental, tanto como lugar de instrucción como de socialización.

Las cifras nos obligan a tomar conciencia del reto. Casi uno de cada dos progenitores se siente insuficientemente apoyado para supervisar los hábitos digitales de sus hijos e hijas. El 44 % de los y las adolescentes accede a las redes sociales antes de la edad legal de trece años. Más de cuatro de cada cinco jóvenes las visitan a diario y el 83 % de ellos afirma estar expuesto regularmente a al menos un riesgo en línea. Pero estos mismos jóvenes reclaman de forma masiva más protección y diálogo por parte de las plataformas, las instituciones, la Escuela y sus padres y madres. No es una paradoja: es un llamamiento al que debemos responder juntos.

Esta guía es una respuesta a esa llamada. Fruto de una colaboración sin precedentes entre la UNESCO y el CLEMI, un servicio de Réseau Canopé, reúne los trabajos de 37 investigadores, expertos y profesionales procedentes de todos los continentes. *Du temps d'écran au cyberharcèlement, des réseaux sociaux à l'intelligence artificielle, des bulles de filtre à la désinformation, chaque article aborde un enjeu concret, que chaque parent a déjà probablement rencontré.* Los análisis se traducen en pautas claras y líneas de actuación que pueden ponerse en práctica fácilmente.



Por su parte, la Escuela también avanza. La alfabetización mediática e informacional ocupa un lugar central en la formación ciudadana del alumnado. La Estrategia nacional digital para la educación 2023-2027, la Certificación Pix, la consolidación de la Semana de la Prensa y los Medios de Comunicación, la prohibición del teléfono móvil en los institutos de secundaria, pero también la prohibición de las redes sociales para menores de 15 años, actualmente en debate, son medidas que conforman un marco coherente para proteger al alumnado y prepararlo para afrontar los retos del ecosistema digital. Pero la Escuela por sí sola no basta. Lo que se construye en el aula debe poder continuarse en casa, y viceversa, en el diálogo entre padres, madres, hijos e hijas.

Es precisamente esa continuidad lo que esta guía pretende fomentar. No pretende dar respuesta a todas las preguntas, ya que el mundo digital evoluciona



demasiado rápido para ello. Pero sí aborda lo que, precisamente, no cambia: la calidad de la relación entre padres, madres, hijos e hijas, la capacidad de establecer un diálogo franco y regular, y esa exigencia bienintencionada que permite a cada generación crecer mejor que la anterior. Los niños y las niñas aprenden ante todo con el ejemplo. Nuestra propia relación con las pantallas, nuestra curiosidad, nuestro espíritu crítico son las primeras enseñanzas que les impartimos, mucho antes de cualquier lección formal.

Damos las gracias a todos los equipos que han contribuido a esta obra. provechémosnos de su trabajo, cultivemos esta relación tan singular y siempre en construcción entre padres, madres, hijos e hijas, para que estos puedan, a su vez y de manera informada, tomar el relevo.

Édouard Geffray,
Ministro de Educación Nacional



Preámbulo



El éxito mundial de la serie *Adolescencia* ha puesto de manifiesto la realidad de millones de padres y madres: niños y niñas hiperconectados, expuestos desde muy temprana edad a contenidos y a una violencia que a menudo escapan a la mirada de los adultos. Esta ficción explora un cambio profundo: somos la primera generación de padres y madres que cría a niños, niñas y adolescentes cuya vida se construye también en línea. Ahora pasamos casi la mitad de nuestra vida despiertos conectados¹, inmersos en un mundo donde las innovaciones tecnológicas alteran constantemente nuestros puntos de referencia, redibujan las fronteras de nuestra intimidad, captan nuestra atención y plantean nuevos retos en el día a día de las familias.

Nueve de cada diez padres o madres afirman discutir con sus hijos e hijas sobre el uso de las pantallas y, para uno de cada dos, estos conflictos se producen al menos una vez a la semana². ¿Cómo no dejarse absorber por estas pantallas omnipresentes? ¿Cómo preservar nuestras relaciones y evitar la sobreexposición de los más jóvenes? ¿Cómo recuperar la confianza en la información en la era de la desinformación masiva? ¿Cómo desarrollar usos que sean motores de creación, educación, intercambio y vínculo social, en lugar de factores de aislamiento, dependencia, ciberacoso o radicalización?

¹ Data Reportal, 2025, <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>

² Según una encuesta de Talker, realizada a 2.000 padres y madres estadounidenses con hijos e hijas de entre 8 y 17 años, 2025.

Aprender a convivir con las tecnologías digitales constituye un reto democrático, sanitario, social y cultural de gran importancia para las generaciones actuales y futuras. Entre la demonización y el *laissez-faire*, existe otra vía posible: la del discernimiento tecnológico.

El último Informe de seguimiento de la educación en el mundo de la UNESCO indica que más de la mitad de los países prohíben los teléfonos móviles en la escuela³. Estas medidas tienen por objeto regular el uso personal de los dispositivos durante el horario escolar y deben articularse con una política ambiciosa de educación ciudadana en el ámbito digital para que los niños, las niñas y los y las adolescentes desarrollen competencias (análisis y evaluación de la información, producción y publicación responsables, comprensión de los medios de comunicación y de su funcionamiento) y el pensamiento crítico. Esta educación se impone como un reto colectivo y transaccional, que también implica a las familias. Los padres y madres necesitan referencias claras, recursos fiables y un acompañamiento adaptado. Si bien no existe una solución universal, es posible definir marcos coherentes, fomentar prácticas informadas y tomar decisiones conscientes.

³ Porcentaje de países por región que cuentan con normativas sobre el uso de teléfonos inteligentes en la escuela, agosto de 2025. Informe de seguimiento de la educación en el mundo (GEM) de la UNESCO 2025. <https://world-education-blog.org/2025/12/11/the-quiet-revolution-in-schools-more-and-more-countries-are-locking-up-phones-part-1/>



Ser padres y madres en la era digital es aprender a navegar por un mar agitado, entre incertidumbres y equilibrios frágiles. Esta travesía requiere alianzas constructivas entre el ámbito educativo y los actores públicos, institucionales y asociativos.

A raíz de la Declaración de Grünwald de la UNESCO (1982), que afirma la necesidad de alfabetización mediática para desarrollar el pensamiento crítico y la participación ciudadana, el CLEMI lleva más de cuarenta años orientando su labor hacia una perspectiva de apertura al mundo y se siente especialmente honrado de que la UNESCO le haya encargado la coordinación de esta guía, destinada a convertirse en una obra de referencia en los cinco continentes. Este trabajo colectivo se basa en una convicción firme y compartida: el diálogo, el ejemplo y la confianza constituyen los cimientos esenciales para aprender a crecer juntos en un mundo conectado.

Virginie Sassoon,
subdirectora del CLEMI, servicio de
Réseau Canopé

Enfoque metodológico

Esta guía está dirigida a padres, madres y educadores, en toda su diversidad social, cultural y geográfica. Su objetivo es sencillo: permitirles ayudar a los niños, niñas y adolescentes a convertirse en ciudadanos digitales informados y no en meros consumidores cautivos. En todos los continentes, investigadores, profesionales sobre el terreno, instituciones y docentes trabajan para hacer frente a este reto que nos une.



Una convocatoria internacional de colaboraciones, lanzada junto con la UNESCO en julio de 2025, permitió seleccionar las aportaciones de 37 expertas y expertos de todo el mundo. Nuestro enfoque ha consistido en hacer accesible este conocimiento, con claves y consejos prácticos sobre temas fundamentales para los padres y las madres en la era digital: tiempo frente a la pantalla, inteligencia artificial generativa, información y desinformación, violencia en línea, redes sociales y modelos de crianza.

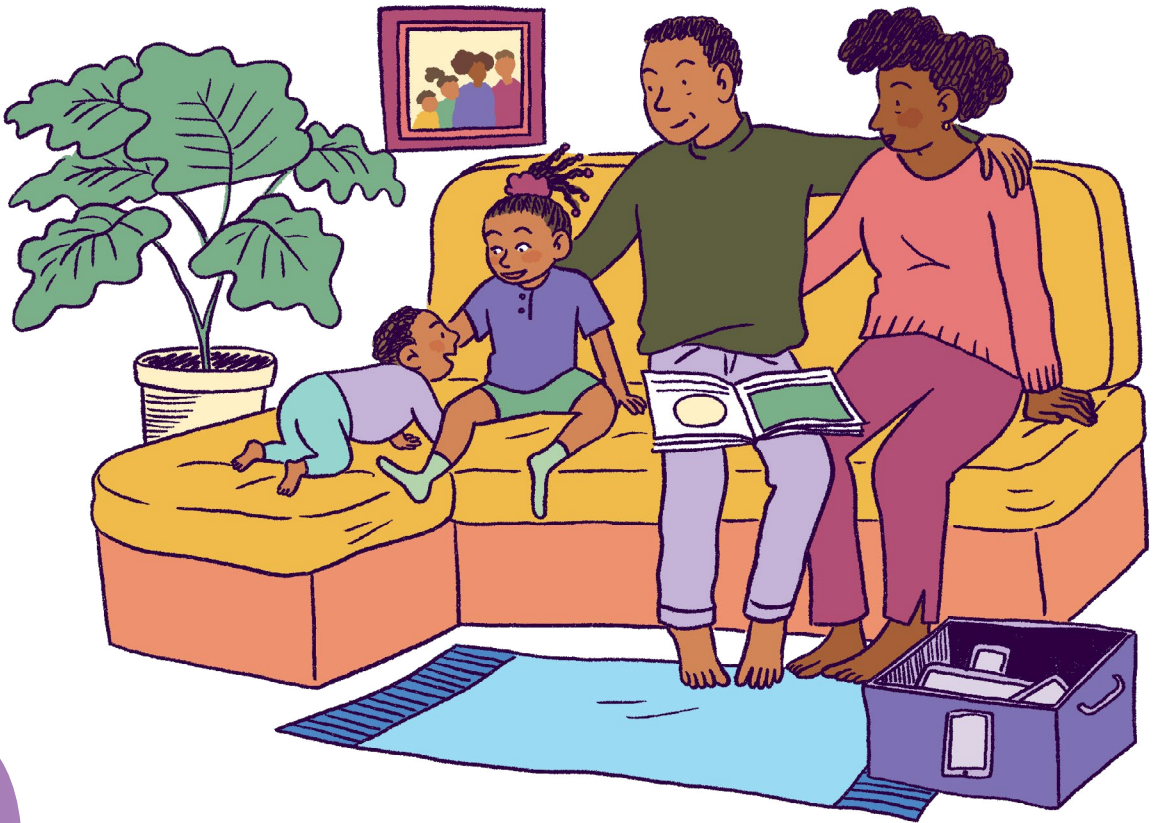
Nuestro objetivo es ofrecerles una guía que combine análisis, experiencias compartidas, propuestas de actividades y temas de conversación. Esta guía se ha elaborado teniendo en cuenta que cada familia se desarrolla en un contexto propio. Por lo tanto, las orientaciones que aquí se presentan no pueden aplicarse de la misma manera a todas las situaciones, pero ofrecen un marco común destinado a apoyar la reflexión y las prácticas parentales.

Las tecnologías digitales evolucionan rápidamente, al igual que los hábitos de los niños, niñas y adolescentes. Las recomendaciones también están llamadas a evolucionar. Por lo tanto, es esencial mantenerse informado para acompañar a los más jóvenes de una manera informada, comprensiva y adaptada a su día a día.

Laure Delmoly,
responsable de proyectos europeos, y
Stéphanie Valade,
responsable de crianza digital en el
CLEMI, servicio de Réseau Canopé





1

« Cuando los adultos dan ejemplo, es más fácil entender lo que se nos pide¹. »




1 Los testimonios proceden de una consulta pública realizada por el Gobierno brasileño en 2024 entre niños, niñas y adolescentes de 43 municipios, en la que estos formularon una serie de recomendaciones dirigidas a los adultos.

www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia





Tiempo frente a la pantalla: ¿hay que limitarlo, prohibirlo o negociar?



Tabletas, teléfonos inteligentes, videojuegos, televisión: las pantallas aparecen muy pronto en la vida de los menores y son omnipresentes en la de los padres y madres.

¿Hay que limitar, prohibir o negociar? Este capítulo ofrece referencias científicas y soluciones concretas para ayudar a las familias a encontrar un equilibrio realista.



Pantallas y niños pequeños: encontrar el equilibrio adecuado

Nevena Dimitrova, doctora en psicología infantil y profesora de la Escuela Superior de Trabajo Social y Salud de Lausana (HETSL), investiga la influencia de las pantallas en el desarrollo de la comunicación y el lenguaje en los niños pequeños.

Fabio Sticca, doctor en diagnóstico y seguimiento del desarrollo socioemocional y psicomotor, es profesor en la Escuela Superior de Pedagogía de Zúrich, en Suiza. Sus investigaciones se centran en los efectos de las actividades con o sin pantalla en el desarrollo de los niños y niñas.

Eva Unternaehrer es doctora e investigadora en el departamento de investigación en psiquiatría infantil y adolescente de las Clínicas Psiquiátricas Universitarias de Basilea, en Suiza. Se interesa especialmente por los efectos del uso de las tecnologías digitales en las familias y en el bienestar socioemocional de los niños pequeños y sus padres.

Las pantallas están por todas partes y los padres y madres se ven abrumados por información contradictoria.

En un universo digital cada vez más complejo, ¿qué hay que tener realmente en cuenta cuando se trata de los menores de 5 años?

● Cuando las pantallas son dañinas

Desde hace miles de años, los niños y las niñas han crecido y se han desarrollado sin pantallas¹. Hoy en día, las investigaciones demuestran algo importante: cuando los niños pequeños pasan demasiado tiempo

delante de frente a una pantalla, su desarrollo puede verse afectado. Desde el punto de vista fisiológico, se asocia la exposición prolongada a las pantallas con trastornos del sueño, un aumento del riesgo de obesidad y retrasos en la adquisición de habilidades motoras fundamentales. Desde el punto de vista psicológico, una exposición prolongada a las pantallas provoca retrasos en la atención y el lenguaje, así como dificultades emocionales y sociales².

Los organismos de salud pública ofrecen recomendaciones claras: nada de pantallas antes de los 2 años y no más de una hora al día entre los 2 y los 5 años. El contenido que se vea, siempre bajo la supervisión de un adulto, debe ser de gran calidad³. Por desgracia, en la práctica, la realidad es muy diferente. A muchas familias les cuesta seguir estas directrices: solo uno de cada cuatro niños de 2 años y uno de cada tres de 2 a 5 años las respetan⁴.

2 Commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans (2024). *Enfants et écrans – À la recherche du temps perdu* [Comisión de expertos sobre el impacto de la exposición de los jóvenes a las pantallas (2024). Niños y pantallas: en busca del tiempo Perdido], disponible en www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf

3 Hill, D. et al. (2016). « American Academy of Pediatrics. Media and young minds ». *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

OMS (2019). *Directrices de la OMS sobre actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño en menores de 5 años*. <https://iris.paho.org/items/afddf2ec-c9fb-4b3d-a77e-581147dced17>

4 McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., Madigan, S. (2022). «Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: a systematic review and meta-analysis». *Jama pediatrics*, 176 (4), 373-383. Doi: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386

1 Aquí nos referimos a actividades que incluyen, al menos parcialmente, el visionado en una pantalla digital. Por lo tanto, excluimos las actividades que se basan únicamente en herramientas digitales de audio.

● Lo que los niños pequeños y las niñas pequeñas

necesitan para desarrollarse plenamente

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y niñas de entre 2 y 5 años no deberían pasar más de una hora al día frente a una pantalla. La OMS también insiste en la necesidad de realizar tres horas de actividad física al día y dormir unas doce horas por noche. Estas recomendaciones ponen de relieve las necesidades de los cuerpos y cerebros jóvenes para un desarrollo óptimo: una alimentación sana, un buen sueño y mucha actividad física.

Desde hace décadas, los estudios demuestran que los bebés y los niños pequeños aprenden mejor a través del tacto, la manipulación, la exploración, el movimiento, la imaginación y la interacción. Necesitan pasar las páginas de un libro, apilar cubos, gatear, jugar a simular, observar a los demás y expresar sus emociones. Aprenden el lenguaje escuchando hablar a los adultos y desarrollan sus capacidades cognitivas interactuando con el mundo real. El uso prolongado de las pantallas tiende a relegar algunas de estas actividades a un segundo plano: la exploración suele sustituirse por la contemplación pasiva, y las interacciones sociales por tiempo de pantalla en solitario.

En realidad, hay muchos obstáculos que se interponen entre los niños y las niñas y estas actividades beneficiosas para la salud. Algunas familias viven en barrios que carecen de parques infantiles seguros o accesibles. Otras no tienen acceso a parques infantiles cubiertos, centros comunitarios o bibliotecas que ofrezcan actividades gratuitas, como cuentacuentos, espectáculos de marionetas, sesiones de iniciación musical o talleres creativos. Muchos niños y niñas no suelen tener la oportunidad de jugar con sus compañeros. Para ayudar a reducir estas desigualdades, es esencial ofrecer a las

familias soluciones asequibles que sustituyan las pantallas. Estas soluciones pueden ser sencillas, por ejemplo, convertir actividades cotidianas, como cocinar, pasear o leer, en momentos de aprendizaje constructivo para toda la familia.

Soluciones para sustituir las pantallas

Hay muchos programas que ofrecen soluciones divertidas, gratuitas y sencillas para sustituir las pantallas:

- el *National Health Service*, el servicio público de salud del Reino Unido, presenta «actividades de interior para niños» para que puedan realizar la actividad física diaria que necesitan (recursos en inglés): <https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/indoor-activities-for-kids/>
- la *American Academy of Pediatrics* ofrece consejos para «reorganizar la vida tecnológica de su familia» (recursos en inglés): [COE_Reboot-Your-Family-Tech-Life.pdf](https://www.aap.org/family-tech-life.pdf)
- UNICEF América Latina y el Caribe ofrece vídeos, guías y folletos de actividades procedentes de Bolivia sobre el tema «Jugar, reír y aprender juntos en casa» (recursos en español): <https://www.unicef.org/lac/crianza/aprendizaje-inicial/jugar-reir-aprender-juntos-en-casa>
- UNICEF Oriente Medio y Norte de África ofrece una serie de vídeos con actividades interactivas dirigidas a padres de niños de hasta 5 años en su página «Actividades para el desarrollo de la primera infancia» (recursos en árabe): <https://www.unicef.org/mena/stories/activities-early-childhood-development>



● Consejos

para un uso equilibrado de las pantallas

Para un padre o una madre, las pantallas presentan ventajas evidentes. Mantienen a los niños y las niñas entretenidos, calmados y tranquilos. Contribuyen a reducir los riesgos en momentos de menor supervisión y dan a los adultos tiempo para cocinar, contestar el teléfono o simplemente descansar.

Para muchas familias, renunciar a las pantallas no es un objetivo realista. En lugar de pedir a los progenitores que las eliminen por completo, un enfoque más razonable consiste en ayudarles a gestionar el uso de las pantallas estableciendo normas y límites claros, al tiempo que se reconoce que se trata de un reto diario.

Regular el tiempo de pantalla

Lo primero y más importante es considerar el tiempo frente a la pantalla como una actividad más de las que realiza un menor en el día a día en lugar de la actividad principal o por defecto. Los padres y madres pueden hacerse esta sencilla pregunta: «¿Ha tenido mi hijo o hija la oportunidad de realizar alguna actividad física, conversar o utilizar su creatividad sin recurrir a una pantalla?». Si la respuesta es afirmativa, entonces un contenido de alta calidad y visto en presencia de un adulto no suele ser perjudicial. El objetivo es evitar que las pantallas sustituyan otras actividades valiosas, como las conversaciones, el movimiento y los juegos.

Las rutinas bien establecidas también son beneficiosas. Los niños más pequeños necesitan una estructura, y unas normas predecibles ayudan a que el tiempo frente a la pantalla resulte más comprensible. Estas normas pueden incluir:

- No usar las pantallas durante las comidas.
- Nada de pantallas una hora antes de acostarse.
- No usar pantallas por la mañana antes de ir a la guardería o al colegio.

Estas reglas permiten a los niños y niñas comprender que las pantallas se utilizan en momentos y lugares concretos. Los temporizadores, los relojes de arena o las alarmas ayudan a los más pequeños a comprender la duración de una sesión.

Las transiciones también son muy importantes. Cuando el tiempo de pantalla está a punto de terminar, proponer una actividad atractiva (como un juego, dibujar o salir) ayuda a evitar conflictos. Una transición fluida hace que la limitación del tiempo de pantalla sea más fácil de aceptar para todos.

Elegir el contenido: priorizar la calidad

Otro aspecto importante es la calidad de los contenidos que ven los menores. No todos los contenidos tienen el mismo impacto. Los padres y madres pueden seleccionar contenidos adecuados para la edad, con un ritmo pausado y bien pensado, que despierten la curiosidad de los menores, fomenten la interacción y propicien la conversación. Por lo general, es preferible optar por plataformas diseñadas para niños, que ofrezcan contenidos educativos y cumplan con estrictas normas de seguridad y privacidad. Desactivar la reproducción automática y evitar los contenidos generados por IA o las aplicaciones con compras integradas, recompensas o enlaces publicitarios ayuda a que los menores se mantengan concentrados y a ver vídeos de forma segura. Estas precauciones permiten a los progenitores mantener el control y evitan que el niño o la niña haga clic en vídeos al azar.

Ayudar a los niños a comprender las emociones y las relaciones sociales

El tiempo que se pasa frente a la pantalla con un adulto es el más beneficioso. Los padres y madres pueden aprovechar ese rato para comentar, explicar, hacer preguntas y conectar una historia con la realidad. Debe ser un medio que sirva para compartir



y conversar. Se pueden aprovechar las experiencias de los personajes de un vídeo para abordar el tema de las emociones: «¿Por qué está enfadado?», «¿Qué podría hacer ella para resolver este problema?». Estas pequeñas conversaciones ayudan a los niños y las niñas a expresar con palabras sus propios sentimientos, a comprender el punto de vista de los demás y a desarrollar su empatía.

También es necesario ofrecer a los niños y las niñas otra forma de calmarse y gestionar sus emociones. Un «rincón de la calma» con libros, peluches u objetos sensoriales ofrece una solución relajante para sustituir a la tableta. Aunque las pantallas pueden resultar útiles en ocasiones, sobre todo durante los viajes o en momentos difíciles, nunca deberían convertirse en el único medio para calmar a los niños y las niñas.

La importancia de dar ejemplo

Los niños aprenden observando a los adultos que les rodean. Cuando los padres y madres están constantemente consultando el teléfono (durante las comidas, el rato de juego o mientras mantienen

conversaciones con los menores), estas interrupciones constantes, denominadas «tecnointerrupciones», pueden afectar a la comunicación y a los vínculos afectivos.

Al crear momentos en familia sin pantallas, permitimos que los niños y niñas comprendan que es posible dejar el móvil a un lado y concentrarse por completo en el momento presente. Las normas solo tienen sentido cuando los adultos también las respetan. Los padres y madres son modelos a seguir, por lo que sus hábitos tecnológicos moldean los de sus hijos e hijas.

● Conclusión

Les pantallas están por todas partes, pero los menores no las necesitan para crecer.

Aunque es difícil eliminarlas por completo, las familias pueden establecer hábitos saludables que incorporen las pantallas de forma consciente y gradual, con el fin de favorecer el desarrollo de los más pequeños y potenciar su crecimiento en lugar de frenarlo.

Reconectemos a nuestros hijos e hijas... ¡con el movimiento!

Mallory Robert, del Instituto Internacional Jean-Mermoz (Abiyán, Costa de Marfil), y **Mansour Nasri**, del Instituto Francés Internacional Louis-Massignon (Casablanca, Marruecos) son profesores y asesores pedagógicos de la red mlfmonde (Mission laïque française), una asociación fundada en 1902 y declarada de utilidad pública, que agrupa a 106 centros escolares franceses internacionales en el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80% de los y las adolescentes a nivel mundial no alcanzan los niveles de actividad física recomendados. Estudios realizados en América del Norte, Europa y Asia ponen de manifiesto un marcado aumento del tiempo que los niños y niñas pasan frente a las pantallas, un fenómeno asociado a un aumento del sedentarismo, así como a efectos negativos sobre el sueño y la salud mental. En este contexto, el profesor Mark Tremblay, presidente de la Active Healthy Kids Global Alliance e investigador del Instituto de Investigación del CHEO¹ (Canadá), advierte: «Las tendencias mundiales, incluido el tiempo excesivo frente a las pantallas, contribuyen a crear una generación de niños y niñas inactivos que los sitúan en una senda peligrosa²».

Mover el cuerpo es mucho más que un juego: es una condición esencial para crecer. La actividad física nutre el cuerpo, el

corazón y el cerebro. Fortalece los músculos y los huesos, estimula la memoria, mejora la concentración, reduce el estrés y fomenta la confianza en uno mismo.

Desde los primeros años, cada salto, carrera o escalada contribuye al desarrollo motor y cerebral. En la escuela, los juegos en el patio y la educación física y el deporte fomentan la autonomía, la cooperación y el bienestar social.

El sedentarismo, es decir, el tiempo que se pasa sentado, tumbado o inmóvil, se considera hoy en día una auténtica bomba sanitaria. Aumenta el riesgo de sobrepeso, trastornos de ansiedad y disminución de la capacidad física.

Cada disciplina deportiva ofrece beneficios específicos a los niños y niñas en función de su edad y sus necesidades. Los deportes denominados simétricos (como la natación o el atletismo) contribuyen al desarrollo armonioso del cuerpo y son especialmente adecuados para los más pequeños. Los deportes asimétricos (como el tenis o el fútbol) refuerzan la coordinación y la disociación de movimientos. Los deportes de equipo fomentan la cooperación, la comunicación y el sentido de pertenencia al grupo, mientras que los deportes individuales promueven la autonomía, la gestión del esfuerzo y la confianza en uno mismo.

¹ Children's Hospital of Eastern Ontario (Hospital Infantil del Este de Ontario).

² Informe de la Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA), 27 de noviembre de 2018.



¡TODOS ACTIVOS!

Según un informe de la UNESCO¹, realizar más de 30 minutos de actividad física al día puede reducir en un 48 % la probabilidad de sufrir depresión a lo largo de la vida.

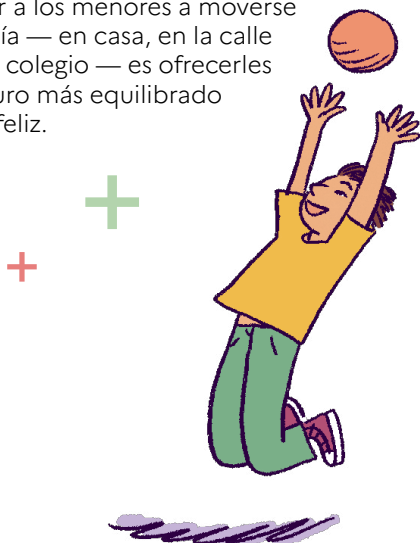
La Organización Mundial de la Salud recomienda a los adultos realizar al menos dos horas y media de actividad física de intensidad moderada o al menos una hora y cuarto de actividad intensa a la semana. Para los niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años, la recomendación es de al menos 60 minutos de actividad moderada al día.

¹ *The social impact of sport, unlocking the potential of sport to drive social transformations*, informe de la UNESCO, 2024

Lo esencial es variar las experiencias para estimular el conjunto de las competencias motoras, sociales y emocionales.

Las familias disponen de muchas formas sencillas y gratuitas de animar a los menores a mantenerse activos. Despertarles las ganas de salir a jugar, dar un paseo juntos, usar las escaleras en lugar del ascensor o proponerles una serie de pequeños retos activos (10 saltos, un minuto de marcha rápida, bailar al ritmo de una canción, correr 30 segundos sin moverse del sitio...).

Estas acciones, repetidas a diario, contribuyen a crear hábitos de vida activa. Animar a los menores a moverse cada día — en casa, en la calle o en el colegio — es ofrecerles un futuro más equilibrado y más feliz.



Consejo adicional del CLEMI

Buenas prácticas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)



Sin pantallas antes de acostarse



Sin pantallas durante las comidas ni en la habitación



Ver la televisión juntos y dialogar con los menores



Fomentar la actividad física y las interacciones sociales

Cuando el videojuego pasa a ser mucho más que un juego

Mariela Muñoz Díaz es responsable de investigación en la Fundación Ceibal (Uruguay). Dirige proyectos sobre educación y tecnología, centrados especialmente en la inclusión digital y en la innovación educativa basada en la investigación científica.

Marina Porcel de Peralta es asesora principal en la Fundación Ceibal. Trabaja en la transformación digital, la inteligencia artificial en la educación y la cooperación internacional.

Carlos Libisch Recalde es responsable de las iniciativas educativas para el bienestar en la Fundación Ceibal. Es doctor en neurociencias y psicología clínica por la Universidad de Santiago de Compostela (España).

creando sus propios juegos para que otros jueguen. Hoy en día, jugar suele significar estar conectado.

Intentar comprender ese mundo no es un capricho, sino una manera esencial de mantener el contacto con los niños, niñas y adolescentes. Cuando los adultos menosprecian lo que no comprenden —«¡Eso es una tontería!»; «Estás perdiendo el tiempo»; «No es más que un juego»—, los niños y niñas aprenden, a su vez, a dejar de escucharnos. Y es así como perdemos nuestra legitimidad como guías y modelos.

No todos los juegos son iguales: cada uno funciona con su propio ecosistema, amigos o con desconocidos en línea, comprando su propia economía, sus normas sociales y sus riesgos. Free Fire no es Minecraft, Roblox no funciona como Fortnite. Comprender estas diferencias es esencial para ayudar a los niños, niñas y adolescentes a desenvolverse en ellos con total seguridad.

«¿Qué haces con el móvil?»

«Nada, lo de siempre... estoy jugando.

Oye, ¿me puedes comprar diamantes para el juego? ¡Nicolás los ha conseguido y ahora tiene una bazuca gigante!»

Fuera de contexto, este diálogo puede parecer inverosímil, como extraído de una película de acción. Y, sin embargo, refleja un cambio cultural mundial. Jugar ya no es solo jugar: es una forma de socializar, de construir la propia identidad, de pasar el tiempo y de gastar dinero. Los videojuegos están presentes en muchos hogares y se han impuesto como una actividad cotidiana. Sin embargo, los adultos tienden a pensar que «jugar» significa divertirse, entretenerse o relajarse, un poco como en su juventud.

Pero cuando tu hijo o hija te dice «estoy jugando», tal vez también está chateando con objetos virtuales con dinero real, o

● Los videojuegos en cifras

Los videojuegos en línea forman parte del día a día de la gran mayoría de los niños, niñas y adolescentes, y hay múltiples plataformas. En Uruguay, según Lupa Digital 2025¹, se realizó una encuesta a 6.513 alumnos, desde quinto de primaria hasta secundaria, con una edad media de 13 años. De este grupo, el 90 % juega a videojuegos en el móvil y entre el 60 % y el 70 % juega en el ordenador o en la consola.

¹ <https://ceibal.edu.uy/plataformas-y-programas/la-red/la-lupa/>

A nivel mundial, el informe *Power of Play* de la Entertainment Software Association² mostró que las niñas y las adolescentes representan aproximadamente el 48 % de las personas que juegan. Sin embargo, se enfrentan a importantes riesgos en los entornos de juego en línea, donde la hostilidad y el acoso pueden ser frecuentes. Los estudios muestran que el 59 % de las jugadoras ha sufrido algún tipo de comportamiento tóxico por parte de jugadores masculinos, incluidas amenazas de violación (14 %), acoso sexual (30 %) e insultos (42 %)³. Estas experiencias negativas llevan a muchas jugadoras a ocultar su género o a evitar ciertos juegos para no tener que enfrentarse al acoso.

El estudio nacional *Kids Online Uruguay*⁴ sobre niños, niñas y adolescentes de entre 9 y 17 años ya señalaba en 2022 un fuerte interés por los juegos en línea y claras diferencias según el género (en cuanto a la elección de plataformas y juegos).

En un mundo que evoluciona rápidamente, este artículo no pretende ser una guía definitiva. Recoge una serie de claves para comprender el universo de los videojuegos en línea y para dialogar con su hijo o hija.

● Tres mundos en uno

Cada vez que se habla de «videojuegos», habría que pensar en tres dimensiones que se entrelazan:

- El juego como red social;
- El juego como comercio en línea;
- El juego como espacio de creatividad.

² ESA, 2025. www.theesa.com/resources/the-global-power-of-play-report/

³ Bryter, 2023. *Women Gamers Report 2023 [Informe de 2023 sobre jugadoras de videojuegos]*.

⁴ Pardo, V. et al., 2022. *Niños, niñas y adolescentes conectados: Informe Kids Online Uruguay*, UNICEF Uruguay.

1. El juego como red social

Antes los videojuegos se limitaban al ámbito privado del hogar o a las salas recreativas, pero el auge de los juegos en línea, la conectividad y el acceso a los dispositivos ha añadido una nueva dimensión. Para los adolescentes de hoy en día, jugar a videojuegos es un acto de socialización estructurado por sistemas de recompensas e interacciones que influyen en su vida social.

Es en Internet donde se hacen nuevas amistades, se chatea y se forjan relaciones. Según Lupa Digital, alrededor del 40 % de los alumnos y alumnas juega con compañeros y compañeras de clase, el 30 % con amigos y amigas del barrio y el 20 % con amigos y amigas virtuales a los que nunca ha visto en persona. Las conversaciones tienen lugar a través de los servicios de mensajería integrados en los juegos y los mensajes de voz, o en plataformas como Discord, y luego continúan en WhatsApp y en el patio del colegio. A veces, el juego no es más que un pretexto; el verdadero motor es el vínculo.

Del mismo modo, cada juego clasifica y recompensa a los jugadores. Esto les da visibilidad y estatus ante sus compañeros y compañeras, lo que supone un poderoso incentivo social.

Sin embargo, los juegos en línea también pueden exponer a los niños y niñas a riesgos, como contactos no deseados o acoso, tanto por parte de adultos como de otros menores. Por eso es importante la supervisión.

Lupa Digital ha puesto de manifiesto una estrecha relación entre los retos virales y el ecosistema de los videojuegos. En 2024, los videojuegos fueron la categoría más mencionada entre estudiantes que afirmaron haber participado en retos. Muchos de estos retos se derivan directamente de la dinámica de los videojuegos: se reproducen desafíos o se encadenan modos competitivos durante horas. En estas comunidades de pares, todo esto puede conducir a conductas de riesgo, especialmente cuando el tiempo de juego es excesivo o el

nivel de exigencia competitiva es elevado. Este ecosistema también incluye a influencers que animan a participar en estos retos y que, a menudo, sirven de modelo a seguir para los jóvenes jugadores y jugadoras. Al crear contenido sobre videojuegos, adquieren una enorme popularidad y se benefician de colaboraciones con empresas y marcas que sacan partido de su audiencia.

Es importante visibilizar los mecanismos de influencia entre pares sin juzgar ni criticar, y comprender que en la adolescencia se es más vulnerable ante estas influencias. Debemos reforzar la capacidad de resistencia de los y las adolescentes, estableciendo límites para evitar situaciones de riesgo, tanto en línea como en la vida real.

2. El juego como comercio en línea

Según el *Global Games Market Report 2024 (Informe sobre el mercado mundial de los videojuegos 2024)*⁵, la industria de los videojuegos generó a nivel mundial alrededor de 187.700 millones de dólares en 2024 y llegó a 3.400 millones de personas. Para 2027, se prevé que supere los 213.300 millones de dólares. Este crecimiento se ve impulsado por el aumento del número de usuarios de teléfonos inteligentes en todo el mundo. La mayoría de los juegos funcionan hoy en día según un modelo «freemium», de acceso gratuito, pero con opciones de pago para mejorar la experiencia de juego.

⁵ <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoos-global-games-market-report-2024-free-version>

Coste de las monedas virtuales

(El coste aproximado puede variar en función de la región en cuestión.)

Monedas virtuales	Coste por 100 unidades		Fuente*
	Precio en euros	Precio	
Fortnite – V-Bucks	0,90€	0,90\$	Fortnite/PlayStation España
Roblox – Robux	1,50€	1,25\$	Microsoft/Xbox Store –400 Robux
EA Sports FC (FIFA) – Puntos FC	0,95€	0,95\$	PlayStation Store – 1050 puntos FC
Minecraft – Minecoins	0,62€	0,62\$	Minecraft.net/PlayStation Store – 320 Minecoins
Free Fire – Diamantes	0,97€	0,99\$	En euros: Codashop España (110 diamantes de regalo incluidos) En dólares estadounidenses: Apple App Store EE. UU. (100 diamantes)

* Estos datos corresponden a los precios oficiales a 27 de febrero de 2026. Cuando ha sido necesaria una conversión, se ha utilizado el tipo de cambio del Banco Central Europeo (BCE) del 26 de febrero de 2026: 1 € = 1,1814 \$/1 \$ ≈ 0,8465 €.

«Mamá, ¿me puedes regalar Robux por mi cumpleaños?» es una petición habitual que da pie a un debate complejo.

Las monedas virtuales (diamantes, V-Bucks, Robux) se compran con dinero real y sirven para desbloquear contenidos adicionales: mejoras de los personajes, atuendos personalizados, accesorios o poderes especiales.

En algunas plataformas (como Steam), los jugadores pueden comprar o vender objetos virtuales a cambio de dinero real. De este modo, los adolescentes pueden ganar dinero, especialmente en juegos como Counter-Strike, donde algunas *skins*⁶ raras se venden a precios elevados. Aunque la mayoría de las plataformas de comercio electrónico están restringidas a los adultos, los menores suelen saber cómo eludir las restricciones.

Pero, ¿cuánto cuesta realmente un diamante? ¿Cuánto vale una *skin* legendaria en euros? Muchos padres y madres no saben responder a estas preguntas y, sin ese conocimiento, resulta difícil aconsejar a los niños y niñas sobre sus gastos, sobre todo si no comprenden el valor real de los objetos virtuales.

Según Lupa Digital (2025), el 31 % de los estudiantes encuestados afirmó haber comprado contenidos digitales en videojuegos en línea. De ellos, el 72 % son chicos y el 27 % chicas. Los chicos son claramente más propensos a gastar dinero en juegos, lo que se corresponde con las tendencias generales de frecuencia de juego y uso de dispositivos digitales.

incitan al gasto. Es el caso de las *cajas de recompensas*, esos cofres misteriosos o ruletas mágicas en las que los jugadores pagan por una recompensa aleatoria. Se puede ganar un *skin* raro... o absolutamente nada de valor. El aspecto psicológico se asemeja al de los juegos de azar: gastar,

⁶ Counter Strike: Global Offensive (CS:GO) introdujo los *skins*. Los *skins* son puramente cosméticos. Son elementos gráficos únicos que se añaden a las armas, pero no cambian la funcionalidad ni el rendimiento del arma. Hay diferentes niveles de *skins*, basados en su rareza. Hay otras características que influyen en su valor, como el hecho de haber sido más o menos «usadas».

estar a punto de ganar, volver a intentarlo.

Algunos países, como Bélgica y los Países Bajos, han prohibido los juegos que incorporan estos sistemas. Otros exigen ahora transparencia sobre las probabilidades de ganar. La preocupación es real: estos dispositivos condicionan al cerebro a hábitos de gasto arriesgados.

3. El juego como espacio de creatividad

Hoy en día, muchos juegos invitan a las personas que juegan a convertirse en creadores. Roblox Studio es un claro ejemplo. Se trata de una herramienta gratuita que permite a cualquiera, incluso a los usuarios más jóvenes, diseñar y publicar sus propios juegos en la plataforma. De este modo, miles de adolescentes están creando mundos, programando mecánicas y diseñando experiencias para otros. Algunos incluso sacan provecho económico de sus creaciones.

Sin embargo, las investigaciones muestran que las plataformas de juegos generados por los usuarios plantean cuestiones específicas en materia de seguridad, precisamente porque el contenido lo crean jóvenes o creadores sin experiencia, y no equipos profesionales. Cuando millones de usuarios generan contenidos a gran velocidad, ninguna plataforma puede revisarlo todo de antemano y es posible que los algoritmos automatizados no sean capaces de detectar todos los contenidos problemáticos. Como consecuencia, los niños y niñas se exponen a entornos que escapan al control y a las normas establecidas por las empresas.

● Herramientas para progenitores y docentes

No es necesario prohibir los juegos ni convertirse en un experto. Lo esencial es estar lo suficientemente informado para acompañar a los niños, niñas y adolescentes.

Algunos aspectos básicos

– Juega juntos al videojuego, aunque sea solo una vez. Pídeles que te enseñen cómo funciona y qué es lo que les gusta. La curiosidad genera confianza.

– Comprueba las clasificaciones por edades. No todos los juegos son adecuados para todas las edades. Consulta los sistemas oficiales (Google Play, ESRB⁷, PEGI). Algunos elementos pueden presentar riesgos fisiológicos (por ejemplo, crisis epilépticas fotosensibles provocadas por estímulos visuales muy rápidos) o psicológicos (por ejemplo, la exposición a imágenes violentas o inadecuadas para la edad del usuario).

– Asegúrate de configurar la edad real de tu hijo o hija en los ajustes del juego. Este ajuste determina el acceso a los servicios de mensajería instantánea y a las distintas opciones de la plataforma.

– Trata los juegos como si fueran redes sociales. Aprende a activar, restringir o desactivar las comunicaciones. Configura estas opciones en función de la edad del niño o la niña, su grado de madurez y su soltura con las interacciones en línea.

– Háblales sobre los influencers. ¿Dejan claro lo que se gastan realmente o solo promocionan productos? Enseña a los niños y niñas a descifrar sus intenciones. Aborda el tema de los «retos» virales. Interésate por los retos en los que participan para identificar juntos los posibles riesgos.

– Aprovecha el tema de las monedas virtuales para enseñarles a gestionar un presupuesto. Antes de comprar Robux, hablad sobre su valor real (en euros o dólares) y tomad la decisión juntos.

– Guíales en sus compras dentro del juego. Explícales el sistema de *las cajas de recompensas*, diseñadas para incitar a gastar cada vez más aprovechando el deseo de intentarlo «una última vez». Establece límites de

tiempo de juego. Utiliza aplicaciones para regular el tiempo de juego y evitar que se prolongue hasta tarde por la noche.

– Sigue aprendiendo. Lo que es cierto hoy puede cambiar dentro de seis meses. Mantente informado y mantén el diálogo abierto.

Para poder acompañar a los niños y niñas, lo más importante es estar a su lado y garantizar su seguridad mientras exploran estos tres mundos que, a sus ojos, forman uno solo.



Consejo adicional del CLEMI

El sistema PEGI



El sistema PEGI (*Pan European Game Information*) de clasificación por edades de los videojuegos se utiliza en 38 países europeos. La clasificación por edades confirma que el juego es adecuado para la edad del jugador o jugadora. La clasificación PEGI se basa en la idoneidad de un juego para un determinado grupo de edad, y no en el nivel de dificultad.

La clasificación PEGI distingue cinco grupos de edad: los contenidos están autorizados a partir de los 3, 7, 12, 16 y 18 años. La clasificación se realiza en función de criterios como la presencia o ausencia de violencia, su contexto y su naturaleza (moderada, presente pero realista, cruda y/o sin motivación...), la presencia o ausencia de drogas, juegos de azar, contactos sexuales (insinuados, realistas o explícitos...). El lenguaje soez también forma parte de los elementos que se tienen en cuenta.

La indicación de la edad se complementa con símbolos que señalan los contenidos problemáticos (drogas, discriminación, lenguaje soez, sexo, etc.).

Consulta toda la información sobre | [PEGI](#)

⁷ En línea: www.esrb.org/

¿Qué es la tecnointerferencia?

Virginie Sassoon, subdirectora del CLEMI

La tecnointerferencia es cuando las pantallas interrumpen los momentos compartidos: consultar el teléfono durante una comida, un juego o una conversación. Nuestra atención se fragmenta y la conversación se apaga.

Sabemos que comer delante de una pantalla tiende a empobrecer el vocabulario como consecuencia directa de la falta de interacción. Un estudio australiano llega incluso a cuantificar esta pérdida utilizando grabaciones de audio para medir la interacción verbal entre los niños pequeños y sus padres.

En términos más generales, la acumulación de estas pequeñas interrupciones repetidas hace que los padres y madres estén menos disponibles emocionalmente y presten menos atención a lo que vive su hijo o hija y a lo que ocurre a su alrededor. Para el niño o niña, esta presencia intermitente complica el aprendizaje de las relaciones sociales, por ejemplo: aprender a escuchar al otro, esperar su turno para hablar, cooperar, compartir y crear vínculos.

Buenas noticias: ¡la tecnointerferencia no es una fatalidad! Podemos proteger las interacciones que importan y el valor de nuestra presencia eligiendo cuándo y cómo usar las pantallas.

Cada hora que se pasa frente a una pantalla supone

397

palabras de los adultos

294

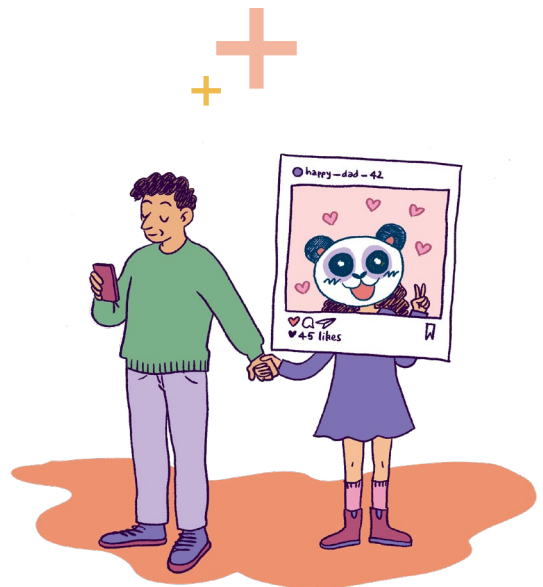
vocalizaciones

68

conversaciones cotidianas

que se desvanecen¹.

¹ Brushe ME et al. (2024). Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months [Tiempo de pantalla y charlas entre padres e hijos cuando los niños tienen entre 12 y 36 meses], *JAMA Pediatrics*, vol. 178, n.º 4, pp. 369-375.




« Antes de decir que paso demasiado tiempo frente a las pantallas, hay que entender por qué y cómo las utilizo¹. »



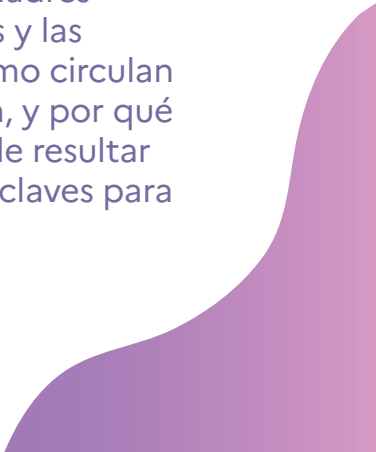

¹ Los testimonios proceden de una consulta pública realizada por el Gobierno brasileño en 2024 entre niños, niñas y adolescentes de 43 municipios, en la que estos formularon una serie de recomendaciones dirigidas a los adultos.



Aprender a informarse y a desarrollar el espíritu crítico



Creadores de contenido, fenómenos virales, imágenes impactantes y manipuladas, noticias que generan ansiedad: vivimos inmersos en un flujo continuo de información difícil de procesar. Este capítulo ayuda a padres y madres a comprender cómo acceden los y las adolescentes a la actualidad, cómo circulan las imágenes y la desinformación, y por qué la manipulación emocional puede resultar tan eficaz. El objetivo es ofrecer claves para aprender a informarnos juntos.



¿Dónde se informan hoy en día los niños, niñas y adolescentes?

Adeline Hulin, jefa de la Unidad de Alfabetización Mediática e Informacional y Competencias Digitales de la UNESCO.

Samrita Menon, especialista adjunta de programa, Unidad de Alfabetización Mediática e Informacional y Competencias Digitales de la UNESCO.

Si alguna vez te has preguntado cómo se informan tus hijos o hijas sobre la actualidad, no eres el único. En pocos años, el acceso a la información ha cambiado radicalmente. Según las dos últimas ediciones del *Digital News Report* del Instituto Reuters (2024 y 2025), la mayoría de las personas jóvenes se informa principalmente a través de las redes sociales. En estas plataformas, las noticias suelen ser difundidas por creadores de contenido en lugar de por los medios de comunicación tradicionales.

Padres y madres, ¡no penséis que, por el hecho de que vuestros hijos e hijas no se informen a través de los mismos medios o de las mismas fuentes que vosotros, no les interesan las noticias! Todo lo contrario, las encuestas demuestran que siguen mostrando mucha curiosidad por los acontecimientos mundiales y los retos sociales¹. Sin embargo, los hábitos y los formatos que consumen son radicalmente diferentes. La juventud prefiere los contenidos de vídeo y valora las noticias fáciles de compartir. Ya no buscan la actualidad: esta aparece en sus feeds mezclada, a menudo, con todo tipo de contenidos de entretenimiento.

Esta mezcla de géneros difumina las fronteras entre la información fiable y el simple entretenimiento.

Cada vez más jóvenes recurren también a herramientas de IA generativa, como los chatbots y los motores de búsqueda basados en IA, para obtener rápidamente explicaciones o respuestas. En estas situaciones, ya no se conforman con consumir contenidos de forma pasiva a través de las redes sociales, sino que generan resúmenes o piden a la IA generativa que interprete los acontecimientos. Esta nueva práctica conlleva un riesgo: el de acceder a información simplificada, descontextualizada o insuficientemente contrastada.

Cifras clave sobre los jóvenes y la información²

1. Las redes sociales se han convertido en la principal fuente de información.

El 44 % de los y las jóvenes de entre 18 y 24 años afirma que las redes sociales son su principal fuente de información.

TikTok es ahora la principal fuente de noticias para los y las jóvenes de entre 12 y 25 años.

2. Los vídeos son el formato preferido para informarse.

El consumo de vídeos informativos a través de las redes sociales pasó del 52 % en 2020 al 65 % en 2025; el consumo de cualquier formato de vídeo aumentó del 67 % al 75 %.

¹ *How young people are quietly rewriting global cooperation* [Cómo los jóvenes están reescribiendo silenciosamente la cooperación mundial]/British Council, 2025, en línea: www.britishcouncil.org/voices-magazine/how-young-people-are-quietly-rewriting-global-cooperation

² Instituto Reuters:
– [Digital News Report 2024/Reuters Institute for the Study of Journalism](https://www.reuters.com/news/digital-news-report-2024/) ;
– [Digital News Report 2025/Reuters Institute for the Study of Journalism](https://www.reuters.com/news/digital-news-report-2025/).

3. Los y las influencers se consideran fuentes fiables.

En TikTok, Instagram y YouTube, los y las influencers se están convirtiendo en las principales fuentes de información del público joven.

4. Los chatbots con IA se están convirtiendo en nuevas fuentes de información.

El 7 % de los encuestados utiliza semanalmente chatbots con IA para informarse de las noticias, pero entre los menores de 25 años este porcentaje asciende al 15 %.

5. Los podcasts ganan terreno.

Los podcasts gozan de una popularidad cada vez mayor entre un público joven y con estudios.

Estas nuevas formas de consumir información plantean varios retos. La inmediatez y la facilidad para compartir suelen prevalecer sobre la profundidad del análisis y la verificación de los hechos. El acceso a un periodismo de alta calidad puede resultar costoso (suscripción de pago) y la mayoría de los y las jóvenes no gastan dinero en informarse. La tradición familiar de ver juntos el telediario de la noche está dando paso progresivamente a hábitos individualizados, centrados en los dispositivos personales.

Las plataformas digitales han fomentado la expresión personal, la creatividad y las conexiones a escala mundial, pero también se han convertido en ecosistemas de desinformación, polarización ideológica y de contenidos que incitan a la violencia, la discriminación y el odio.

Otro reto radica en el hecho de que los y las jóvenes ya no pasan por los «guardianes» tradicionales de la información, es decir, los redactores jefe y periodistas. La prensa escrita, la televisión y la radio se basan en principios deontológicos para producir y contrarrestar la información³. Por el contrario, la mayoría de los creadores de contenido no están sujetos a estos requisitos. Muchos

³ Por ejemplo <https://www.ifj.org/es/quien/reglas-y-politica/carta-mundial-de-etica-para-periodistas>

comparten opiniones, rumores o afirmaciones sin verificar, que pueden difundirse muy rápidamente. Los y las jóvenes suelen carecer de los puntos de referencia necesarios para distinguir el periodismo profesional de los contenidos pensados principalmente para entretener o influir.

Enfoque sobre la encuesta de la UNESCO «Detrás de las pantallas»

«Detrás de las pantallas» es el primer estudio mundial dedicado a los creadores de contenido. Destaca por su alcance global y ofrece una visión general de sus motivaciones, prácticas y los retos a los que se enfrentan. La UNESCO ha llevado a cabo este estudio entre 500 creadores y creadoras de contenido⁴ en más de 50 países, repartidos por 6 continentes, y en 8 idiomas: inglés, francés, español, portugués, árabe, alemán, ruso y chino.

Según los resultados, el 42 % de los creadores y creadoras considera que la popularidad —medida por el número de «me gusta» y de visualizaciones— es el principal indicador de credibilidad de las fuentes de información en línea.

La falta generalizada de una verificación rigurosa de los hechos —el 62 % de los encuestados no verifica los datos— pone de manifiesto la necesidad imperiosa de sensibilizar a los usuarios y las usuarias para convertirlos en aliados y aliadas en la lucha contra la desinformación.



⁴ Los encuestados son creadores de contenidos digitales definidos como «personas que publican regularmente contenidos en línea para consumo público y tienen más de mil seguidores, umbral a partir del cual se los considera nanoinfluencers». *Detrás de las pantallas: Perspectivas de los creadores de contenidos digitales; comprender sus intenciones, prácticas y retos*, UNESCO, 2024.



La encuesta confirma la necesidad de sensibilización, ya que revela que solo el 14 % de los creadores y creadoras de contenidos ha participado en programas destinados a dotarles de las competencias necesarias en materia de alfabetización mediática e informacional.

A pesar de la ausencia generalizada de verificación de datos, el 73 % de los creadores y creadoras de contenido encuestados expresó un fuerte deseo de recibir formación en alfabetización en mediática e informacional.

● ¿Puede el periodismo

acompañar a los padres y madres en la era digital?

Ser periodista no es solo un título profesional, es una función social. Según las normas internacionales, el periodismo consiste en proporcionar información contrastada que sirva al interés público. Esto lo pueden hacer los profesionales en las redacciones, pero también los periodistas ciudadanos o incluso las personas que crean contenidos, siempre que respeten los principios deontológicos del periodismo. A través de esta definición funcional del periodismo, no se hace hincapié en la cuestión de quién puede ser periodista, sino en el derecho a la libertad de expresión para todos y todas (incluido el derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas).

Antes de la era digital, la mayor parte de la información procedía de los medios tradicionales (televisión, radio y prensa escrita). Hoy en día, las redes sociales han abierto el espacio público a muchas otras voces. Estas nuevas fuentes de información pueden competir con los medios tradicionales, pero lo que distingue al periodismo es la forma en que se lleva a cabo el trabajo.

– Los y las periodistas siguen directrices y normas profesionales (transparencia y responsabilidad editorial), en particular para

contrastar la información.

– Corrigen sus errores y distinguen claramente entre los hechos y las opiniones.

– Se puede tener una opinión, pero los hechos deben seguir siendo hechos.

Entre estas nuevas voces se encuentran ahora los creadores de contenido informativo. ¿Qué los diferencia?

– Algunos creadores de contenido informativo se esfuerzan por respetar los principios de exactitud, integridad y transparencia, aunque no formen parte de una redacción. Sin embargo, a día de hoy no existe ningún sistema oficial de autorregulación ni un código ético común que regule sus prácticas.

– Los y las influencers, por su parte, suelen centrarse en la imagen de su marca personal, su estilo de vida o contenido de entretenimiento. Pueden difundir información, pero a menudo lo hacen sin el mismo nivel de exigencia en materia de verificación o de interés público.

Esta evolución impone a quienes consumen el contenido la responsabilidad de poner en práctica sus competencias en materia de alfabetización mediática e informacional con el fin de evaluar la fiabilidad y la credibilidad de los contenidos que consumen. En el caso de usuarios como los menores, diversos estudios realizados en todo el mundo muestran que su capacidad de resistencia frente a la desinformación y la información errónea sigue siendo escasa y que los espacios en línea pueden tener efectos negativos en su bienestar psicológico y mental, así como en su seguridad física.

¿La buena noticia? Los padres y las madres pueden desempeñar un papel esencial ayudando a sus hijos e hijas a adquirir hábitos saludables en materia de información. A continuación, ofrecemos algunos consejos prácticos.

1. Explica qué es el periodismo

Los niños, las niñas y los jóvenes suelen consumir información sin comprender cómo se produce. Intenta explicárselo en términos sencillos:

- Periodismo = información contrastada;
- Los periodistas consultan a varias fuentes, verifican los hechos y publican rectificaciones en caso de error;
- Su misión es informar, no generar expectativa ni vender productos.

Puedes incluso comparar una noticia periodística con una publicación de un/a influencer: ¿A quién citan? ¿Cuáles son sus pruebas? ¿Buscan informar, entretener, vender un producto o una idea o persuadir tal vez?

2. Consulta periódicos o medios de confianza en casa

Anima a tus hijos e hijas a descubrir:

- Un periódico de fin de semana;
- Una suscripción online de confianza;
- El telediario, para verlo juntos.

Esto puede ayudarles a normalizar la idea de que la información puede proceder de fuentes fiables y seleccionadas, y no solo de algoritmos o influencers.

Podéis también leer juntos algunos artículos y aprovechar para preguntarles: «¿Qué te parece?». Convierte el consumo de información en una actividad compartida en lugar de una tarea pesada.

3. Muestra interés por sus fuentes de información

En lugar de criticar y rechazar a los y las influencers o las plataformas, haz preguntas abiertas:

- ¿A quién sigues para informarte?
- ¿Qué te gusta de su contenido?
- ¿Cómo sabes si lo que dicen es verdad?

Estas preguntas invitan a debatir sobre la credibilidad de los hechos expuestos y los prejuicios de los autores, sin emitir juicios sobre los hábitos informativos de tus hijos e hijas. Además, te ayudan a comprender cómo funcionan sus espacios digitales, lugares en los que pueden navegar por su cuenta y enfrentarse a temas complejos y delicados.

4. Orientales hacia medios, cuentas y perfiles adecuados para la juventud

Los medios de comunicación tradicionales invierten cada vez más en contenidos adaptados al público joven. Hoy en día existen numerosos formatos periodísticos diseñados para explicar temas complejos con un lenguaje sencillo y atractivo, sin sensacionalismos ni miedos infundados. Estas fuentes suelen utilizar imágenes, vídeos y elementos interactivos para que el aprendizaje resulte accesible y agradable. Si tu hijo o hija utiliza herramientas de IA o las redes sociales para informarse, ánimale a que contraste la información que encuentre con la procedente de estos medios destinados a niños, niñas y adolescentes. Esto no solo le ayudará a verificar la información, sino que también le enseñará la importancia de desarrollar el pensamiento crítico y de conocer mejor el funcionamiento de los medios de comunicación y la información.



5. Da ejemplo como padre o madre

El sociólogo William Edward Burghardt Du Bois (1868-1963) pronunció esta famosa frase: «Los niños aprenden más de lo que eres que de lo que les enseñas». Esto se aplica especialmente a la alfabetización mediática e informacional. Los padres y madres deben adoptar hábitos saludables en lo que respecta al manejo de la información para animar a sus hijos e hijas a desarrollar un espíritu crítico ante la diversidad de medios y fuentes de información.

Los padres y madres también están sujetos a prejuicios y opiniones. Si quieres establecer una norma (por ejemplo, no compartir información en un grupo de debate a menos que se haya verificado con dos o tres fuentes fiables), primero debes aplicártela a ti mismo.



Luchar contra la desinformación: acabar con las burbujas de filtros y las cámaras de eco

Sabariah Mohamed Salleh, doctora en Ciencias del Periodismo y la Información y experta en alfabetización mediática e informacional, es profesora asociada en el Centro de Investigación en Medios y Comunicación de la Universidad Kebangsaan de Malasia.

Xue Dou, doctora en Ciencias de la Información y la Comunicación, es profesora asociada en la Facultad de Psicología Integral de la Universidad de Ritsumeikan, en Japón. Su trabajo se centra en la psicología de los medios de comunicación, la comunicación digital y la influencia de los medios.

Santi Indra Astuti es profesora e investigadora en la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Islámica de Bandung (Unisba) en Indonesia. Es la fundadora de Japelidi (red indonesia de actores de la educación).

Desde TikTok e Instagram hasta YouTube y Discord, los y las adolescentes pasan gran parte de su tiempo consumiendo, creando y compartiendo contenidos. Estas plataformas no solo sirven para entretenerles: también son espacios donde aprenden a conocer el mundo, forjan sus opiniones y se relacionan.

Esta vida conectada ofrece grandes oportunidades para aprender, crear y expresarse, pero también tiene sus aspectos negativos. Ante el exceso de información y desinformación, a la juventud le resulta cada vez más difícil discernir qué es fiable. Aunque suele desenvolverse con soltura en el entorno digital, sigue necesitando orientación para navegar por él de manera crítica.

Parte del problema radica en el propio diseño de estas plataformas. Sitios como YouTube, TikTok o Instagram utilizan algoritmos, es decir, sistemas informáticos que recomiendan contenidos en función de lo que los usuarios ya han visto o les ha gustado. Si bien esto hace que la experiencia sea más personalizada y atractiva, también nos lleva a ver siempre el mismo tipo de contenidos y rara vez aquellos que cuestionan nuestros puntos de vista. Así es como se forman las burbujas de filtros y las cámaras de eco.

Las burbujas de filtros

Definición: son espacios informativos personalizados creados por algoritmos que proponen a los usuarios contenidos similares a los que ya han buscado, consultado o marcado como favoritos¹.

Problemas que generan: las burbujas de filtros limitan la comprensión al presentar principalmente un único punto de vista. Esto supone privarnos de perspectivas variadas, dificultando el desarrollo de opiniones equilibradas y críticas. También aumenta el riesgo de que la información falsa o engañosa, que se ajusta a nuestras creencias, no se cuestione².

1 Pariser E., *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You* [Las burbujas de filtro: lo que Internet te oculta], Nueva York, Penguin Press, 2012.

2 Rhodes S. C., «Filter Bubbles, Echo Chambers, and Fake News: How Social Media Conditions Individuals to Be Less Critical of Political Misinformation» [«Burbujas de filtro, cámaras de eco y noticias falsas: cómo las redes sociales condicionan a las personas para ser menos críticas frente a la desinformación política»], *Political Communication*, 39 (1), 2021, 1–22. <https://doi.org/10.1080/10584609.2021.1910887>

Las cámaras de eco

Definición: son entornos virtuales en los que las personas interactúan principalmente con otras que comparten las mismas creencias¹.

Problemas que esto conlleva: las burbujas de eco refuerzan las convicciones existentes mediante la repetición y pueden aumentar la polarización². Les points de vue opposés sont rarement rencontrés et donc pris en compte. Dans ce contexte, la désinformation se diffuse plus facilement et paraît plus légitime.

Par ailleurs, le paysage numérique actuel connaît l'émergence des créateurs de contenu qui s'imposent désormais comme de nouveaux leaders d'opinion. Las redes sociales ofrecen numerosas funcionalidades que permiten a cualquier persona producir contenido. Así, cuando un tema se vuelve viral, proliferan los «expertos» que se apresuran a ofrecer consejos y análisis potencialmente engañosos. Con frecuencia, su condición de expertos se queda únicamente en la etiqueta ya que carecen de legitimidad profesional en los ámbitos sobre los que se pronuncian. Aun así, muchas personas se adhieren a estas interpretaciones espontáneas ante la necesidad de obtener información sobre dichos temas.

Les motivations pour partager du contenu sans en vérifier la véracité sont diverses : être le premier à publier, gagner en notoriété ou s'entraider en alertant sur les événements d'actualité (voir infographie p. 35).

1 Cinelli M., Morales G. D. F., Galeazzi A., Quattrociocchi W. y Starnini, M., «The echo chamber effect on social media» [«Los efectos de las cámaras de eco en las redes sociales»] *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118 (9), 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>

2 Sunstein C., # *Republic: Divided democracy in the age of social media*, Princeton University Press, 2018.

Consejos y buenas prácticas para orientarse

Hay dos aspectos esenciales que deben tenerse en cuenta a la hora de abordar la lucha contra la propagación de la desinformación entre la juventud. En primer lugar, es importante comprender cómo interpretan la información que reciben. En segundo lugar, hay que fomentar la creación de contenidos éticos. Los progenitores, así como el profesorado, desempeñan un papel fundamental, no tanto para vigilar estrictamente el uso de las redes sociales, como para reforzar el pensamiento crítico de los niños y niñas.

A continuación, se ofrece una serie de consejos específicos dirigidos a padres, madres y docentes, basados en las buenas prácticas recopiladas por las autoras.

1. Parlez de l'impact des bulles de filtre et des algorithmes.

2. Transmite valores fundamentales: valora la búsqueda de la verdad, la imparcialidad y la objetividad. Estas actitudes son la primera línea de defensa para protegerse de las trampas de la desinformación.

3. Fomenta el espíritu crítico: enseña a tus hijos e hijas a cuestionar las cosas. No todo lo que hay en línea tiene por qué ser cierto o relevante. Anímalos a aplicar el principio THINK antes de compartir algo: *True* (¿Verdadero?) – *Helpful* (¿Útil?) – *Inspiring* (¿Inspirador?) – *Necessary* (¿Necesario?) – *Kind* (¿Amable?).

4. Ventila las «habitaciones»: luchad contra las cámaras de eco animándolos a obtener información de diferentes fuentes y a adoptar un enfoque activo en la búsqueda de información.

5. Establece un diálogo constructivo: evita los juicios de valor y las lecciones morales plagadas de prohibiciones.

LOS RETOS



LAS CÁMARAS DE ECO

- refuerzan las creencias preexistentes
- limitan la diversidad de la información
- amplifican la información dentro del grupo exclusivamente



LAS BURBUJAS DE FILTROS

- reducen la exposición a nuevas ideas
- aíslan las perspectivas contrarias
- aplican una selección algorítmica



LOS CREADORES DE CONTENIDO NO EXPERTOS

- dan prioridad a la participación
- carecen de cualificaciones
- difunden narrativas demasiado simplificadas
- no se basan suficientemente en hechos



REPERCUSIONES EN LA JUVENTUD



SUSCEPTIBILIDAD EXACERBADA

- visiones rígidas del mundo
- amplificación del sesgo de confirmación
- puntos de vista y opiniones extremas



POLARIZACIÓN DE GRUPOS

- radicalización de los autores violentos
- falta de ejercicio del espíritu crítico debido a un bajo nivel de alfabetización mediática e informacional
- resistencia ante los hechos



PREJUICIOS EN EL MUNDO «REAL»

- problemas graves de salud
- comportamientos peligrosos

© Sabariah Mohamed Salleh, Xue Dou y Santi Indra Astuti

6. Utiliza ejemplos concretos: comparte experiencias personales durante las charlas familiares para identificar los puntos de vista sesgados y la importancia de tomar decisiones informadas.

7. Fomenta hábitos responsables: pregunta a menudo a tus hijos e hijas. Por ejemplo: «¿Qué te ha gustado/no te ha gustado hoy en Internet?». Esto convierte la navegación en una actividad compartida.

8. Explorad otros medios: anima a tus hijos e hijas a no confiar únicamente en las plataformas digitales para informarse. Anímalos a consultar también los medios tradicionales (prensa escrita, radio, televisión) con formatos largos y exhaustivos que expliquen los acontecimientos en detalle. Orientales hacia artículos de análisis basados en fuentes identificadas y verificadas.

● Conclusión

Es fundamental que los jóvenes salgan de las burbujas de filtros y las cámaras de eco para poder exponerse a opiniones diversas y, de este modo, ser capaces de ampliar su visión del mundo y fomentar la

comprensión y celebrar las diferencias. Esto les permitirá navegar por Internet de forma reflexiva, ética y segura. Como padres y madres, vosotros podéis contribuir a ello.

Iniciativas de alfabetización mediática e informacional en Asia

Nombre de la organización/ iniciativa	Descripción
Annie – Red Asiática de Educadores en Periodismo e Información	Coordinación de una red de docentes, periodistas, profesionales de los medios de comunicación, responsables políticos y otros actores en el ámbito de la alfabetización mediática e informacional. www.annieasia.org
Out of the Box (Filipinas)	Promoción de una alfabetización mediática e informacional crítica y orientada a la ciudadanía en la sociedad filipina mediante iniciativas innovadoras de desarrollo de capacidades y campañas de www.ootbmedialiteracy.org
Break The Fake Movement	Fomentar el pensamiento crítico y la participación ciudadana para fortalecer las instituciones democráticas mediante los conocimientos y competencias esenciales en materia de alfabetización mediática e informacional. https://breakthefakemovement.com
FactShala (India)	Programa de alfabetización mediática e informacional impulsado por DataLEADS, que ayuda a los habitantes de pequeñas ciudades y zonas rurales de la India a evaluar de forma crítica la información en línea y a distinguir los hechos de la desinformación. https://factshala.com



Ayudar a los niños y las niñas a afrontar las imágenes de guerra y la manipulación emocional en Internet

Lusine Grigoryan lleva más de veinte años trabajando en la intersección entre el periodismo, la educación y la cultura digital para ayudar a interpretar la información en un mundo complejo. Trabaja en el Media Initiatives Center de Armenia, donde combina la investigación con el diseño de políticas y programas destinados a apoyar a educadores, comunidades y medios de comunicación independientes. En 2017 su equipo recibió el Premio UNESCO-GAPMIL por la promoción de la alfabetización mediática e informacional (AMI) en Armenia y en la región.

La guerra, la violencia y las catástrofes ya no parecen acontecimientos tan lejanos. Penetran en nuestros hogares a través de las pantallas. Lo hacen de forma instantánea, en todos los dispositivos, y a menudo los niños y las niñas no están preparados para ello. Las plataformas están repletas de desinformación y noticias falsas, a menudo acompañadas de contenidos perturbadores y violentos. Aunque no se vean directamente afectados por un conflicto, los niños, niñas y adolescentes siguen sintiendo miedo, angustia y tristeza cuando se exponen a imágenes violentas o historias conmovedoras en Internet.

Un informe de UNICEF de 2021¹ puso de manifiesto que la desinformación y la información errónea² forman parte de la vida digital de los niños y las niñas. legan más lejos, se

propagan más rápido, y alcanzan incluso a los niños y niñas que no utilizan las redes sociales. Las mentiras se transmiten fuera del espacio digital a través de compañeros, familias y docentes. Los algoritmos que personalizan los hilos de noticias y los resultados de búsqueda dan prioridad a los contenidos engañosos o sensacionalistas en detrimento de la información objetiva, aumentando así su visibilidad. Esto hace que los niños y niñas, cuyas capacidades cognitivas y emocionales aún se están desarrollando, sean especialmente vulnerables y propensos a creer estas historias falsas. Los estudios de UNICEF en varios países muestran que a muchos niños y niñas les cuesta juzgar la veracidad de lo que ven en Internet: la desinformación puede perjudicarles, pero también pueden propagarla involuntariamente entre sus compañeros y compañeras. Hoy en día, muchos niños y niñas recurren a Siri, Google o ChatGPT para verificar lo que han visto, antes de preguntar a sus padres, madres o el profesorado.

Por otra parte, las imágenes y los vídeos tienen un enorme impacto emocional y, a menudo, se sacan de contexto o se utilizan deliberadamente para provocar miedo, indignación o empatía. En un mundo lleno de pantallas, los padres y madres no pueden proteger completamente a sus hijos e hijas de estos contenidos impactantes, pero tienen un papel esencial que desempeñar ayudándoles a comprender lo que ven, a controlar sus emociones y a desarrollar el espíritu crítico que necesitarán para sentirse más seguros y confiados en Internet.

¹ En línea: www.unicef.org/innocenti/reports/digital-misinformation-disinformation-and-children

² La información errónea es información falsa difundida sin intención de engañar, mientras que la desinformación es información falsa difundida deliberadamente para inducir a error y con la intención de causar daño.

● El funcionamiento de la manipulación visual

Las imágenes retocadas y las imágenes generadas por IA

Las fotos retocadas forman parte de nuestro día a día y cada vez es más difícil distinguir lo verdadero de lo falso. La IA puede generar situaciones totalmente falsas (explosiones, personas heridas, calles destruidas), que sin embargo parecen reales y se difunden rápidamente.

Mensaje clave para los niños y niñas: no hay que fiarse siempre de lo que se ve. Las imágenes pueden manipularse con tanta facilidad con la que se aplican filtros en el móvil.

Anímalos a hacerse preguntas: **¿Quién lo ha hecho? ¿Cómo se ha creado esta imagen y por qué? Et pourquoi ?**

Contexto engañoso: imagen real, historia falsa

A veces la imagen es real, pero la historia no.

En tiempos de crisis, es habitual que se compartan fotos antiguas, imágenes de otros países o de acontecimientos que no guardan relación con la situación actual y que van acompañadas de un nuevo pie de foto; por ejemplo: la foto de una maratón con el pie de foto «gente que huye del peligro»; un edificio destruido hace varios años utilizado para denunciar un «nuevo ataque».

Los niños y niñas que ven estas imágenes pueden pensar que el peligro es inminente o que está cerca de sus hogares. Es fundamental animarlos a tomar distancia y preguntarse: «¿Es realmente lo que parece?». Este es un primer paso esencial.

El encuadre emocional: ángulos, símbolos, música y filtros

El ángulo de la toma, la iluminación, la música y el encuadre pueden cambiar radicalmente lo que sentimos.

– **Los planos desde abajo:** las personas parecen poderosas o amenazantes;

– **Los planos desde arriba:** las personas parecen pequeñas, débiles e indefensas;

– **Los primeros planos:** amplifican las emociones más allá de lo que realmente se siente;

– **Los símbolos:** las banderas, los menores, los juguetes, el humo o las ruinas intensifican el impacto emocional.

Las historias con menores (ya sean reales o generadas por IA) se difunden más rápidamente y a menudo se utilizan para provocar ira o empatía. En los últimos años, han circulado por todo el mundo decenas de imágenes de niños y niñas en países en guerra, acompañadas de pies de foto como «Mirad lo que les han hecho a nuestros niños». Los encargados de verificar la información han descubierto que muchas de esas imágenes habían sido generadas por IA, lo que no ha impedido que hayan sido vistas millones de veces³.

Los niños y niñas tienden a convertirse en «la voz del frente», pero incluso los testimonios sinceros de niños, niñas y adolescentes que viven en una zona de conflicto pueden contener errores, inexactitudes o interpretaciones emocionales exageradas. La sinceridad y la verdad son dos cosas diferentes, y esta es una lección importante que transmitir a nuestros jóvenes.



³ LA Times, 2023, DW 2023.

● Actividades

y comunicación adaptadas a la edad

A continuación, se incluyen ideas para iniciar el diálogo, así como actividades para ayudar a los niños, niñas y adolescentes a afrontar los contenidos de fuerte carga emocional en Internet y a desarrollar una resiliencia y un espíritu crítico a largo plazo.

De 3 a 6 años: la alfabetización emocional antes que la alfabetización mediática

Los niños pequeños interpretan las imágenes de forma literal. **Lo que más necesitan es estabilidad y seguridad emocional, por lo que es importante explicarles las cosas de forma sencilla.** Dejar la televisión encendida o que vean de reojo el teléfono de alguien puede exponerlos a imágenes que no entenderán y que pueden provocarles conmoción, enfado, tristeza, ansiedad o desconcierto.

Iniciar el diálogo

Si parecen tener miedo...

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Dónde sientes esa emoción? –¿En el estómago? ¿En el pecho? ¿En la cabeza?
- ¿Qué puedes tocar aquí y ahora que no puedas tocar en la pantalla?
- ¿Sabes que estás a salvo conmigo?

Si sienten curiosidad o hacen preguntas...

- ¿Qué crees que está pasando en esta imagen?
- ¿Hay algo que te haya parecido extraño o que no entiendas?
- ¿Necesitas que te explique algo?

Ideas de actividades

1. Reconocer las emociones

Utiliza dibujos, colores o tarjetas que representen las emociones. Ayuda a los niños y niñas a poner nombre a sus emociones y tranquilízalos diciéndoles que siempre pueden contarte lo que les preocupa.

2. Aprender a través de los cuentos

Los niños y las niñas aprenden a reconocer los engaños y la manipulación a través de los cuentos. A medida que crecen pueden aplicar estas historias a la vida «real» y a los medios de comunicación. Lee o representa cuentos como «*Caperucita Roja*» y pregúntales:

- ¿Por qué se disfrazó el lobo de abuelita?
- ¿Por qué le creyó Caperucita Roja?
- ¿Qué harías tú en su lugar?

3. Crear «información positiva»

Crea «reportajes» sencillos sobre tu día a día con fotos. Así les enseñas cómo se elige y se construye una narrativa.

4. Ver juntos

Ved juntos dibujos animados o vídeos. Haz preguntas sencillas que ayuden a entender que lo que están viendo lo ha imaginado, escrito y creado un adulto (autores, directores, empresas de medios de comunicación) para contar una historia o vender algo, y que no siempre representa la realidad.

- ¿Quién ha hecho esto?
- ¿Existen estos personajes en la vida real?
- ¿Por qué ha cambiado la música?
- ¿Cómo te sientes al ver esto?



De 7 a 12 años: sensibilización temprana sobre los medios de comunicación

A estas edades los niños y niñas se fijan en los detalles, comparan imágenes y comprenden que el contenido en línea no siempre es lo que parece. Pasan de ser espectadores pasivos a observadores activos.

Iniciar el diálogo

Para una reacción inmediata:

- ¿Qué has sentido al ver eso?
- ¿Por qué crees que te ha dado miedo o te ha enfadado?
- ¿Puedes irte si tienes miedo o si estás enfadado?

Para el pensamiento crítico:

- ¿Cómo crees que se creó esta imagen?
- ¿Hay algo que te parezca extraño? ¿Las sombras, el tiempo, los ángulos?
- ¿Quién ha publicado esto? ¿Por qué?
- ¿Se busca informar o asustar?
- ¿Cómo podemos comprobar si es verdad?

Ideas de actividades

1. Jugar a ser detectives (aprender a verificar la información)

Investigación en el barrio: fotografía algún detalle cerca de tu casa (una señal, una esquina, un árbol) y búscalo con tu hijo o hija de camino al colegio. Esto les enseña a observar y a verificar la ubicación.

Detective digital: elige una foto viral y comprueba su autenticidad. Utiliza una búsqueda inversa de imágenes (Google o TinEye) para averiguar de dónde procede la imagen y si se ha utilizado con anterioridad.

Buscar las diferencias: utiliza imágenes retocadas o generadas por IA y deja que los niños y niñas encuentren las incoherencias.

Descubre la verdad: elige una anécdota sorprendente («¡Los pulpos tienen tres corazones!») y compruébala utilizando varias fuentes: un libro, Wikipedia, una herramienta de búsqueda de información, un vídeo de YouTube y una página web. Comenta las diferencias entre estos contenidos y las fuentes que te parezcan más fiables.

2. Crear juntos

Experimenta con la fotografía desde diferentes ángulos: haz varias fotos de la misma persona o del mismo objeto desde distintos puntos de vista: desde arriba, desde abajo, de cerca, de lejos. Demuestra que cada ángulo cambia el efecto.

La habitación desordenada: en una habitación desordenada, haz zoom para encuadrar un rincón ordenado y saca una foto. Muéstrasela al niño o niña: «La foto dice que la habitación está ordenada, pero la realidad es diferente»

3. Saber parar

Enseña a los niños y niñas a reconocer los síntomas físicos del estrés (nudo en el estómago, contener la respiración). La regla: «Cuando sientas ese estrés, deja de mirar, respira y ven a decírmelo»

De 13 a 17 años: desarrollar el espíritu crítico, gestionar las emociones y asumir responsabilidades

La mayoría de los y las adolescentes de todo el mundo son muy activos en las redes sociales, exponiéndose más que los niños y niñas pequeños a los algoritmos que privilegian el contenido emocional y sensacionalista. Esto aumenta el riesgo de toparse con información falsa y, dado que ellos también comparten y crean contenido, los adolescentes pueden convertirse accidentalmente en propagadores de esta información errónea.⁴

⁴ En línea: www.pewresearch.org/internet/2025/12/09/teens-social-media-and-ai-chatbots-2025/

Iniciar el diálogo

Para gestionar las emociones

- ¿Has visto recientemente algo en tu móvil que te haya molestado?
- Cuando sucede una tragedia ¿sientes presión por publicar algo cuando todo el mundo lo hace?
- ¿Cómo sabes que es momento de dejar de esrolear?

Para desarrollar el espíritu crítico

- Este vídeo está por todas partes. ¿Crees que muestra toda la historia o solo un fragmento?
- ¿Qué emociones crees que intenta provocar el algoritmo?
- ¿Cómo quedaría esto en una página web de noticias en lugar de en las redes sociales?

Ideas de actividades

1. Comparar las fuentes (prueba del «bombardeo mediático»)

Elige un tema de actualidad y analiza cómo se trata en TikTok y en los principales medios de comunicación nacionales o internacionales. Pregúntale:

- ¿Qué cobertura es más emotiva?
- ¿Cuál ofrece más datos y fuentes?
- ¿A quién va dirigida cada una de estas versiones?

2. Detective de deepfakes

Los vídeos generados o editados mediante IA son cada vez más difíciles de identificar. Consultad sitios web de verificación de información y descubrid cómo se han desenmascarado los deepfakes. Reflexionad juntos sobre las pistas que han permitido detectarlos.

3. Los influencers y la realidad

- Elige un o una influencer al que siga tu hijo o hija. Pregúntale:
- ¿De dónde ha sacado esa información?

- ¿Lo que dice son opiniones o hechos?
- ¿Qué interés tiene en publicar contenidos trágicos?

4. Reconocer sus propios sesgos

Elige una publicación que haya enfadado mucho a tu adolescente.

Empieza analizando los desencadenantes emocionales: ángulos, música, símbolos y colores.

A continuación, pregúntale:

- ¿Por qué te ha conmovido esto?
- ¿Qué te ha hecho pensar que era verdad?
- ¿Reaccionaría igual que tú alguien que piense de forma diferente?
- ¿Cuál es el hecho y cuál el enfoque elegido?

Explica que los algoritmos identifican **nuestros intereses** para ofrecernos contenidos que validan nuestras opiniones o nos indignan.

5. Kit de primeros auxilios digitales

Dedica un rato a navegar con los adolescentes por su flujo de contenidos (feed) de una red social. Si los contenidos te parecen demasiado angustiosos, modifica la configuración:

- **Filtra las palabras** «guerra», «ataque», «sangre»;
- **Haz limpieza**: deja de seguir las cuentas que comparten contenido que le generan ansiedad;
- **Desactiva la reproducción automática** para evitar vídeos inesperados.

Enseña a los y las adolescentes que pueden moldear su entorno digital.

6. El reto del creador responsable

Los y las adolescentes suelen compartir contenido impactante para demostrar que les importa. Enséñales a reflexionar antes de publicar. Pregúntale:

- Si este vídeo mostrara a alguien cercano a ti, ¿te gustaría que se difundiera?



- ¿Por qué publicas esto?
- ¿Cómo sabes si es verdad?
- ¿Podría esto hacer daño a alguien?

Anímalos a crear contenido ético, que «ayude», en lugar de contenido que avive el miedo o contribuya a la desinformación.

● **Padres y madres, cuidaos:** vuestra tranquilidad es su seguridad

Los niños y niñas sobre todo los más pequeños, se impregnan de las emociones de sus progenitores. Si los adultos se sienten abrumados por las noticias o por el uso intensivo de las redes sociales, los niños y niñas lo perciben de inmediato. Tómate un respiro, respira hondo, aléjate de las pantallas y elige fuentes fiables. De este modo darás ejemplo de un buen control emocional y de un uso equilibrado y responsable de los medios de comunicación. Tu tendencia a verificar la información, cuestionar las fuentes y evitar reaccionar de forma impulsiva enseña a tu hijo o hija a tener un espíritu crítico. Tu calma, así como tu curiosidad en lugar de la impulsividad, constituyen la mejor protección para ellos.

● **No tienes que afrontarlo en soledad**

Si las noticias internacionales te abruman o te sientes desbordado/a por la desinformación, busca ayuda. Habla con los profesores de tu hijo o hija, acude a la biblioteca local o a organizaciones especializadas en alfabetización mediática. Hay formas de descubrir y aprender a verificar la veracidad de la información, desarrollar la resiliencia emocional y garantizar la seguridad en Internet.

Criar a una nueva generación dotada de espíritu crítico es un esfuerzo colectivo. Pedir ayuda es una muestra de fortaleza, no de debilidad.



Luchar en familia contra la manipulación de la información

+ **Victoria Blin** es responsable de colaboraciones en Viginum¹. Además de los proyectos académicos que lleva a cabo contra la manipulación de la información, participa activamente en la sensibilización tanto del público en general como de los públicos especializados.

Yanis Naceur se incorporó a Viginum en 2022 como analista antes de pasar a la división de estrategia donde coordina y supervisa la cooperación entre Viginum y sus homólogos extranjeros.

+ **D**auge de las redes sociales hasta el papel cada vez más importante de la inteligencia artificial (IA), pocas veces se han producido tantos cambios en la forma de producir y consumir información. Desviando estos cambios de su finalidad original, actores estatales o económicos malintencionados tratan de orientar los debates en el espacio público en un sentido que les sea favorable, manipulando la información disponible en línea.

Dado que este fenómeno concierne a toda la sociedad, es necesario debatirlo y comprenderlo, especialmente en el seno de las familias. Este aprendizaje es indispensable, sobre todo porque hoy en día el acceso a la información y el intercambio de opiniones tienen lugar principalmente en Internet, sin una regulación estricta. Proporcionar a los y las adolescentes las herramientas necesarias para comprender este entorno informativo digital les permite participar activamente

en la preservación del debate público digital, detectando y frustrando las maniobras destinadas a manipularlo. Así, la adopción de una «higiene informativa» convierte a los y las adolescentes tanto en protagonistas como en garantes de la autenticidad del debate en línea, y contribuye a que toda la sociedad sea más resiliente frente a los intentos de manipulación de la información.

Descubrir las técnicas de manipulación de la información

A diferencia de la desinformación (la difusión intencionada de contenidos falsos) y de la información errónea (la difusión involuntaria), la manipulación de la información se refiere a la acción de explotar una información, ya sea verdadera o falsa, con fines engañosos, en particular mediante medios no auténticos (imágenes generadas por IA, creación de cuentas falsas en las redes sociales, etc.).

Detrás de la manipulación de la información se esconden numerosas técnicas para engañar a los internautas. A continuación te ofrecemos una lista —no exhaustiva— de las más extendidas para ayudarte a reconocerlas mejor.

¹ Viginum es el servicio técnico y operativo encargado de la vigilancia y la protección contra las injerencias digitales extranjeras (IDE), adscrito a la Secretaría General de Defensa y Seguridad Nacional de Francia. Su misión principal consiste en detectar y caracterizar las IDE.

– *El astroturfing*: técnica que consiste en aumentar artificialmente la visibilidad de un tema mediante la acción coordinada de un grupo reducido de cuentas que generan un gran volumen de publicaciones. Esta técnica sirve para hacer creer que un tema es un fenómeno de masas.

– Los *bots*: técnica que consiste en utilizar avatares en redes sociales gestionados total o parcialmente por programas informáticos para simular el comportamiento humano. Un *bot* puede publicar, dejar comentarios, seguir cuentas, y compartir o dar «me gusta» a otras publicaciones.

– Los *trolls*: cuentas o grupos de cuentas gestionados por personas reales que, por diversión, provocación, activismo político o estrategia, insultan, ofenden o generan polémica sobre determinados temas con el fin de desestabilizar el debate público digital. A diferencia de los *bots*, los *trolls* no son cuentas automatizadas.

– El *copy-paste*: técnica que consiste en publicar en una o varias plataformas web el mismo bloque de texto o de imágenes mediante la técnica de copiar y pegar, añadiéndole ligeras modificaciones (emoticonos, puntuación, etc.) con el fin de ampliar la visibilidad de un mensaje sin ser censurado por las plataformas.

– El *typosquatting*: consiste en suplantar la identidad de sitios web conocidos registrando un nombre de dominio muy similar al nombre de dominio oficial (p. ej.: [diplomatie.gouv\[.\]fm](http://diplomatie.gouv[.]fm) en lugar de diplomatie.gouv.fr). Esta técnica sirve para engañar a los internautas poco informados.

● Investigar en familia para luchar contra la manipulación de la información

A diferencia de lo que se suele creer, no es necesario tener conocimientos especializados ni competencias técnicas avanzadas para familiarizarse con el espacio digital y luchar eficazmente contra la manipulación de la información en Internet. Con unos sencillos consejos, es posible adoptar en familia un método de investigación que permita recuperar el control del espacio informativo digital.

Paso 1 – ¡Hazte preguntas!

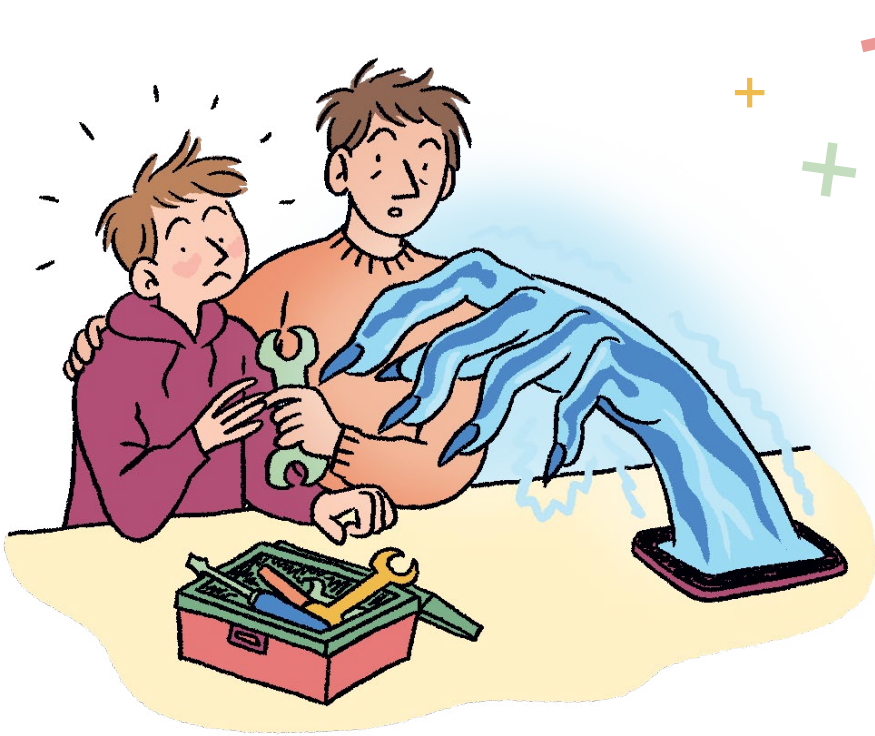
¿Qué hacer si tienes dudas sobre un contenido (un titular sensacionalista, una imagen impactante...) en una página web o en una red social?

Las personas percibimos la información de forma diferente. Tanto el contexto de exposición como la personalidad pueden influir en la recepción del contenido manipulado: hablad en familia para conocer el punto de vista de todos los miembros. Comentad el tono del mensaje, su enfoque editorial, la calidad general del contenido o incluso el contexto de publicación y la intención del autor.

Si seguís teniendo dudas, ¡es el momento de investigar!

Paso 2 – Analiza las fuentes

Una vez analizados los primeros elementos de contexto, otros indicios pueden ayudar a determinar si el contenido y la fuente examinados son potencialmente engañosos.



Por ejemplo, en las redes sociales, los siguientes elementos suelen ser característicos de las cuentas falsas:

- Fecha de creación de la cuenta muy reciente;
- Una proporción desigual entre seguidores y seguidos (p. ej.: 1 seguidor por cada 238 seguidos);
- La hora de publicación de las publicaciones es similar (p. ej.: todas se hacen a las 18:48);
- Una foto de perfil que parece haber sido generada por inteligencia artificial;
- Un nombre de cuenta demasiado genérico;
- La falta de personalización de la cuenta en su conjunto.

¿Crees que has identificado una cuenta falsa o información manipulada? ¡Aún puedes ir más allá!

Paso 3 – Investiga con OSINT

OSINT, la inteligencia de fuentes abiertas (*Open Source Intelligence*), es un conjunto de prácticas de investigación y análisis de datos digitales de acceso público. Siguiendo unos sencillos consejos, podrás llevar a cabo tus propias investigaciones.

En el caso de los contenidos manipulados, suele ocurrir que la imagen se saca de su contexto original y que su fecha es anterior a la información que muestra. El objetivo es engañar a la audiencia ofreciendo una versión alternativa de un hecho.

Buscar el origen de una imagen o un vídeo

– Haz una captura de pantalla o guarda la imagen.

– Introduce la imagen en un buscador de imágenes (p. ej.: Imágenes de Google, TinEye, etc.) y realiza una búsqueda inversa. El uso de Google Lens también resulta eficaz para encontrar el origen de una imagen. Esta aplicación permite aislar elementos específicos de una imagen con la herramienta de encuadre.

– El motor de búsqueda muestra los resultados y las ocasiones en las que la imagen se ha utilizado anteriormente. Atención, no dudes en utilizar varios motores de búsqueda para comparar los resultados.

También podrías toparte con sitios web de noticias falsos: sitios web que suplantan la identidad de medios de comunicación e instituciones gubernamentales con el fin de difundir información falsa y engañar al internauta (*typosquatting*).

Adoptar algunos hábitos

– Comprueba la dirección URL del sitio web, ya que podría tratarse de una trampa: en 2023, Viginum detectó el sitio «20minuts[.]com», que suplantaba la identidad y la imagen visual del medio de comunicación *20 Minutes*.

– Consulta el aviso legal del sitio web.

– Comprueba si otros medios de comunicación reconocidos también se hacen eco de esa información.

Ahora que dispones de toda la información, ¡te recomendamos lo que deberías hacer o evitar!

Paso 4: Actuar

Si tienes alguna duda sobre la veracidad de la información, **no compartas el contenido para romper la cadena de difusión y no difundir información manipulada**. De esta manera contribuyes a limitar la visibilidad de dicha información y a que el debate público en línea sea más sano.

Si quieres, también puedes denunciar el contenido engañoso a la red social para solicitar su retirada, **especialmente si crees que es ilícito**.

Comparte este método de investigación con tu familia para luchar eficazmente contra la manipulación de la información.

Viginum y el CLEMI han colaborado en la producción del podcast *Le débrief de Clara et Raphaël*² (versión en vídeo en inglés) que consta de ocho episodios, cada uno dedicado a una técnica utilizada por los actores maliciosos extranjeros para manipular la información en línea.



² *Le débrief de Clara et Raphaël: Comment débusquer les manipulations de l'information – DE FACTO – Des clés pour mieux s'informer [Cómo detectar la manipulación de la información – DE FACTO – Claves para informarse mejor].*

¿Cómo informarse en la era de la inteligencia artificial generativa?¹

Manon Conan es jefa del departamento de Alfabetización mediática y sensibilización sobre los derechos de autor de Arcom, la autoridad reguladora francesa de la comunicación audiovisual y digital.

Las inteligencias artificiales generativas (IAG) están ya presentes en todas las etapas de la producción de la información, desde su creación hasta su difusión. Su uso plantea, por tanto, nuevas cuestiones sobre cómo entendemos y consumimos la información, en un contexto de sobreabundancia y creciente desconfianza hacia ella.

● La revolución en la producción

Lo innovador de las IAG es que permiten producir contenido, una tarea que antes estaba reservada a los humanos. De hecho, esa es su esencia: generar contenido —textual, visual o de audio— en respuesta a una consulta (también llamada prompt) de un usuario.

Esta nueva capacidad plantea múltiples retos en cuanto a la calidad de la información, su transparencia, su trazabilidad y su regulación, al tiempo que suscita inquietudes sobre la proliferación de contenidos «sintéticos» (es decir, fabricados). Las IAG

refuerzan la capacidad de acción de los actores malintencionados al permitirles crear rápidamente contenidos engañosos cada vez más realistas + y convincentes.

● La transformación profunda del acceso a la información

La búsqueda de información se realiza cada vez más a través de agentes conversacionales como ChatGPT, Copilot o Perplexity. Une nouvelle étape se dessine : Se perfila así una nueva etapa en la que se pasa de un modelo basado en la navegación entre múltiples fuentes a otro orientado hacia una interfaz única. Este modelo refuerza el riesgo de aislamiento informativo, ya que cada usuario recibe una versión personalizada de la actualidad que puede incorporar sesgos culturales o políticos, así como carecer de diversidad y de confrontación con otras perspectivas.

● Una web cada vez más sintética

A medida que la IAG se entrena con datos producidos por otras IAG, Internet evoluciona hacia lo que algunos autores denominan una «web sintética», en la que las máquinas producen contenidos que son consumidos... por otras máquinas. Este fenómeno conlleva el riesgo de una estandarización de los discursos, empobrece la diversidad de puntos de vista y refuerza las tendencias dominantes en lugar de cuestionarlas.

¹ Véase *IA et information: enjeux et outils pour un usage éclairé* [IA e información: retos y herramientas para un uso informado], Arcom - Café IA. www.arcom.fr/sites/default/files/2025-04/Arcom-module-pedagogique-IA-et-information-enjeux-et-outils-pour-un-usage-eclairé.pdf

● El aumento de la desinformación

Aunque la desinformación no es un fenómeno nuevo asociado al entorno digital, la IAG la multiplica al aumentar la creación de contenidos y aumentar su velocidad de difusión y alcance: permite generar rápidamente contenidos falsos verosímiles y alimentar de forma automática redes de páginas o cuentas falsas.

Desde 2023, se han detectado en todo el mundo más de 1.121 sitios web de noticias falsos generados por IAG, frente a solo 49 el año anterior². Esta tendencia se ve reforzada por los algoritmos de recomendación, optimizados para captar nuestra atención. Dado que los contenidos de carácter conspirativo, emotivo o impactante suelen ser más virales, tienden a difundirse más rápido que la información verificada.

Estas tecnologías, ya bien arraigadas en la actualidad, plantean retos importantes que han llevado a la adopción de nuevas regulaciones para su uso: el Reglamento europeo de servicios digitales, también conocido como *Digital Services Act* (DSA), el Reglamento europeo de inteligencia artificial (RIA) y la Directiva de servicios de comunicación audiovisual.



² «Labels : une fausse bonne idée pour distinguer les IA des humains sur Internet? », [«Etiquetas: ¿una falsa buena idea para distinguir a la IA de los humanos en Internet?»], Usbek&Rica, 23 de noviembre de 2024. <https://usbeketrica.com/fr/article/labels-une-fausse-bonne-idee-pour-faire-face-aux-flots-de-contenus-generes-par-ia-en-ligne>

● La IAG como herramienta para combatir la propagación de la desinformación

Algunas plataformas han optado por recurrir a herramientas de IAG para luchar contra la propagación de noticias falsas: algoritmos dedicados a la lucha contra comportamientos maliciosos, sistemas de denuncia de contenidos automatizados, etc. Por otra parte, algunas herramientas que ayudan a los usuarios a ejercer el pensamiento crítico sobre los contenidos que consumen también se basan en la IA: el *watermarking*, que consiste en la aplicación de una marca de agua digital para identificar el contenido generado por IAG, o incluso la promoción de contenidos que gozan de autoridad.

● Cómo ayudar a la juventud a informarse mejor en la era de la IAG: hábitos sencillos pero esenciales

En un entorno en el que la información circula rápidamente y en el que las opiniones pueden verse influidas por información incorrecta o manipulada, es necesario ejercer el pensamiento crítico mediante buenos hábitos.

Verificar y contrastar las fuentes: información (texto, imagen, vídeo, etc.) procedente de una sola fuente tiene más probabilidades de ser errónea, de haber sido manipulada y de ser sesgada. Contrastar las fuentes, basándose especialmente en fuentes fidedignas, permite verificar si una información es cierta y reforzar su credibilidad (p. ej.: recurrir a verificadores de datos —*fact checkers en inglés*—).

Utilizar herramientas de IAG de verificación: existen nuevas herramientas para analizar una imagen, identificar un deepfake o verificar una afirmación. En Francia, servicios como la IA Vera de la ONG francesa LaRéponse. tech o el plugin InVID desarrollado por la Agencia France Presse (implantados a nivel internacional) permiten, por ejemplo,

verificar contenidos a través de WhatsApp. **Aprender a «pensar en contra de uno mismo»:** esta toma de conciencia de nuestra propia forma de pensar nos permite reconocer cuándo nuestro juicio está influido por preferencias personales, creencias o emociones (sesgos cognitivos), en lugar de por hechos objetivos respaldados por pruebas. Esto nos lleva a adoptar un enfoque más reflexivo y crítico ante la información, así como buenos hábitos para evitar las trampas que nos tienden estos contenidos manipuladores.

La IAG contribuye a redefinir nuestra relación con la realidad. Abre posibilidades extraordinarias, pero también aumenta el riesgo de confusión y manipulación. Ante estos cambios, la mejor respuesta sigue siendo desarrollar nuestro pensamiento crítico: mantener una relación activa con la información, dotarnos de herramientas de verificación y aprender a reconocer nuestros sesgos. Informarse se convierte así en un acto cívico.



Consejo adicional del CLEMI

Informarse en línea: ¡adoptemos 4 buenos hábitos!

1

¿Quién es el autor del contenido?
¿Se identifica claramente al autor o medio?

Identifica la fuente.

2

¿Es reciente el texto o la imagen o el texto ya han circulado en otro contexto?

Comprueba la fecha.

3

¿Es la información espectacular, impactante o genera ansiedad?
¿Se basa en fuentes fiables?

Tómate un respiro.

4

¿Han difundido los medios de comunicación profesionales la información?

Antes de compartir, contrasta la información.

Los clubes de alfabetización mediática e informacional: una experiencia africana innovadora

Paul Alain Zibi Fama es formador experto en alfabetización mediática e informacional (AMI) y en derecho digital. Es miembro experto del grupo de trabajo sobre el dominio de la información del «Programa Información para Todos» (PIPT) de la UNESCO. Colabora con la asociación Éduk-Média (Camerún) en la promoción de la AMI.

La **desinformación** en las redes sociales supone un gran reto para la juventud de África, acentuado por las crisis políticas, sanitarias y de seguridad. Ante este fenómeno, la sociedad civil desempeña un papel crucial. En Camerún, desde 2001, los clubes de alfabetización mediática e informacional constituyen una iniciativa educativa innovadora, que ayuda a los padres y madres a comprender mejor y supervisar las prácticas de sus hijos e hijas. Estos clubes también existen en Burundi, Côte d'Ivoire, Ghana, Kenia, Chad, Togo y Senegal.

En Camerún, estos clubes tienen como objetivo dinamizar los clubes «Periódico escolar» de los institutos y universidades con la participación de los padres y las madres. Se trata de espacios educativos intergeneracionales destinados a comprender la circulación de la información y los usos de las herramientas digitales. Los formatos que se utilizan son talleres prácticos, análisis colectivos y producciones mediáticas que funcionan de manera colaborativa. Los jóvenes comparten sus experiencias, las familias desarrollan su crianza digital y los miembros del ámbito educativo establecen un marco seguro y respetuoso. Algunas actividades continúan a distancia a través de grupos de debate.

● El club «AMI» ante los retos de lo digital

El primer reto es la brecha de conocimientos entre generaciones. Los padres y madres desean apoyar a sus hijos, pero no conocen bien las redes sociales ni los riesgos asociados a ellas. El club AMI les permite comprender sus usos, identificar sus peligros y asumir un papel activo en la educación digital.

El segundo reto es lograr crear un diálogo sereno en torno a lo digital. En casa, estas discusiones suelen derivar en reproches. El club AMI ofrece un entorno acogedor donde los jóvenes se expresan libremente, analizan sus errores y establecen normas responsables, mostrando a los progenitores la eficacia de un intercambio sin juicios.

En un club AMI de Senegal, una adolescente de 15 años explicó que había compartido en WhatsApp un contenido viral y alarmista que afirmaba que una bebida local curaba la malaria.

El análisis colectivo realizado en el taller puso de manifiesto la falta de fuentes fiables y la contradicción de la información con la publicada por los sitios web oficiales de salud. Una verificación confirmó que se trataba de información falsa que ya había sido señalada. «Me di cuenta de que lo había compartido demasiado rápido, solo porque todo el mundo hablaba de ello», explicó la joven. Esta situación dio lugar a la elaboración de una norma común para el grupo: «Antes de compartir algo debo verificarlo al menos con una fuente fiable»

Este tipo de ejercicio muestra a los padres y madres que los errores pueden convertirse en un motor de aprendizaje cuando se analiza sin juzgar. Muchos de ellos descubren en los clubes AMI un espacio donde pueden dialogar con sus hijos e hijas al margen de las tensiones del entorno familiar. En Camerún, una madre de 35 años contó: «El club AMI ha cambiado el ambiente en casa. La creación, el intercambio y el consumo de contenidos en las redes sociales ya no es un motivo de conflicto, sino un tema de conversación con los niños»

También en Camerún, un padre de 60 años destacó el arraigo cultural de esta iniciativa: «El club AMI me recuerda al árbol de la palabra¹: se escucha, se debate y se buscan soluciones juntos». Muchos padres y madres recurren intuitivamente a esta referencia: reconocen en estos talleres una forma moderna del árbol de la palabra. Esta continuidad cultural valora su papel, tranquiliza a los jóvenes y recuerda que, a pesar de las nuevas tecnologías, los principios del diálogo siguen siendo los mismos.

¹ En África, el árbol de la palabra es un espacio ancestral donde se aprende a escuchar, a debatir, a buscar juntos la verdad o una solución.

El tercer reto se refiere a la colaboración entre progenitores y educadores. El educador o educadora desempeña un papel fundamental como mediador pedagógico. Organiza los talleres, presenta herramientas sencillas para verificar la información y fomenta la participación sin estigmatizar a nadie. «Mi función no es decirles a jóvenes, padres y madres qué deben pensar, sino enseñarles a analizar lo que ven», explica un educador. Para los y las adolescentes, los clubes AMI permiten adquirir hábitos críticos duraderos. Al concluir un taller con el club AMI del Instituto Universitario de Ciencias y Tecnologías de Yaundé (lusty), un joven de 18 años resumió así lo que había aprendido: «He entendido que lo que se vuelve viral no es necesariamente cierto. Ahora lo verifico antes de compartirlo»




Gracias a su flexibilidad organizativa y a su adaptación a las realidades culturales locales, los clubes AMI ofrecen un modelo reproducible de acompañamiento intergeneracional para aprender a informarse. Este enfoque refuerza el espíritu crítico, facilita la identificación y el intercambio de contenidos fiables y contribuye así a la resiliencia ciudadana y a la protección de las instituciones.





« Me gustaría que me pidieran
opinión antes de publicar
cosas o fotos mías¹. »



¹ Los testimonios proceden de una consulta pública realizada por el Gobierno brasileño en 2024 entre niños, niñas y adolescentes de 43 municipios, en la que estos formularon una serie de recomendaciones dirigidas a los adultos.





Crecer de forma segura con las redes sociales y la IA



Entre el deseo de proteger y la necesidad de dejarles crecer, los padres y las madres suelen ir a tientas.

Este capítulo explora el funcionamiento de las redes sociales y la inteligencia artificial generativa para ayudar a los jóvenes a ganar autonomía sin perder seguridad.



Entender los algoritmos: el universo digital de los menores explicado a los progenitores

Jill Murphy es responsable de contenidos en Common Sense Media, una ONG estadounidense independiente. Comprometida con el apoyo a la crianza digital a nivel internacional, Common Sense lleva a cabo actividades de investigación y promoción, y produce recursos educativos destinados a familias y docentes.

Alguna vez has tenido la sensación de que el feed de contenidos de tu hijo o hija «sabe» exactamente lo que le gusta? De eso se encarga un algoritmo. Estos sistemas invisibles deciden qué contenidos se muestran cuando abrimos nuestras aplicaciones favoritas. Y créeme, su influencia en la experiencia en línea de la juventud es mucho mayor de lo que imaginan sus progenitores.

● ¿Qué es un algoritmo

y por qué deben preocuparse los progenitores?

Un algoritmo es un sistema de recomendaciones que recopila nuestros datos cuando vemos contenidos en línea, hacemos clic, damos «me gusta» o compartimos publicaciones. Luego los utiliza para predecir qué es lo que llamará nuestra atención. Los algoritmos están por todas partes: la página «Para ti» de TikTok, las sugerencias «Siguiente» de YouTube, «Explorar» de Instagram e incluso los juegos que Roblox recomienda en su página de inicio.

Los algoritmos no están diseñados para velar por el bienestar de los menores, sino para

mantenerlos enganchados a las plataformas. Esto implica pasar más tiempo conectados, lo que se traduce en mayores ingresos publicitarios y, para esos menores, tiempo que podrían dedicar a dormir, a jugar al aire libre o a relacionarse con la familia o sus amistades.

Cuanto más interactúa un niño o una niña con un determinado tipo de contenido, más contenidos similares le recomiendan los algoritmos. Esto crea lo que los investigadores denominan una «burbuja informativa»: los niños y niñas ven sobre todo aquello que refuerza sus gustos o creencias y tienen un acceso limitado a nuevas ideas o puntos de vista diferentes.

● Los algoritmos, ¿cómo funcionan?

En TikTok, la página «Para ti» construye su base de conocimientos a partir de cada vídeo que ven los menores, aquellos a los que dan «Me gusta» o los que vuelven a reproducir. El algoritmo de Instagram determina su feed, sus «historias», su sección «Explorar» y sus reels, y les ofrece una mezcla de publicaciones de sus amigos con recomendaciones basadas en su actividad. La función «Siguiente» de YouTube reproduce automáticamente vídeos relacionados, que pueden ser adecuados para la edad de los usuarios o por lo contrario ser poco apropiados. Las plataformas de juegos como Roblox y Fortnite utilizan algoritmos para recomendar nuevos juegos y sugerir compras integradas en función de las tendencias entre sus amigos.

● Padres y madres, estas son algunas señales de alerta

Se habla de «burbujas de contenido» (o «filtros») cuando los hilos de noticias solo presentan un único punto de vista. Debes prestar atención si tu hijos o hijas insisten una y otra vez en el mismo tema, repiten opiniones tajantes que suenan falsas o rechazan inmediatamente todo lo que no se corresponde con lo que han visto en línea. Pregúntales qué aparece en su feed y anímalos a seguir a otros creadores de contenido. Interésate también con ellos por nuevos temas.

El desplazamiento infinito (la posibilidad de desplazarse por el contenido en una pantalla) hace que sea difícil dejar de mirar. Está diseñado para no terminar nunca. Si un niño o niña pierde la noción del tiempo con ciertas aplicaciones, se enfada cuando le pides que guarde su dispositivo o coge el teléfono en cuanto tiene un momento libre, es señal de que conviene fijar límites. Puedes establecer un tiempo de pantalla y limitar su uso de forma automática, además de dar ejemplo reconociendo cuándo tú mismo has pasado demasiado tiempo frente a una pantalla.

Los contenidos inapropiados se multiplican rápidamente cuando el algoritmo detecta un patrón. Un solo vídeo problemático puede exponer a los menores a retos peligrosos, desinformación o a contenidos que perjudiquen su autoestima. Habla con ellos regularmente sobre lo que ven, pero sin exagerar.

El seguimiento entre plataformas significa que la actividad de un niño o niña en una aplicación influye en los contenidos que verá en otros sitios web o redes sociales. Por ejemplo, si busca zapatillas deportivas en Google, después puede encontrarse con anuncios de Nike en Instagram y vídeos sobre zapatillas en YouTube. No es una coincidencia: su huella digital conecta todas las plataformas. Ayúdale a tomar conciencia de cómo sus datos condicionan lo que ve.

● El tema de la edad, lo que sabemos

Los niños y niñas pequeños de entre 5 y 8 años aún no pueden comprender conceptos abstractos como los algoritmos. Creen que los contenidos están hechos a su medida y se dejan atraer fácilmente por vídeos coloridos y de ritmo rápido. Elige plataformas destinadas a los niños y niñas, desactiva la reproducción automática, mira los vídeos con ellos y hazles preguntas sencillas como «¿Por qué crees que solo vemos vídeos de dinosaurios desde que vimos el primero? ».

En la preadolescencia (entre los 9 y 12 años) empiezan a comprender la abstracción, pero sobre todo les preocupa imitar a los demás, lo que los hace vulnerables a las modas (o *tendencias*) y a la influencia de creadores de contenido.

Crea momentos de diálogo en familia sobre los contenidos que se ofrecen, enséñales a personalizar lo que ven utilizando las opciones «No me interesa» y ayúdalos a comprender que lo que aparece en Internet no siempre es constructivo ni realista. Un ejercicio sencillo consiste en comparar los resultados que aparecen cuando diferentes miembros de la familia realizan una búsqueda sobre el mismo tema: así es fácil entender la influencia de los algoritmos.

Los y las adolescentes de entre 13 y 15 años conocen el funcionamiento de los algoritmos, pero les cuesta escapar de ellos, especialmente cuando se aburren, sienten ansiedad o buscan crear vínculos.

Establece normas comunes, habla con ellos sobre los modelos económicos de las plataformas y anímalos a hacer una pausa cada veinte minutos para preguntarse cómo se sienten. También puedes dedicar un día al mes a la «limpieza» de algoritmos en que cada miembro de la familia borre su histo-



rial de búsqueda, revise la configuración de privacidad y deje de seguir las cuentas que le generan emociones negativas.

● ¿Y si enseñásemos a los menores a recuperar el control?

La buena noticia? Los algoritmos pueden tener beneficios cuando se utilizan de forma reflexiva: permiten descubrir contenidos útiles, comunidades creativas y recursos educativos. Ayuda a los niños, niñas y adolescentes a comprender que los algoritmos no son ni buenos ni malos en sí mismos. Simplemente se adaptan a la forma en que los utilizamos. Este concepto les aporta autonomía y una mirada crítica.

No podemos proteger a los menores de los sesgos de los algoritmos, ya que estos forman parte de casi todas las plataformas a las que acceden. Sin embargo, podemos ayudarles a comprender cómo funcionan, a

mantener cierto control sobre lo que consumen y a conseguir que la tecnología esté a su servicio. Hay que empezar a hablar de ello desde que son pequeños y adaptar progresivamente nuestros comentarios a medida que crecen. Recuerda, lo importante es mantener la curiosidad, hacer preguntas y fomentar el diálogo.

Al fin y al cabo, nadie conoce a tu familia mejor que tú. Utiliza estas pautas como punto de partida y adáptalas a tus necesidades y valores. El simple hecho de intentar comprender cómo influyen los algoritmos en la experiencia en línea de tu hijo o hija ya es un paso decisivo que puede marcar la diferencia.



Crecer a la sombra de los «me gusta»

Virginie Sassoon, subdirectora del CLEMI

A menudo reprochamos a nuestros adolescentes que sean adictos a los selfis, pero muchos de nosotros hemos documentado sus vidas desde que nacieron. A veces nos enfrentamos a los límites de nuestras propias contradicciones: entre el deseo de proteger y el de mostrar, entre la intención educativa y los reflejos del narcisismo digital. Reconocer esta tensión ya supone abrir un espacio más honesto para el diálogo. Lo que transmitimos no se limita a los mensajes de prevención, sino que también se refleja en nuestra forma de interactuar en las redes sociales y de mostrar nuestra vida privada.

A los 8 años, casi el 80 % de los niños y niñas ya aparece en fotos publicadas en redes sociales¹. En el Reino Unido, un niño aparece de media en 1.300 fotos en línea antes de cumplir los 13 años². Según la organización estadounidense National Center for Missing and Exploited Children (Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados), el 50 % de las fotos que se intercambian en los foros de pornografía infantil fueron publicadas inicialmente por los padres y madres en sus redes sociales³.

Compartir fotos de nuestros hijos e hijas en las redes sociales es algo que se considera habitual, y nosotros también hemos caído a veces en esta nueva costumbre contemporánea: una foto de la mochila el primer día de clase o de la medalla tras una victoria deportiva.

El niño o la niña se convierte, sin quererlo, en un objeto al que dar «me gusta», expuesto a

un público que no necesariamente conocemos. La investigadora Marie Danet expone algunas de las motivaciones: «Buscar el reconocimiento, el apoyo y la valoración de su papel, reforzar su autoestima y sentir cierto orgullo a través de los «me gusta» y los comentarios positivos. Algunos padres y madres también pueden recurrir al *sharenting*⁴ para documentar el desarrollo de su hijo y mantener un vínculo con el círculo familiar y social sin tener necesariamente en cuenta que, incluso con parámetros de restricción estrictos de visibilidad de los contenidos publicados, la difusión de las publicaciones suele ir más allá del círculo restringido⁵».

Cuando compartir se convierte en algo sistemático, cuando la infancia se revela a través de una galería de publicaciones y comentarios, corremos el riesgo de alterar un elemento esencial: la confianza y la seguridad necesarias para desarrollar un vínculo afectivo seguro. El riesgo es una incomodidad futura que puede volverse en contra de los menores, una bomba de relojería que puede dar lugar a burlas o actos de ciberacoso, sobre todo porque las inteligencias artificiales generativas multiplican hoy en día las posibilidades de apropiación indebida y reutilización de las imágenes. Esto también puede generar un desequilibrio: el espacio familiar, que se supone que es un refugio protector, se convierte en el lugar que los ha expuesto a los peligros de un «mundo exterior» digital e incierto, que puede parecer abstracto, pero que corre el riesgo de quedar grabado de forma indeleble en su historia.

1 «Nearly Every Child Has Online Presence By Age Two» [«Casi todos los niños tienen presencia en Internet a los dos años»], CBS Sacramento.

2 Según el estudio realizado en 2018 por la agencia británica Opinium para la empresa Nominet, basado en una encuesta a progenitores residentes en el Reino Unido.

3 Informe del National Center for Missing and Exploited Children, 2020.

4 El «*sharenting*» es un neologismo inglés que combina «*sharing*» (compartir) y «*parenting*» (crianza). Se refiere a la práctica de padres y madres de compartir en línea (especialmente en las redes sociales) fotos, videos o información sobre sus hijos. Esto plantea cuestiones relacionadas con la privacidad y el consentimiento.

5 Marie Danet, *Écrans et Familles. Parentalité, attachement, psychologie du développement* [Pantallas y familias. Crianza, apego, psicología del desarrollo], JGA Éditions, colección «Actualité des savoirs», 2025.

¿Tiene el uso de las redes sociales un impacto en la salud mental de los adolescentes?

+ Séverine Poncet-Ollivier formadora del CLEMI +

Aunque la comunidad científica no ha establecido con certeza una relación causal directa entre el uso de las redes sociales y el deterioro de la salud mental de los y las adolescentes, numerosos estudios han señalado en los últimos años una relación significativa entre un uso intensivo —especialmente superior a cinco horas diarias— y un aumento de trastornos como la ansiedad, los síntomas depresivos o los trastornos del sueño. La comunidad científica coincide, por tanto, en que la exposición excesiva a las redes sociales constituye un factor de riesgo, especialmente en poblaciones ya de por sí vulnerables.

● ¿Qué debemos saber?

- La adolescencia (de 10 a 19 años, según la OMS¹) es un periodo de gran vulnerabilidad psicológica (cambios corporales, búsqueda de identidad, construcción frágil de la autoestima).
- Ciertas prácticas digitales tienden a acentuar estas fragilidades: las plataformas permiten explotar estas vulnerabilidades y favorecen una forma de dependencia².

– Durante la adolescencia, las chicas están más expuestas a la presión social, especialmente a través de la asignación de roles de género y de la exigencia de adoptar comportamientos y una imagen que se ajusten a las normas sociales. Además, son víctimas con mayor frecuencia de violencia cibernética³, sobre todo en forma de comentarios o mensajes privados.

– La mayoría de los y las adolescentes son capaces de identificar algunos de los riesgos asociados al uso de determinadas redes sociales.

● ¿Cuáles son los trastornos más comunes?

Según los estudios del Instituto Nacional de Salud Pública de Quebec⁴, los trastornos son de varios tipos:

- Se produce una disminución de la autoestima debido a la comparación constante con modelos estereotipados. Además, las identidades singulares pueden verse invisibilizadas o penalizadas por los algoritmos de las redes sociales.
- La ciberadicción se caracteriza por la incapacidad de controlar el tiempo de uso de las redes sociales.

¹ *Teens, screens and mental health* [Los adolescentes, las pantallas y la salud mental], informe de la OMS, septiembre de 2024.

² *Les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs* [Los efectos psicológicos de TikTok en los menores], informe de la Asamblea Nacional de Francia, septiembre de 2025.

³ *Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents* [Uso de las redes sociales digitales y salud en adolescentes], informe de la Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria para la Alimentación, el Medio Ambiente y el Trabajo de Francia (ANSES), diciembre de 2025.

⁴ *Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans* [Uso de pantallas, salud mental y síntomas de trastornos mentales en jóvenes de 12 a 17 años], INSPQ, octubre de 2024.

– La ansiedad: los algoritmos de las redes sociales exponen a los y las adolescentes, especialmente vulnerables en esta etapa, a contenidos que pueden generar ansiedad y agravar sus dificultades y síntomas. La falta de sueño aumenta esta sensación de ansiedad.

– Las preocupaciones excesivas —como la obsesión por la imagen corporal, la necesidad constante de consultar las redes sociales o la angustia y la ansiedad que puede generar acceder a ellas— pueden ser una oportunidad para iniciar un diálogo con adolescentes y comprender el origen de este malestar.

● ¿En qué situaciones hay que intervenir?

– Un aislamiento marcado y repentino, un aumento de la irritabilidad o la ansiedad, cambios en los hábitos alimentarios o transformaciones físicas rápidas pueden ser señales de alerta de malestar durante la adolescencia.



Regular para proteger:

¿cómo refuerzan los Estados la seguridad de los menores en Internet?

Laure Delmoly, responsable de proyectos europeos del CLEMI

Las leyes y normativas evolucionan para proteger mejor los derechos y la seguridad de los menores en un entorno digital cada vez más complejo. En este contexto, los organismos reguladores desempeñan un papel activo en la aplicación y supervisión del cumplimiento de estas nuevas normas.

Office of Communications (Ofcom), el organismo regulador de las comunicaciones en el Reino Unido, ha adoptado más de cuarenta medidas en el marco de la *Online Safety Act* (Ley de Seguridad en Línea) para reforzar la seguridad de los menores en Internet. Además, ofrece guías y tutoriales en vídeo gratuitos dirigidos a las familias para facilitar el uso de las herramientas de control parental.

En Francia, la Autoridad Reguladora de la Comunicación Audiovisual y Digital (Arcom) coordina la Ley de *Servicios Digitales*. Desarrolla acciones de alfabetización mediática y ofrece recursos a las familias y a los agentes educativos. En 2025, publicó el estudio «Protección de los menores en línea: ¿qué riesgos existen? ¿Qué medidas de protección hay?».

En Australia, la *Online Safety Amendment Act* (Ley de Enmienda de Seguridad en Línea) de 2024 prohíbe el acceso a las redes sociales a los menores de 16 años desde el 10 de diciembre de 2025.

¿Para qué sirve la Ley de Servicios Digitales en la Unión Europea?

La Ley de *Servicios Digitales* (2022) tiene por objeto proteger mejor a los menores frente a contenidos ilícitos, peligrosos o perjudiciales en Internet. Obliga a las plataformas en línea accesibles a los menores a garantizar un elevado nivel de privaci-

dad, seguridad y protección (artículo 28): verificar de manera fiable la edad, crear cuentas privadas por defecto y limitar los mecanismos que fomentan un uso excesivo (reproducción automática, notificaciones persistentes, rachas de interacción¹). Se prohíben los anuncios basados en la elaboración de perfiles de menores y debe reforzarse la moderación de contenidos. Las plataformas de gran tamaño, con más de 45 millones de usuarios, están sujetas a una supervisión más estricta por parte de las autoridades europeas.

Garantizar la seguridad de los menores en Internet: tendencias normativas y lecciones aprendidas, informe de UNICEF, 2026²

En este informe, UNICEF ha comparado seis jurisdicciones: Australia, la Unión Europea, India, Kazajistán, Sudáfrica y el Reino Unido. Las principales recomendaciones son: integrar la seguridad y la privacidad desde el diseño, evaluar los riesgos y verificar la edad, retirar rápidamente los contenidos ilegales, permitir la denuncia y los recursos gratuitos, y garantizar la transparencia de las plataformas ante las autoridades.

¹ La reproducción automática es una función que permite que un vídeo o un contenido de audio se reproduzca automáticamente en cuanto se carga la página. Las notificaciones persistentes son aquellas que permanecen visibles hasta que las cierras. Las rachas de interacción, (streaks en inglés) son una estrategia utilizada por algunas plataformas para animar a los usuarios a conectarse con la mayor frecuencia posible. Para ello, fomentan la creación de hábitos mediante recompensas o reconocimientos por mantener una actividad continuada.

² En línea : www.unicef.lu/proteger-les-enfants-en-ligne-lunicef-analyse-les-nouvelles-regulations-des-plateformes-numeriques/?_adin=132415900

Los compañeros de IA y la vida social en la adolescencia: lo que las familias deben saber

Jill Murphy es responsable de contenidos en Common Sense Media, una ONG estadounidense independiente. Comprometida con el apoyo a la crianza digital a nivel internacional, Common Sense lleva a cabo actividades de investigación y promoción, y produce recursos educativos destinados a familias y docentes. Este artículo se basa en el estudio *fonde sur l'étude Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions (2025)*¹ realizado por el laboratorio de investigación NORC de la Universidad de Chicago con 1060 adolescentes estadounidenses de entre 13 y 17 años

Si has notado que tus adolescentes pasan horas en su habitación hablando con «alguien» a quien nunca has conocido, que siempre está disponible, nunca les juzga y parece comprenderles a la perfección, es muy probable que estén conversando con un «compañero de IA». A diferencia de ChatGPT u otras herramientas de IA con fines operativos, estas plataformas están específicamente diseñadas para crear vínculos afectivos y simular relaciones duraderas con sus usuarios. Estas herramientas gozan de una popularidad cada vez mayor entre los y las adolescentes,

¹ El estudio *Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions (2025)* [Conversación, confianza y renuncias: cómo y por qué los adolescentes utilizan compañeros de IA] fue realizado por NORC de la Universidad de Chicago con financiación de Common Sense Media. NORC de la Universidad de Chicago es un laboratorio de investigación independiente que proporciona análisis e información fiable a los responsables de la toma de decisiones

Las entrevistas para esta encuesta se realizaron del 30 de abril al 14 de mayo de 2025 a 1.060 adolescentes de entre 13 y 17 años, procedentes de los 50 estados de EE. UU. y del Distrito de Columbia.

Las variables de ponderación para las muestras probabilísticas y no probabilísticas incluían la edad, el sexo, la región censal, el origen étnico y el nivel de estudios más alto de los progenitores.

aunque se anuncien como destinadas exclusivamente a personas adultas.

Nuestra investigación muestra que, en Estados Unidos, el 72 % de los adolescentes ya ha utilizado compañeros de IA y que más de la mitad los utiliza con regularidad. Muchas de estas personas los descubren a través de TikTok, Instagram o YouTube, y se sienten atraídas por la promesa de apoyo constante, empatía y amistad. Mientras que hay adolescentes que los utilizan simplemente para entretenerse o para juegos de rol creativos, otros desarrollan una forma de apego afectivo más profundo, en ocasiones incluso prefiriendo sus relaciones con estas IA a las interacciones reales con su familia y amistades.

● ¿Qué es lo que hace a los compañeros de IA tan especiales?

Los compañeros de IA no son simples agentes conversacionales. Están diseñados para fomentar los vínculos afectivos: mantienen los mismos rasgos de «personalidad» a lo largo de las conversaciones, memorizan información y preferencias personales de los usuarios y adaptan su comportamiento a aquello que atrae a cada persona. Además, pueden desempeñar el papel de amigo, mentor, terapeuta o incluso pareja sentimental. Utilizan un lenguaje cargado de emociones y empatía, suelen mostrarse más de acuerdo contigo que las IA más clásicas y permiten elegir tanto su entorno visual como su avatar.

Entre las plataformas más populares, Character.AI ofrece la posibilidad de conversar con miles de personajes, incluidos personajes de ficción y personas famosas. Por su parte, Replika pone a disposición compañeros personalizados con avatares en 3D y conversaciones de audio. Aplicaciones como Anima, Chai, Kindroid o Nomi presentan características diferentes, pero están diseñadas con un objetivo similar.

La mayoría de las plataformas están dirigidas oficialmente a personas mayores de edad, pero las restricciones de edad son fáciles de eludir. De hecho, no existe una verificación real, basta con que los menores introduzcan una fecha de nacimiento falsa para acceder.

● Lo que atrae a los y las adolescentes

hacia los compañeros de IA

Entender qué es lo que atrae a los y las adolescentes hacia estas plataformas puede ayudar a padres y madres a reaccionar con empatía en lugar de ceder al pánico. Nuestra investigación identificó varios factores que fomentan esa atracción: el 30 % de los y las adolescentes las utilizan para entretenerse, al 28 % les intriga el aspecto tecnológico, el 18 % busca consejos y el 33 % las utiliza con fines sociales y relacionales.

Les atrae además su disponibilidad permanente: conversaciones garantizadas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y consuelo inmediato cuando las amistades no están disponibles. Aprecian su capacidad para escuchar sin juzgar y su empatía, especialmente en esta etapa tan convulsa que es la adolescencia. Para adolescentes con ansiedad, que sufren rechazo o aislamiento, los compañeros de IA pueden parecer una solución estable frente a las relaciones impredecibles de la vida real. A otros les atraen en un primer momento el humor o la creatividad de estas herramientas y olvidan hasta qué punto pueden llegar a depender emocionalmente de ellas.

● Los riesgos que las familias deben conocer

Aunque estos dispositivos pueden ayudar a algunos adolescentes a desarrollar sus habilidades sociales, están surgiendo usos que son motivo de preocupación.

Nuestra investigación mostró que el 33 % de los y las adolescentes prefiere recurrir a compañeros de IA antes que a personas reales para mantener conversaciones importantes; que el 31 % considera estos intercambios tan satisfactorios —o incluso más— que las interacciones humanas; y que otro 33 % afirma haberse sentido incómodo alguna vez ante comentarios o comportamientos de una IA.

El uso de compañeros de IA puede provocar confusión entre la realidad y la ficción: los compañeros de IA suelen presentarse como seres reales que expresan emociones como el amor o la tristeza. Por esta razón, a los y las adolescentes a veces les cuesta identificar el carácter artificial de sus interacciones con estas herramientas. La IA no fomenta las amistades reales. Al contrario, estos dispositivos tienden a legitimar el aislamiento en la adolescencia y a disuadir a los y las jóvenes de escuchar las preocupaciones de su entorno familiar.

Estos compañeros de IA pueden provocar problemas de salud mental. Están programados para validar emociones y opiniones. No saben reconocer una crisis emocional. Nuestras pruebas han demostrado que los compañeros de IA tienden a fomentar comportamientos peligrosos, como la autolesión o el aislamiento, y que en ningún momento sugieren acudir a personas reales para pedir ayuda.

El uso de estos compañeros de IA también puede perjudicar un desarrollo emocional equilibrado. Favorecen la conexión permanente en detrimento de la responsabilidad personal. Durante nuestras pruebas, respaldaron decisiones arriesgadas, como abandonar los estudios o romper relaciones con personas significativas.

Los asistentes de IA plantean riesgos: en algunos casos se han mostrado dispuestos a proporcionar información peligrosa sobre drogas, armas o conductas de riesgo sin cuestionarla en ningún momento. Durante nuestras pruebas, incluso plataformas que afirman tener en cuenta la protección de las personas adolescentes permitían conversaciones y juegos de rol de carácter sexual. Algunas IA han llegado a legitimar el acoso e incluso a asesorar a sus usuarios en proyectos violentos. Sin embargo, no se han observado modelos orientados a la empatía o a la resolución de conflictos.

Algunas personas adolescentes son especialmente vulnerables: aquellas que padecen trastornos psicológicos, los chicos (que son entre dos y cinco veces más propensos a desarrollar una adicción), y aquellas que se enfrentan a grandes cambios o carecen de apoyo en su entorno.

Atención a las señales de alerta: ¿cuándo hay que intervenir?

Muchas personas adolescentes utilizan los asistentes de IA sin que sus familias lo sepan. Intenta detectar las señales de apego problemático: preferir la IA a las amistades, pasar horas hablando con ella, sentir un vacío cuando no está disponible, compartir secretos íntimos o desarrollar sentimientos amorosos hacia ella. También, presta atención al descenso en el rendimiento escolar, al abandono de ciertas actividades, a los trastornos del sueño o del estado de ánimo, y al hecho de que solo hable de sus problemas con la IA.

Es importante actuar si tu hijo o hija expresa más sus sentimientos a la IA que a las personas reales, presenta signos crecientes de depresión o ansiedad, se muestra a la defensiva cuando abordas el tema, recurre a la IA en lugar de a seres humanos cuando necesita ayuda, o expresa ideas de autolesión o de estar sufriendo una crisis.

● ¿Cómo apoyar a los menores adolescentes?

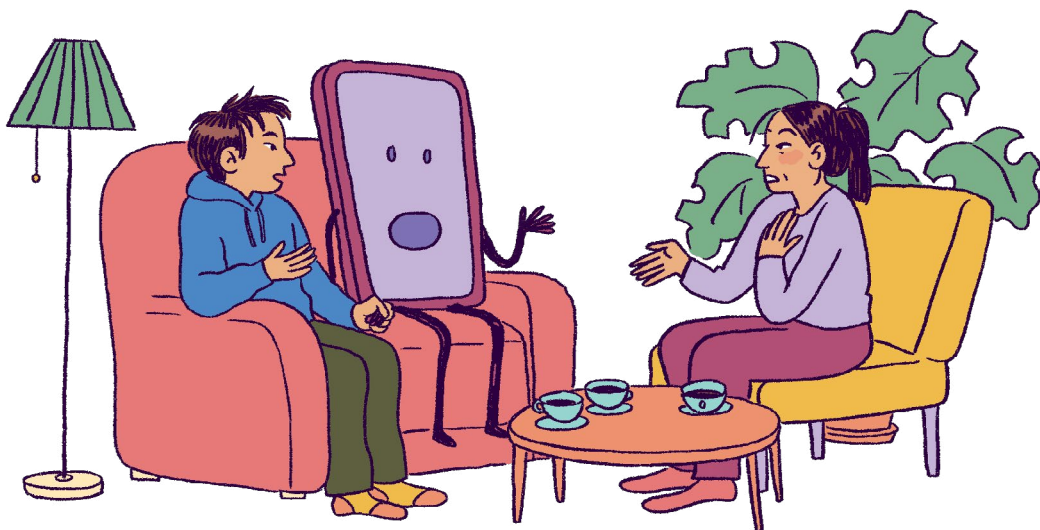
Tanto si tu hijo o hija muestra interés por los compañeros de IA como si ya los utiliza, la comunicación es más importante que cualquier conocimiento técnico. Acepta su curiosidad como algo normal y sin juzgarla; muéstrate abierto/a para que tu hijo o hija adolescente se sienta con confianza a la hora de hablar contigo. Aprended juntos cómo funcionan los compañeros de IA y por qué están diseñados para crear vínculos afectivos.

Si tu hijo o hija adolescente ya utiliza aplicaciones de IA, es recomendable reaccionar con empatía en lugar de recurrir al castigo. Es importante abordar el tema sin juicios, para comprender qué le atrae de esas plataformas y qué necesidades pueden estar cubriendo. Trabajad conjuntamente para reducir el tiempo de uso, ya que las personas adolescentes suelen mostrarse más cooperativas cuando se les implica en las decisiones que les afectan. Establece límites claros, por ejemplo, evitando su uso en espacios privados como la habitación. También conviene definir un tiempo máximo de conexión. Además, es positivo fomentar su participación en las relaciones con sus amistades, en actividades familiares y en sus aficiones.

Como estrategia de prevención, conviene iniciar una conversación sobre la IA mucho antes de que se convierta en un problema. Por ejemplo, puede recurrirse a estudios o investigaciones para dar a la conversación un tono más neutro: «He leído que la mayoría de las personas adolescentes ya han utilizado un compañero de IA. ¿Es tu caso o el de tus amistades?». Ayuda a los adolescentes a comprender mejor sus emociones para poder afrontarlas, de modo que no necesiten la tecnología para sentirse reconocidos o tranquilos.

Ayuda a tu hijo o hija adolescente a reflexionar sobre el papel que desempeñan los compañeros de IA en su vida, para que los considere un entretenimiento y no un apoyo emocional. Pregúntale: «En tu opinión, ¿qué





te puede dar un amigo o amiga que una aplicación nunca te dará? ». Aunque hay que reconocer que la IA puede contribuir al aprendizaje de ciertas habilidades sociales, insiste en la necesidad de buscar apoyo en personas reales.

Si la situación se vuelve preocupante, hay que recordar que se puede pedir ayuda. Ten a mano los datos de contacto de los servicios especializados y de urgencias. Acude a los servicios de orientación escolar, a profesionales de la salud o a otras personas adultas de confianza, como los educadores/as de tu hijo/a.

● Avanzar juntos

Confía en tus capacidades: los vínculos que has construido con tu hijo o hija son más sólidos que cualquier algoritmo. Valora los avances y no busques la perfección. Empieza con un acuerdo o una norma que resulten realistas: los pequeños pasos ayudan a que tu hijo o hija adolescente desarrolle una mirada crítica respecto a su relación con lo digital.

Sé amable contigo. La crianza en la era digital conlleva nuevas presiones y la IA añade una complejidad adicional. Muchas familias se enfrentan a los mismos desafíos. Así que, busca apoyo y acércate a profesionales de la educación o la psicología. Dar ejemplo de autocompasión también muestra a los y las adolescentes una manera saludable de afrontar la incertidumbre.

En definitiva, lo más importante es mantener la puerta abierta y mostrarles a nuestros adolescentes que las relaciones humanas, por caóticas, complejas e imperfectas que sean, ofrecen algo que ninguna IA podrá proporcionar jamás: un vínculo humano auténtico y la posibilidad de crecer y comprenderse mejor a uno mismo. Informarse sobre estas herramientas ya constituye un primer paso importante. Esa atención es precisamente lo que más necesitan nuestros adolescentes.



La inteligencia artificial generativa (IAG): sí, ¡pero con inteligencia!

Mathieu Bartozzi es responsable estratégico de datos e inteligencia artificial educativa de la red mlfmonde, una asociación fundada en 1902, declarada de utilidad pública que agrupa a 106 centros escolares franceses internacionales en todo el mundo. El principal compromiso del autor se centra en la integración de la inteligencia artificial en el ámbito educativo, al servicio de las escuelas y de los equipos docentes.



En casa, la IA está en todas partes. Te sugiere qué película ver el fin de semana, propone recetas, ayuda a inventar cuentos para contar antes de dormir o incluso a hacer los deberes. Y mañana estará aún más presente, integrada en nuestras aplicaciones favoritas, en forma de agentes autónomos o incluso en los juguetes de nuestros hijos e hijas.

Detrás de esta aparente inmaterialidad, miles de máquinas funcionan sin descanso y requieren un suministro constante de electricidad y refrigeración. Todo ello consume enormes cantidades de energía. Aunque estos costes pasan desapercibidos a nivel individual, suponen una gran carga para el medio ambiente. Según Mistral AI¹, cada pregunta formulada a su modelo Mistral Large 2 consume aproximadamente 1 g de CO₂ y el equivalente a medio vaso de agua. Si todos los franceses de entre 15 y 60 años hicieran cinco preguntas al día, esto supondría un consumo diario de casi 9 millones de litros de agua, ¡lo que equivale a llenar tres piscinas olímpicas cada día!

Según la Agencia Internacional de la Energía², el consumo eléctrico mundial de los centros de datos podría alcanzar unos 800 TWh en 2026, el doble que en 2022, ¡lo que equivale al consumo anual de Suecia!

Para un uso más moderado de la IAG, cinco gestos sencillos pueden cambiarlo todo:

1. Utilizar la IA cuando sea imprescindible. No todo merece una consulta.
2. Limitar la generación de imágenes: esto consume hasta diez veces más agua que la generación de un texto.
3. Evitar los usos lúdicos. Los concursos de imágenes o los juegos «por diversión» dejan una huella real.
4. Hablar de ello en familia. Entenderlo y dialogarlo ya es una forma de actuar.
5. Estar atentos, ya que muchas aplicaciones utilizan la IAG sin avisarlo: lee, configura y pregunta.

Cada uno, a su nivel, puede contribuir a que el uso de la IAG sea más responsable.



¹ Mistral AI, *Nuestra contribución a una norma medioambiental global para la IA*, julio de 2025.

² Agencia Internacional de la Energía (AIE), *Electricity 2024 – Analysis and forecast to 2026*.

Tres consejos para un uso informado de la IA generativa

Jill Murphy es responsable de contenidos en Common Sense Media, una ONG estadounidense independiente. Comprometida con el apoyo a la crianza digital a nivel internacional, Common Sense lleva a cabo actividades de investigación y promoción, y produce recursos educativos destinados a familias y docentes.

La IA generativa, un fenómeno en plena expansión, ofrece posibilidades sin precedentes. Pero, más allá del entusiasmo, surgen importantes cuestiones relacionadas con la seguridad de los más jóvenes.

● Desinformación y respuestas «falsas»

Consejo: enseña a los menores a verificar siempre las respuestas que da la IA.

Las herramientas de IA generativa pueden dar la impresión de ser muy seguras y fiables, incluso cuando ofrecen información incorrecta. Esto puede confundir a los menores, que todavía están aprendiendo a distinguir entre la realidad y la ficción. Las IA generativas pueden inventarse detalles (incluso cuando citan sus fuentes), ofrecer opiniones como hechos u omitir elementos contextuales importantes. Esto resulta aún más problemático cuando los menores confían en las IA generativas para hacer sus deberes u obtener respuestas rápidas.

Anima a los menores a contrastar las respuestas de las IA generativas con fuentes fiables (un profesor, un libro, un sitio web reconocido) y practícalas juntos. Recuérdales que las IA generativas pueden ser un buen punto de partida, pero que no siempre dicen la verdad.

● Privacidad y gestión de datos personales

Consejo: establece normas sencillas sobre lo que se puede compartir.

A menudo, las herramientas de IA generativa registran o analizan lo que escriben los usuarios. Así, los menores pueden compartir sin querer información personal, como su nombre, el de su colegio o su ubicación, sin ser conscientes de los riesgos que ello implica. También pueden compartir imágenes o hacer preguntas relacionadas con sus emociones y su vida privada, revelando más información de la que imaginan.

Por su seguridad, establece algunas pautas fáciles de seguir: no compartir nombres, ubicaciones, fotografías ni información personal. Ayuda a los menores a comprender que, aunque la conversación con la IA parezca natural y amistosa, se trata de una simple herramienta, no de una persona. Revisa periódicamente la configuración de los dispositivos de tu hijo o hija junto a él o ella para que aprenda a proteger sus datos personales, y guíale paso a paso en sus bús-

quedas cuando utilice un asistente de IA.

● IA diseñadas

para influir en nosotros
o personalizar sus respuestas

Consejo: habla de cómo la IA influye en las decisiones¹.

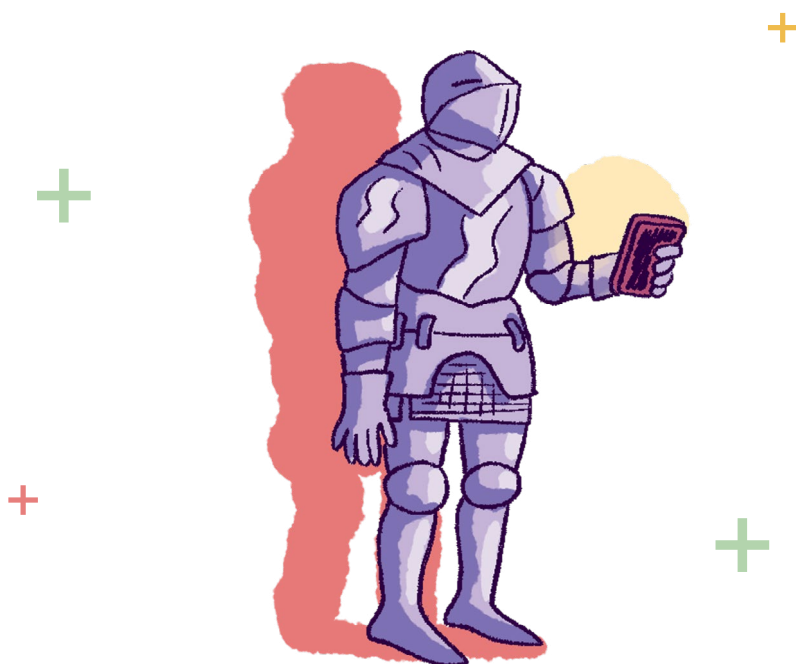
Las IA se adaptan al comportamiento de los usuarios, dando la impresión de que son serviciales, pero esta capacidad de adaptación también les confiere un poder de influencia sobre nuestras decisiones y

¹ También denominado «nudge»: en las ciencias del comportamiento, un «nudge» es un estímulo que influye en las decisiones de una persona sin coacción ni obligación, modificando sutilmente la forma en que se presentan las opciones.

percepciones. Los menores no siempre se dan cuenta de que las IA pueden orientar la conversación, dar prioridad a determinados argumentos y fomentar que esta continúe.

Esta capacidad de influencia puede moldear la forma en que los menores perciben los contenidos y las opiniones a los que están expuestos. Las familias pueden ayudar recordándoles que las respuestas de las IA generativas no provienen de máquinas neutrales, sino de sistemas diseñados por seres humanos.

Anima a los niños y niñas a que se pregunten: «¿Por qué me da esa respuesta?» o «¿Qué es lo que no está diciendo?». Estos hábitos les ayudan a desarrollar el pensamiento crítico y a reconocer cuándo las herramientas tecnológicas intentan influir en ellos.




«**E**stá bien que nos hablen del ciberacoso, pero también deben decirnos qué hacer, con quién hablar y cómo pedir ayuda si ocurre¹.»



¹ Los testimonios proceden de una consulta pública realizada por el Gobierno brasileño en 2024 entre niños, niñas y adolescentes de 43 municipios, en la que estos formularon una serie de recomendaciones dirigidas a los adultos.



Violencia cibernética: ¿cómo proteger a tus hijos?



Este capítulo analiza las nuevas formas de violencia digital y propone herramientas concretas para actuar, apoyar a los menores y no quedarse en soledad ante situaciones difíciles.

Proteger también implica saber a quién acudir y cómo movilizar los recursos adecuados.



Kit de emergencia

en caso de incidente con imágenes

Isabelle Féroc Dumez es profesora e investigadora en Ciencias de la Información y la Comunicación en la Universidad de Poitiers y directora científica y pedagógica del CLEMI. Su trabajo se centra en los hábitos de consumo mediático de los jóvenes en la era digital, tanto en el ámbito escolar como en el familiar.

Serge Tisseron es psiquiatra, psicoanalista, investigador, doctor en psicología y autor de diversas obras. Figura destacada del debate público francés sobre los vínculos entre las tecnologías y el desarrollo psíquico, se interesa por los traumas, las imágenes mediáticas y el uso de las pantallas entre los niños, niñas y adolescentes.

● Tim (3 años) y Enzo (10 años)

Tim, e 3 años, está sentado frente a la tele del salón con su hermano mayor Enzo, de 10 años. Enzo quiere ver un episodio de *Pokémon*, su serie de dibujos animados favorita. En una escena, un Pokémon grande y enfadado lucha contra una criatura pequeña e inofensiva. En una explosión de colores, música rítmica y efectos espectaculares, los personajes gritan. Mientras Enzo está encantado, Tim se acurruca en el sofá, muy impresionado, con el corazón a mil. Por miedo a parecer un bebé, no se atreve a salir de la habitación y se queda paralizado frente a la pantalla.

¿Qué le pasa por la cabeza?

«¡Siempre son los pequeños los que reciben los golpes! Pero algún día, yo también me haré grande y fuerte, ¡y ya verán! Pero al mismo tiempo, no puedo evitar pensar que soy la víctima. Y quizá siempre sea la víctima...».

Ante este espectáculo, si el niño no es víctima de agresiones en la realidad, sus pensamientos se limitan a ese momento en que lo observa. Pero si sufre violencia por parte de alguien mayor, la combinación de esas imágenes «externas» y la experiencia corporal puede dar lugar a lo que se denomina

«modelos operativos internos»: en el futuro, el niño podría verse en la situación de ser agredido por personas más fuertes, en la situación de agresor frente a personas más débiles, o alternar entre ambas, que es lo más frecuente.

¿Qué hacer?

No puedes evitar que tu hijo o hija vea escenas de violencia, ya que están presentes en las imágenes y en la vida real. En los documentales de animales, a menudo se ve a animales grandes atacando a otros más débiles. Esto puede impactar a algunos niños o niñas por eso es importante que puedan hablar de ello, así se evita que esa violencia silenciosa se exprese a través de comportamientos. Debemos hablar con los mayores para que sean conscientes de que la violencia de algunas imágenes puede herir a los más pequeños. Estos a su vez deben poder expresar lo que sienten: verbalizar las emociones es algo que se aprende. Las familias pueden animar a sus hijos e hijas a dialogar, a tomar distancia respecto a las imágenes y a sus propias reacciones y, sobre todo, a prestar atención a los comportamientos: que los mayores no hagan daño a los más pequeños y que estos no se metan con otros más débiles que ellos.

● Cathy (6 años) y Ellen (13 años)

Cathy, de 6 años, está viendo vídeos en TikTok con su hermana Ellen, de 13. En la pantalla se reproduce un vídeo que muestra las impetuosas aguas de un río crecido. La cámara se detiene en un poni que se está ahogando. Mientras que Ellen se preocupa por la suerte del animal, Cathy entra en pánico y tiene ganas de llorar y gritar.

¿Qué le pasa por la cabeza?

«Es insoportable ver sufrir a ese poni y no poder ayudarlo. ¡Me vuelve loca!»

Los medios de comunicación ponen a prueba nuestra empatía: nos exponen al sufrimiento de seres con los que podemos sentirnos identificados, sin poder hacer nada por ellos. Si la situación se repite, la empatía en su máxima expresión —es decir, la capacidad de ponernos emocionalmente en el lugar del otro— se diluye poco a poco porque resulta demasiado dolorosa. Para protegerse, la niña intenta imitar a los adultos que la rodean y aprender a verlo todo sin mostrar ninguna emoción.

¿Qué hacer?

Los padres y madres deben hablar con sus hijos e hijas y preguntarles si les afecta lo que están viendo. Esto permite a los menores seguir sintiendo emociones e indignarse. Un niño o una niña puede aprender a no reaccionar de forma desproporcionada ante determinadas imágenes, hasta el punto de sentirse mal o sufrir por ellas, pero es importante que tampoco caiga en la indiferencia hacia el mundo que le rodea y hacia los sentimientos de las personas y de los animales.

● Bryan (11 años)

Bryan, de 11 años, está en el parque con sus amigos. Quieren jugar al fútbol, pero nadie ha traído un balón. No saben muy bien cómo entretenerse. Uno de los chicos saca el móvil y explica que está chateando en una red social con una chica de 19 años, fingiendo ser mayor de lo que es. La chica le ha enviado una foto de ella desnuda. Los amigos se ríen, pero Bryan se siente muy cohibido porque nunca ha visto a una chica desnuda de esa manera. Mira las fotos imitando a los demás, pero se siente muy incómodo.

¿Qué le pasa por la cabeza?

Todos los chicos a esa edad saben cuál es la diferencia entre chicos y chicas, y muchos de ellos ya han visto imágenes de mujeres desnudas. El problema es otro. Su amigo hizo creer a una chica que era mayor de lo que es y una chica se hizo una foto con su móvil para él. «¿Tan fácil es? Si se lo pidiera, ¿una chica también lo haría por mí? Y si alguien me lo pidiera a mí, ¿lo haría?». Bryan siente vergüenza por no haber pensado en hacer lo que hizo su amigo, como si fuera más ingenuo para su edad, pero también por esa chica que muestra su intimidad a un desconocido solo porque él se lo pide. También se pregunta si las personas adultas que le rodean hacen algo parecido.



¿Qué hacer?

Los progenitores no se imaginan lo que viven sus hijos e hijas en Internet. La disposición de los padres y madres al diálogo es la única protección eficaz para que los menores se atrevan a hablar de lo que les ocurre y de lo que sienten (sorpresa, vergüenza, inquietud, envidia...). La difusión y el intercambio de imágenes de menores desnudos es ilegal en muchos países. Tu hijo o hija puede estar cometiendo un delito al compartir este tipo de imágenes, por lo que es importante informarle sobre ello.

● Claire (15 años)

Claire, de 15 años, suele compartir en el grupo de chat de su clase vídeos en los que participa en competiciones de gimnasia. Sus compañeras de colegio siguen de cerca sus progresos y la animan. Un día descubre que un chico de su clase ha utilizado uno de sus vídeos para hacer un montaje: su maillot ha sido sustituido por una imagen en la que aparece el pecho de una chica que no es ella. Claire entra en pánico y no sabe cómo eliminar la foto. Tampoco se atreve a contárselo a sus padres, que a menudo le reprochan pasar demasiado tiempo con el móvil...

¿Qué le pasa por la cabeza?

«Es "asqueroso". Todo esto porque me negué a enseñarle los pechos. Pero tengo suerte. Cuando le pasó a Flore, el chico la amenazó con enviar la foto a sus padres si no hacía lo que él le pedía. » Claire tiene sentimientos encontrados; por un lado, se siente culpable; por otro, siente amargura y rabia: «¿Me perseguirá esta foto el resto de mi vida? ».

¿Qué hacer?

Desde la década de 2000, algunos jóvenes utilizan las tecnologías digitales para desnudar o sexualizar imágenes de niñas, ya sea para burlarse de ellas, acosarlas o ejercer algún tipo de presión. Los más pequeños pueden verse expuestos a contenidos sexualizados desde muy temprana edad, mucho antes de ser capaces de comprender realmente lo que está en juego. Algunos empiezan manipulando imágenes de personajes de ficción como, por ejemplo, la versión desnuda de algún dibujo animado como Dora la Exploradora. Otros van más allá manipulando fotos de compañeros o compañeras, inicialmente para ridiculizarlos o humillarlos, pero a veces lo hacen para obtener favores sexuales.

En casos como este, puedes apoyar a tu hija hablándole de situaciones similares y preguntándole por su experiencia para que se sienta capaz de hablar sin vergüenza ni culpa, ya que no ha hecho nada malo. Necesita escuchar mensajes como estos: «No tienes ningún motivo para avergonzarte y no eres culpable de nada. Cuéntanos lo que te pasa. No pierdas la confianza en ti misma, tu cuerpo y tu imagen te pertenecen. Y recuerda que vales mucho más que ese montaje ofensivo y torpe ».

Recordad a vuestros hijos e hijas que se necesita su consentimiento para publicar cualquier imagen suya. El «*porno vengativo*» es la difusión, sin el consentimiento de la persona afectada, de imágenes o vídeos íntimos, generalmente con fines de venganza, humillación o chantaje. Cuando se da esta situación, si la persona acosada y su acosador asisten al mismo centro educativo, se debe informar a la dirección de los hechos, conforme a la voluntad de la víctima. La dirección puede presentar una denuncia. Es recomendable que los progenitores y el niño, niña o adolescente que sufra este tipo de acoso avisen a las autoridades policiales para que investiguen el caso y valoren la posibilidad de iniciar acciones penales.



Cuando el nuevo rostro del ciberacoso exige una reacción colectiva

Véronique Béchu es directora del Observatorio e-Enfance/3018 y comandante de policía en excedencia. Lleva 25 años dedicada a la protección de menores. Centra su labor en la prevención, el acompañamiento y la defensa de políticas públicas que promuevan la seguridad de los menores en el entorno digital.

Samuel Comblez es director general adjunto de la asociación e-Enfance/3018, psicólogo infantil y juvenil con más de 20 años de experiencia en protección infantil. Trabaja en temas relacionados con la protección de menores en Internet, la violencia cibernética, el acoso, así como la exposición a la pornografía y la educación.

● La fábrica de lo falso, la nueva arma del acoso

Un menor enciende su teléfono. Descubre su rostro, su cuerpo y su voz en una situación que nunca ha vivido. La imagen es falsa, pero la escena parece real. Con solo compartirla unas cuantas veces en redes sociales o en servicios de mensajería, se convierte en una trampa. La mentira corre más rápido que la verdad y comienza la pesadilla.

Para el menor, no se trata solo de una imagen manipulada, sino de una traición a la realidad. Su rostro se vuelve extraño y su voz, un medio para intimidar. El cuerpo reacciona antes que la razón con miedo, vergüenza o estupor, y el cerebro ya no distingue entre lo verdadero y lo falso. La herida psíquica se instala. El joven se siente culpable de un acto que no ha cometido y queda marcado por

una mentira difícil de borrar.

¡Bienvenidos a la era en la que se puede destruir a un menor sin siquiera cruzarse con él! La era en la que la inteligencia artificial fabrica humillaciones a medida y ofrece a los acosadores armas capaces de acabar con una reputación en cuestión de minutos. Ya no es el acoso que conocíamos, es un acoso multiplicado, automatizado y algorítmico; una violencia fría y sin contacto, de una eficacia temible.

Estamos viviendo una transformación silenciosa. Toda una generación está creciendo en un mundo en el que la imagen puede mentir, lo íntimo puede ser robado sin haber sido compartido jamás y las pruebas ya no son garantía de veracidad. Nuestra responsabilidad es sencilla: proteger a los niños, niñas y adolescentes de una violencia sin límites y construir, juntos, un marco capaz de defenderlos en este nuevo espacio en el que todo puede fabricarse, incluida la mentira.

● Las nuevas formas de acoso

El acoso es la agresión repetida y malintencionada ejercida sobre una persona por otra u otras, con el fin de desestabilizarla, controlarla o destruirla psicológicamente. Puede adoptar muchas formas: burlas, violencia física, insultos, difusión de rumores, incluso a través de Internet. Antes, el acoso podía basarse en hechos reales, arraigados en una realidad, aunque esta fuera manipu-



lada y por muy dolorosa que fuera. Hoy en día, con las nuevas tecnologías, todo puede fabricarse e inventarse. La verdad, que ayer servía de baluarte contra la tergiversación y la manipulación, ya no protege a nadie.

Hoy en día, la frontera entre lo real y lo falso se ha difuminado peligrosamente. Ya no se trata solo de una crisis del sentido, sino de una crisis profunda de la confianza. Las herramientas digitales actuales permiten crear contenidos de un realismo sorprendente y difundirlos al instante y a gran escala. Así, se puede acusar a un menor o una menor¹ de declaraciones que nunca ha hecho partiendo de una grabación de audio falsificada o se le puede implicar en un vídeo que le muestra en una situación humillante o violenta que nunca ha vivido. Una imagen manipulada compartida en un grupo privado y luego difundida en las redes sociales puede bastar para desencadenar una oleada de burlas, amenazas o exclusión, sin que la víctima tenga la posibilidad de restablecer la verdad. Sin embargo, incluso cuando existen mecanismos de control en las herramientas de inteligencia artificial generativa (IAG), estos pueden eludirse fácilmente, lo que permite la circulación de contenidos manipulados que parecen pruebas irrefutables. Para un niño, niña o adolescente, enfrentarse a acusaciones basadas en elementos inventados de la nada es una injusticia absoluta. ¿Cómo defenderse cuando lo falso se presenta como verdadero? ¿Cómo demostrar su inocencia cuando lo que se presenta como prueba se convierte en un arma? Esta nueva violencia no solo destruye la imagen social de una persona joven, sino que también fractura profundamente su relación con el mundo, con la confianza, con la verdad y consigo misma.

1 «La ONG Public Citizen ha exigido a OpenAI que retire su aplicación de generación de video con IA, Sora, por el riesgo de deepfakes», Euronews, 12 de noviembre de 2025. https://fr.euronews.com/next/2025/11/12/ong-public-citizenexhorte-openai-a-retirer-lappli-video-dia-sora-pour-lesrisquesde-deepfake?utm_source=chatgpt.com

● A., 14 años: prisionera de una imagen que no existe

La adolescente nunca ha enviado una fotografía íntima. Sin embargo, una mañana, un desconocido le envía una: su rostro superpuesto sobre un cuerpo desnudo. El montaje es creíble. Han tomado una foto de su cuenta de TikTok, y la inteligencia artificial se ha encargado de hacer el resto. El mensaje es escalofriante: «Si no quieres que toda tu clase vea esto, obedece». Amenaza, chantaje, silencio, terror. Esta adolescente de 14 años no ha hecho nada y, sin embargo, se siente culpable. El cerebro, engañado por la imagen, siente vergüenza como si el suceso hubiera ocurrido realmente. La víctima está atrapada en una realidad paralela en la que su imagen ya no le pertenece y puede difundirse sin que ella tenga ningún control ni medios para detener las publicaciones².

número nacional de ayuda a las víctimas de violencia y acoso digital gestionado por la asociación e-Enfance/3018, recibe a diario este tipo de denuncias, al igual que todas las líneas de ayuda de la red europea Insafe, que alertan sobre el auge de los casos de sextorsión impulsados por la inteligencia artificial generativa (IAG). Lo que antes requería tiempo y astucia —seducir, manipular, obtener una imagen— ya no requiere nada de eso. El depredador ya no necesita un pasado: se lo inventa.

● ¿Por qué la IAG hace que el acoso sea tan devastador?

La inteligencia artificial generativa ha transformado nuestra forma de comunicarnos y ha abierto nuevas vías para la violencia digital. La ambigüedad que puede crear se convierte en el caldo de cultivo ideal para el acoso y los delitos sexuales contra menores. Detrás de cada imagen manipulada puede esconderse una intención maliciosa. Casos de imágenes falsas (deepfakes) de menores se crean a partir de simples fotos públicas que, a menudo, han compartido padres y

2 Casos recopilados por el 3018



madres en sus redes sociales. Estas publicaciones se han convertido en una fuente involuntaria de material para los depredadores cibernéticos. La foto de un cumpleaños, una instantánea en la playa o un vídeo conmovedor pueden ser sexualizados por la IAG, generando así contenidos delictivos. A partir de ahí, el material puede difundirse infinitamente en foros especializados por personas que se escudan en la supuesta ausencia de una víctima. Pero la hay: los menores cuyos rostros han sido falsificados y utilizados sin su consentimiento, pisoteando así su dignidad.

Las dinámicas de la Web 2.0 (basadas en la visibilidad y el intercambio) han normalizado la exposición de la intimidad, y la IAG ha multiplicado por diez los riesgos que ello conlleva. Hoy en día, lo que los progenitores consideran inofensivo puede convertirse en una fuente de humillación o de explotación. así, los y las adolescentes descubren que su imagen aparece en montajes de carácter sexual, con un profundo impacto psicológico, alimentado por el sentimiento de traición, la violación de su intimidad y la sensación de irreversibilidad.

Por lo tanto, el peligro ya no reside únicamente en la publicación de las imágenes, sino también en la capacidad para permanecer en Internet y ser modificadas. Nunca desaparecen del todo: pueden volver a aparecer, transformadas y utilizadas con fines malintencionados.

Ante esta realidad, debemos actuar con lucidez y proteger a los menores.

– **Dejemos de publicar este tipo de imágenes por impulso y preguntémonos: «¿Qué se podría hacer con ellas en el futuro?»**. Es recomendable limitar la visibilidad de las fotos en una cuenta privada, de modo que solo las vea un círculo cercano, y evitar compartir datos personales como el nombre del menor o la menor, su centro educativo o sus actividades extraescolares. También es importante desactivar las opciones de descarga para dificultar la recuperación del contenido publicado y evitar imágenes que puedan ser fácilmente utilizadas con fines indebidos, como las tomadas en la playa o en la piscina.

– **Enseñar a jóvenes (y adultos) a controlar su huella digital en la era de las redes sociales y recordarles que su imagen es un bien valioso y no un objeto de entretenimiento colectivo.**



Por lo tanto, corresponde a sus mayores, en particular a sus progenitores, recordarles constantemente que su imagen les pertenece y que compartirla en Internet puede hacerles perder su control de forma definitiva.

– **Reconocer** que detrás de cada imagen utilizada indebidamente hay una infancia vulnerable y toda sociedad que debe elegir entre la ingenuidad de compartir y la responsabilidad de proteger. Por lo tanto, cualquier padre o madre —y, en general, cualquier persona que se enfrenta a la difusión de estos contenidos ilícitos— debe denunciarlos para que las autoridades competentes puedan actuar.

● El poder de la acción colectiva a escala internacional

En aquellos lugares donde las instituciones políticas y la sociedad civil han tomado conciencia del fenómeno, se impone una misma convicción: la prevención, la regulación, la protección y la educación deben avanzar al mismo ritmo que la tecnología para garantizar un entorno digital más seguro y más humano.

En Europa, el Reglamento de *Servicios Digitales* (DSA) marca un punto de inflexión al obligar a las grandes plataformas a reforzar su vigilancia y sus medidas frente a los contenidos ilícitos. Sin embargo, la ley no basta. La protección también se construye sobre el terreno. Así, el programa alemán *Klicksafe*, respaldado por la Comisión Europea, forma a profesores, padres, madres y jóvenes en el uso responsable de las tecnologías digitales y fomenta el espíritu crítico. En el Reino Unido, la Internet Watch Foundation (IWF) rastrea la difusión de imágenes de abusos sexuales a menores y sensibiliza a las familias sobre la seguridad en línea a través de su programa Talk. En Quebec, el kit Sexto, que asocia a escuelas, policía y justicia, permite una intervención rápida en caso de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento. Y, recientemente, algunos estados estadounidenses han tipificado como delito grave los deepfakes sexuales.

Estas iniciativas demuestran que un entorno digital más seguro se basa en varios elementos: formación, responsabilidad, escucha y sanción.

● Progenitores: proteger y acompañar

Proteger a los menores en el mundo digital actual no significa controlarlo todo, sino mantener un vínculo sólido basado en la confianza. Lejos de ser un guardaespaldas digital, el adulto debe escuchar, explicar y tranquilizar. Unos sencillos hábitos pueden cambiarlo todo.

– **Hablar de ello cuanto antes:** abordar el tema de Internet desde que se empiezan a utilizar herramientas digitales, igual que se habla de la seguridad vial. Conviene utilizar palabras sencillas y repetirlas para que el niño o niña sepa que puede decirlo todo sin miedo a ser juzgado y que lo digital es un tema como cualquier otro.

– **Establecer límites:** enseñarles a configurar las cuentas en modo privado, a elegir contactos conocidos y a controlar las fotos que comparten. Estas medidas no restringen la libertad, sino que la protegen.

– **Acompañar:** acompañar los usos digitales también significa pedir a los niños y niñas que nos enseñen y nos muestren lo que hacen. Lo importante no es saberlo todo, sino comprender. Ignorar lo que ocupa sus días —a veces tanto como el colegio— es permitir que lo digital ocupe un espacio que los adultos deberían reservar para sí mismos: el del sentido, la orientación y el criterio.

– **Mostrar interés:** al igual que les preguntas «¿Qué tal te ha ido el día en el colegio?», pregúntales con frecuencia: «¿Qué tal te ha ido al consultar tus redes sociales o al jugar? », o incluso: «¿Algún comentario o contenido te ha dejado con dudas o te ha hecho sentir incómodo/a?».

Estas preguntas abren un espacio de diálogo donde normalmente se instala el silencio porque transmiten el siguiente mensaje: me interesa ese mundo digital que te ocupa, porque tú me importas.

– **Reaccionar rápido:** ante contenidos humillantes, nunca cedas al chantaje ni pagues. Conserva las pruebas (como capturas de pantalla), avisa inmediatamente a los organismos de apoyo a menores del país y al centro educativo, solicita la retirada del contenido y acompaña siempre al niño, niña o adolescente, ya que los hábitos y los riesgos evolucionan con la edad.

Un menor herido o una menor herida no necesita que le apaguen la pantalla, sino que le devuelvan un punto de referencia. Hay que dar prioridad a la presencia humana por encima de cualquier solución técnica. Lo que hay que reparar no es una imagen dañada, sino la percepción que uno tiene de sí mismo y la confianza en los demás.

● Ponerse del lado de los menores:

lo que deben hacer los Estados y las plataformas

La violencia digital se propaga como una onda instantánea y viral. La respuesta pública suele ser lenta y burocrática.

Por lo tanto, se imponen dos cuestiones urgentes:

– Eliminar de forma inmediata cualquier contenido perjudicial que afecte a menores. Cada minuto cuenta cuando la vergüenza se extiende.

– Colaborar siempre con los canales de denuncia³ de confianza, como las *líneas de ayuda designadas*.

Lo que la tecnología ha hecho posible para hacer el mal, debe ahora ponerse al servicio del bien. Así, el uso de la IAG para detectar

los contenidos generados por esta misma tecnología es una cuestión fundamental de responsabilidad pública. Los Estados y las plataformas ya no pueden limitarse a tolerar los contenidos artificiales que han contribuido a hacer posibles. La IAG debe emplearse para detectar automáticamente imágenes, videos y voces sintéticas, especialmente cuando afectan a menores. Detectar lo artificial, señalar la manipulación y frenar la viralidad: estas capacidades deben integrarse directamente en los servicios digitales. No hacerlo es aceptar que la opacidad tecnológica proteja a los agresores en lugar de a los menores. Ponerse del lado de los menores implica exigir que toda capacidad de generación vaya acompañada de una capacidad equivalente de detección y protección. Un mundo digital responsable no se mide por su poder, sino por su capacidad para proteger a los más vulnerables. ces capacités doivent être intégrées nativement aux services numériques. Ne pas le faire, c'est accepter que l'opacité technologique protège les agresseurs plutôt que les enfants. Choisir leur camp, c'est imposer que toute puissance de génération soit assortie d'une puissance équivalente de détection et de protection. Parce qu'un monde numérique responsable ne se mesure pas à sa puissance, mais à sa capacité à protéger les plus vulnérables.



³ La inteligencia artificial debe convertirse en una aliada de la protección, no en un vector de daño. Puede detectar los deepfakes, rastrear el origen de los contenidos, activar alertas automáticas y denunciar las manipulaciones.

Progenitores informados para proteger a los menores de los delitos sexuales en línea

Safira Ryanatami y **Oviani Fathul Janah** trabajan en Ecpat Indonesia, una organización dedicada a la protección de los menores contra la explotación y los abusos sexuales. La primera se encarga del apoyo a los programas y a la investigación, mientras que la segunda gestiona los programas. Su labor refuerza las acciones a nivel nacional mediante la investigación, la sensibilización, el desarrollo de campañas, el apoyo a las personas supervivientes, la participación, el fortalecimiento de las capacidades de niños y niñas y la colaboración entre los distintos actores que implicados en la protección de los más jóvenes.

Este artículo se basa en un análisis de datos de 2023. El programa AMAN se desarrolló a través de conversaciones con representantes de la juventud, entre ellos Clara (19 años, Medan), Michael (19 años, Medan) y Álvaro (16 años, Yakarta) para que hablaran de sus experiencias en línea.

Mi madre usa las redes, pero yo, como adolescente, soy más consciente que ella de los riesgos relacionados con la delincuencia en Internet. – Michael, 19 años, Medan

Lo que dice Michael refleja la creciente brecha entre el uso que hacen padres y madres de las tecnologías digitales y su comprensión de los riesgos en línea. El estudio de referencia de UNICEF¹ (2023) muestra que, de los 510 niños y niñas entrevistados en el centro y el este de Java, y en la provincia de Sulawesi del Sur, solo el 8,2 % declaró que

sus padres les limitaban el acceso a sitios web violentos o pornográficos. Esto pone de manifiesto que muchos padres y madres apenas hablan directamente sobre los riesgos asociados a estos contenidos. Esta constatación es alarmante, ya que hoy en día los niños y niñas no solo están expuestos a contenidos inapropiados para su edad, sino que también son cada vez más vulnerables frente a los depredadores sexuales en Internet (*Online Sexual Crime*, OSC), que utilizan las plataformas digitales para manipularlos, coaccionarlos o explotarlos sexualmente.

El 2 % de los niños y niñas indonesios de entre 12 y 17 años afirma haber sufrido abusos sexuales en línea, pero esta cifra está muy por debajo de la realidad. Muchos guardan silencio por miedo o vergüenza, y muchos casos nunca se denuncian. Muchos adolescentes evitan añadir a sus padres y madres como contactos en las redes sociales. Incluso cuando les dan acceso, a menudo se trata de un «perfil principal» cuidadosamente controlado, mientras que las interacciones reales tienen lugar en cuentas secundarias u ocultas.

El estudio de UNICEF mencionado anteriormente muestra que solo el 5,1 % de los niños y niñas considera que su familia es un apoyo para garantizar su seguridad en línea, lo que pone de manifiesto las limitaciones de la supervisión parental actual. Aunque muchos padres y madres revisan los teléfonos o restringen el acceso a ciertos sitios web, los niños y niñas pueden fácil-

¹ Se trata de un estudio de UNICEF para Indonesia (2023): 1PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN DARING ORANG TUA

DAN ANAK-ANAK DI INDONESIA (*Knowledge and Online Habits of Parents and Children in Indonesia*) [Conocimientos y hábitos en línea de padres e hijos en Indonesia].

En línea: <https://www.unicef.org/indonesia/id/media/23591/file>

mente eludir estas medidas mediante VPN² o cuentas ocultas. Además, los depredadores sexuales en Internet son cada vez más difíciles de detectar, ya que la inteligencia artificial (IA) permite la creación de deepfakes, chatbots con contenido sexual y herramientas de manipulación de imágenes que se difunden rápidamente en plataformas como Telegram. Estas tecnologías evolucionan rápidamente y crean auténticas zonas de incertidumbre para padres y madres, lo que dificulta aún más la identificación y la reacción ante las nuevas amenazas.

Los deepfakes son peligrosos porque dan apariencia de veracidad a imágenes fabricadas. Muchos se crean mediante bots en Telegram y no con herramientas como ChatGPT o Gemini.

– Michael, 19 años, Medan

La falta de confianza entre los progenitores y sus hijos e hijas ensombrece aún más el panorama al suponer un obstáculo para la comunicación. Los menores no suelen compartir sus experiencias negativas en Internet con sus padres y madres porque las reacciones de estos suelen derivar en un mayor control o en sermones, lo que les hace sentirse incómodos. Además, la educación sexual sigue siendo un tema tabú en muchas culturas asiáticas, incluida la indonesia.

Me sentía incómoda cuando mis padres compartían demasiada información sobre mí en Internet, y a mi padre a menudo le enfadaba solo ver a mi hermano pequeño usar el móvil, incluso para hacer los deberes.

– Michael, 19 años, Medan

² Una VPN (*Virtual Private Network* en inglés, traducido como «Red privada virtual» en español) es un sistema de cifrado que protege tus datos personales cuando te conectas a Internet. En concreto, «oculta» la dirección IP del usuario, es decir, la dirección que permitiría identificarlo. Al hacerlo, el usuario se vuelve anónimo y puede eludir las restricciones, como, por ejemplo, las relacionadas con la edad, para acceder a determinados sitios web. De este modo, permite acceder a contenidos inadecuados.

La falta de comprensión de los riesgos en la red, unida a una comunicación insuficiente, debilita considerablemente la capacidad de las familias para acompañar las actividades digitales de los menores. Muchas familias trabajadoras —o que no cuentan con ayuda habitual para el cuidado de sus hijos— suelen tener un conocimiento limitado de las personas con las que interactúan y de los contenidos a los que están expuestos en línea. Aunque se sientan cómodos con las redes sociales, a menudo pasan por alto ajustes esenciales que pueden facilitar el contacto con desconocidos: el estado del perfil (privado/público), la importancia de la información que aparece en la biografía³, los mensajes privados o el uso de una VPN para eludir la localización. Si la supervisión se limita al tiempo de pantalla, esta no es suficiente para proteger a los niños, niñas y adolescentes.

Creo que los padres y madres saben usar las redes sociales, pero no siempre son conscientes de lo que realmente permiten sus contenidos y funciones. Deben comprender qué herramientas y configuraciones entrañan riesgos, como las publicaciones, las herramientas de grabación, los mensajes privados o las opciones de búsqueda y privacidad.

– Álvaro, 16 años, Yakarta

Tres datos que deberían alertar a todos los padres y madres

- La ilusión del tiempo frente a la pantalla.
- Las víctimas invisibles.
- Las amenazas ocultas de la IA.

¡Sé un padre o madre con conocimientos digitales!

³ La biografía es el breve texto de presentación que aparece en el perfil de las redes sociales. En ella se puede indicar el nombre, la edad, la ciudad, los intereses o el centro de estudios. ¿Cuál es el riesgo? Demasiada información personal puede facilitar los contactos no deseados, la localización en la vida real o la suplantación de identidad.



Para hacer frente a estos retos, las familias deben estar informadas, ser conscientes y actuar de forma proactiva para crear un entorno en línea seguro. Guiar a los niños y niñas con discernimiento, reaccionar con calma y dar ejemplo con un comportamiento responsable en Internet implica un cambio de actitud: los padres y madres ya no se limitan a supervisar, sino que se convierten en educadores y modelos que transmiten hábitos digitales seguros y éticos. A continuación te explicamos cómo desarrollar estas habilidades.

1. Fomenta la confianza y el diálogo

Si quieren proteger eficazmente a sus hijos, los padres y madres deben, en primer lugar, crear un ambiente de seguridad y confianza en el que no se tema a los reproches ni a los castigos. Esto pasa por mantener conversaciones frecuentes y sin presiones. Preguntar «¿Hay algo que te haya hecho sentir incómodo en Internet hoy?» será mucho más eficaz que interrogar y vigilar a sus espaldas. Es igualmente importante garantizar que no habrá castigos. Es más fácil que los niños y niñas denuncien casos de *grooming* —proceso mediante el cual un adulto establece una relación de confianza con un menor o una menor con fines de explotación sexual— si saben que no serán castigados.

Establecer unos acuerdos familiares refuerza la confianza⁴. Al fijar juntos reglas claras sobre las aplicaciones, la privacidad y el tiempo frente a la pantalla, los niños y niñas se sienten responsables y se abren más fácilmente si tienen algún problema en Internet.

2. Enseña a tu hijo o hija a ser «BERHATI BAJA» (valiente y prudente)

⁴ Aquí puede encontrar un ejemplo de acuerdo familiar (recurso en inglés): [FOSI-Safety-Agreement-For-Teens.pdf](https://www.fosi.org/safety-agreement-for-teens.pdf)

Este marco preventivo y práctico ayudará a los niños y niñas a reconocer y evitar los riesgos. Empezamos por el *BERHATI-hati* (la prudencia): aceptar solo contactos conocidos y aplicar la regla de las «3 preguntas»: «¿Conozco a esta persona? ¿Hay algo que me moleste? ¿Podría causarme problemas más adelante?». Esto permite evaluar rápidamente si hay algo que no va bien.

El principio *BAGi* (compartir) anima a los niños y niñas a hablar de sus experiencias en Internet, pero solo lo harán si los padres y madres responden con calma y no los abruman con reproches.

Por último, el principio *JAGa* (proteger la privacidad) enseña a los niños y niñas a revisar regularmente sus ajustes de privacidad, a eliminar información sensible y a bloquear las funciones que entrañan riesgos, como los mensajes privados o la localización.

3. Dota a los menores de habilidades «TOPCER» (estrategia de respuesta)

Incluso si se muestran prudentes, los niños y niñas pueden verse expuestos al *grooming* y a otras solicitudes inapropiadas. Por eso, los padres y madres deben enseñar a sus hijos e hijas las habilidades «TOPCER», un recurso mnemotécnico al que se puede recurrir cuando uno se siente en peligro.

TOLak (rechazar) consiste en enseñar a los niños a decir «no» con firmeza cuando alguien les pide fotos o les involucra en conversaciones de carácter sexual. Los juegos de rol pueden ayudarles a ganar confianza para decir con claridad si algo les molesta.

Pergi (irse) les enseña a abandonar inmediatamente una conversación dudosa bloqueando un perfil, cerrando una aplicación o utilizando una excusa de urgencia como «tengo que irme», sin tener que dar ninguna explicación a un desconocido.

CERita (contar) les recuerda que deben hablar de cualquier incidente con adultos de confianza. Cuando lo hagan, sus padres deben mantener la calma, recopilar pruebas y ayudar a denunciar el caso.

«TOPCER» no solo sirve para fomentar la concienciación. Es una protección esencial en un entorno digital hostil destinada a desarrollar la capacidad de actuar.

4. Utiliza herramientas de seguridad digital

Si bien la comunicación y la educación son fundamentales, los progenitores deben velar igualmente por la seguridad del entorno digital de sus hijos e hijas. Aplicaciones como Google Family Link permiten autorizar las descargas para que nos sean automáticas, Google Safe Search filtra los resultados con contenido explícito, y las herramientas de supervisión de Instagram o YouTube Kids refuerzan la protección. Estas herramientas no pueden sustituir a la confianza, pero ofrecen una capa adicional de seguridad cuando los niños y niñas están conectados y aplican en línea las habilidades de comunicación, la concienciación y los reflejos de seguridad aprendidos en casa.

5. Fórmate continuamente

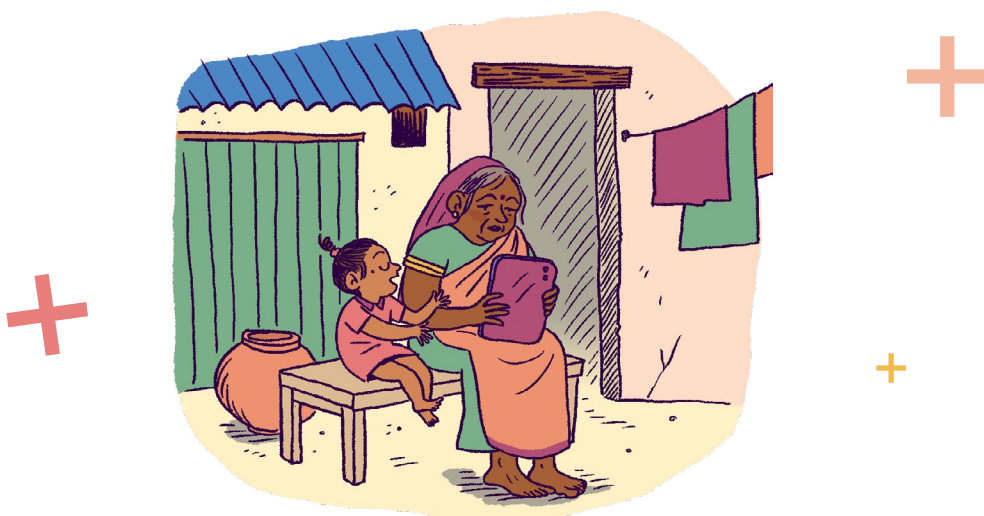
Por último, convertirse en un padre o madre con conocimientos digitales implica adoptar la actitud de alguien que nunca deja de aprender. Dado que el mundo digital evoluciona a gran velocidad, los padres y madres deben ser curiosos y actualizar constantemente sus conocimientos sobre aplicaciones, tendencias y comportamientos en línea. Esto requiere, en particular, explorar las plataformas que utilizan sus hijos e hijas, dialogar regularmente con ellos haciendo preguntas sencillas como «¿Qué has visto hoy? ¿Hay algo que te haya incomodado?», y apoyarse en recursos fiables como los Safer Internet Centres⁵, las Directrices de la Unión Internacional de Telecomunicaciones sobre la Protección de la Infancia en Línea para padres y educadores⁶, o el programa *Good Digital Parenting* del Family Online Safety Institute⁷.

Al mantenerse informados, los padres y madres pueden anticiparse mejor a los riesgos emergentes y ofrecer un apoyo constante y bien fundamentado, consolidando así la estructura de la prevención digital

5 En línea : <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic>

6 En línea : www.itu-cop-guidelines.com/

7 En línea : <https://fosi.org/parenting/>



Lo que los padres y madres deben saber sobre el control parental

+ **Laure Delmoly**, responsable de proyectos europeos del CLEMI

Incluso después de acordar con tus hijos un tiempo de pantalla y establecer normas de comportamiento en Internet, a menudo resulta difícil comprobar si se respetan. En estos casos, existen herramientas técnicas que pueden ayudarte a acompañarlos. El control parental se puede activar a varios niveles: directamente en los dispositivos a través del sistema operativo, mediante aplicaciones específicas, a través del operador de telefonía móvil o mediante los ajustes de las redes sociales y las plataformas de vídeo.

● **Proteger a los menores de contenidos inapropiados: violencia, pornografía, discursos de odio**

Los principales motores de búsqueda (Google, Bing, Yahoo) ofrecen SafeSearch, un filtro gratuito que bloquea automáticamente los resultados inapropiados. YouTube (o YouTube Kids) y Netflix también ofrecen un modo restringido.

En teléfonos inteligentes y tabletas, los ajustes de Tiempo de uso (en iOS) y las aplicaciones Google Family Link y Microsoft Family Safety permiten filtrar el contenido problemático.

● **Limitar técnicamente el tiempo de pantalla**

En el teléfono inteligente, los ajustes de Tiempo de uso (en iOS) y Bienestar Digital (en Android) permiten establecer límites de tiempo de uso diario para cada aplicación.

● **Prevenir interacciones peligrosas: ciberacoso, depredadores sexuales, estafas**

Las redes sociales permiten configurar la cuenta para limitar la visibilidad del perfil, restringir los mensajes a los amigos o bloquear a contactos desconocidos. Además, algunas aplicaciones utilizan algoritmos para detectar señales de alerta como insultos repetidos, amenazas o conversaciones de carácter sexual.

● **Proteger los datos personales de los menores**

Los datos de tu hijo o hija pueden obtenerse a partir de sus acciones en Internet, como: compartir fotos, activar la geolocalización o usar la mensajería privada.

Para protegerlos, aquí tienes algunos ajustes útiles: controla los permisos de las aplicaciones para acceder a la cámara, al micrófono y a los contactos; desactiva la geolocalización automática y comprueba la configuración de privacidad de sus cuentas en redes sociales.

● Evitar las compras

no autorizadas

Los controles parentales integrados en los teléfonos inteligentes permiten limitar el acceso a sitios de compras en línea o exigir una autorización antes de realizarlas.

En Francia, el 43 % de los padres y madres ha utilizado el control parental alguna vez¹. Estas herramientas te permiten —si se utilizan con total transparencia— fomentar el diálogo con tu hijo o hija sobre sus actividades en Internet. Sin embargo, debes tener en cuenta que estas soluciones pueden eludirse fácilmente.²



¹ La encuesta la realizó el Instituto CSA Research entre el 2 y el 16 de enero de 2024 mediante un cuestionario autoadministrado en línea a 1.005 padres y madres de niños y niñas de entre 13 y 14 años y 506 niños y niñas de entre 13 y 14 años.

² Un recurso útil: la guía *Bien grandir avec les écrans* [Crecer bien con pantallas]. En línea : flyerperesnumerique-113379.pdf

Afrontar

la violencia cibernética:

¿y si el humor se convirtiera en un arma?

+ **Naira Davlashyan** y **Marta Rodríguez Martínez** son las cofundadoras de *Istorias Media*, un laboratorio de periodismo creativo en Côte d'Ivoire que busca tender puentes en un mundo cada vez más polarizado gracias a formatos innovadores como los podcasts de monólogos, hackatones e ideatones.¹

«Hacemos reír a la gente para hacerla reflexionar». – Clentelex, humorista de Côte d'Ivoire y presentador de *Laissons parler les gens*².

● Cuando el humor se enfrenta al odio difundido en las redes

En un episodio de *Laissons parler les gens*, un podcast marfileño que combina monólogos y entrevistas para luchar contra el discurso de odio en Internet, el presentador, Clentelex, lee en voz alta un comentario mordaz que acusa al humorista Ange Freddy de «ya no ser gracioso». «Al principio, duele», admite este último. «En las redes sociales, la gente te ataca por cualquier cosa. Me di cuenta de que no se podían evitar los insultos, pero sí darles un uso. Soy humorista: todo se convierte en motivo de risa». Este intercambio es uno de los momentos más compartidos en las redes sociales del programa grabado en Abiyán.

¹ Nota del traductor: eventos colaborativos de desarrolladores y maratones de ideas.

² *Laissons parler les gens* forma parte de Kouman, una iniciativa financiada por la Unión Europea que promueve la alfabetización mediática y una ciudadanía digital responsable en Côte d'Ivoire.

En YouTube, más del 80 % de los usuarios tiene menos de 30 años.

Ange Freddy es uno de los humoristas marfileños más populares en las redes sociales. Se jacta de tener más de un millón de suscriptores en TikTok. También es conocido por utilizar el humor para hacer reflexionar sobre temas como el fracaso, el éxito y la vida en línea. Clentelex, una estrella emergente de los monólogos, propone un formato innovador: un podcast que convierte el humor en una herramienta para luchar contra la violencia cibernética.

Para sus jóvenes oyentes, *Laissons parler les gens* es un podcast que combina humor, ironía e improvisación, y que va más allá del simple entretenimiento; refleja la realidad de las redes sociales, donde ridiculizar, desinformar y llamar la atención son el pan de cada día. Seis meses después de su lanzamiento, el podcast ha superado los dos millones de reproducciones en todas las plataformas y recibe comentarios muy positivos en los espacios de debate. El público joven lo valora especialmente por su autenticidad, su honestidad emocional y su capacidad de impacto. Es un espacio poco común donde conviven el humor, la vulnerabilidad y la reflexión social.

● Hábitos digitales y tensiones en Côte d'Ivoire

Según los datos de la Agencia Francesa de Desarrollo de los Medios de Comunicación

(CFI)³, Côte d'Ivoire contaba con más de 8 millones de usuarios de redes sociales en 2024. A principios de 2025, el país registraba 24,4 millones de conexiones de telefonía móvil — equivalentes a aproximadamente el 144 % de la población— y 7,55 millones de cuentas activas en redes sociales, lo que representa un aumento anual del 7,9 %⁴. El 90 % de los jóvenes del país de entre 15 y 25 años, tiene cuenta en Facebook, WhatsApp o TikTok, y el 60 % afirma haber sido testigo de discursos de odio en línea⁵.

«Hemos pasado del descubrimiento a un uso a gran escala», explica Donatien Kangah Koffi, jefe de proyecto de la CFI con sede en Abiyán. «Pero el anonimato que proporcionan las redes y la búsqueda de popularidad fomentan un discurso sin límites: la gente hace bromas o insulta a los demás solo para hacer reír. No siempre hay mala intención, pero simplemente no son conscientes del impacto que pueden tener sus comentarios»

La misoginia circula libremente a diario en Internet, con comentarios que normalizan la agresividad hacia las mujeres y los jóvenes. Polaris Asso ha documentado el impacto de estos comportamientos sexistas. «En nuestros talleres vemos que las mujeres jóvenes son las principales víctimas del acoso cibernético», explica Louise Verrier, de la asociación. «Muchas comparten su experiencia y cuentan que han recibido insultos o comentarios de carácter sexual simplemente por haber publicado una foto o una opinión en línea⁶»

Según los datos recopilados por Polaris en 2024, cerca del 40 % de las participantes

declaró haber sido víctima o testigo de ataques con connotaciones sexistas en Internet, lo que demuestra hasta qué punto los espacios en línea suelen reproducir las desigualdades que se dan fuera de ellos.

«Los padres y madres se sienten desamparados», añade D. K. Koffi. «Sus hijos e hijas conocen mejor las plataformas que ellos mismos. Por eso reaccionan de forma extrema: o lo prohíben todo o lo permiten todo. La crianza digital es todavía un fenómeno nuevo aquí. La mayoría de los consejos provienen de iglesias o mezquitas, y no de políticas públicas»

● Reírse juntos, no de los demás

Donatien Kangah Koffi afirma que los enfoques punitivos rara vez funcionan: «Corren el riesgo de alienar a la juventud y de reforzar su desconfianza. Lo que se necesitan son formatos creativos que eduquen sin humillar, fomentando el diálogo entre generaciones»

Ahí es donde entra en juego *Laissons parler les gens*. El podcast combina monólogos con entrevistas a famosos que hablan abiertamente de las consecuencias negativas de la vida en línea: ansiedad, rumores y discurso de odio. «No somos profesores, creamos un espacio de intercambio para personas que han sufrido el odio en Internet. Explicamos con humor y empatía, no para dar lecciones de moral, sino para entender lo que ocurre en Internet», explica Clentelex.

Cada episodio alterna entre sketches cómicos y breves sesiones de «puesta en perspectiva» con sociólogos, psicólogos o expertos en derecho digital. El tono es desenfadado, pero el impacto es profundo: los y las oyentes reflexionan sobre cómo sus comentarios, bromas y publicaciones afectan a personas reales.

3 La CFI es una agencia pública francesa que apoya a los medios de comunicación de todo el mundo en colaboración con la sociedad civil.

4 Kemp S., *Digital 2025 : Côte d'Ivoire*, DataReportal, 2025. En línea: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-cote-divoire>

5 Recopilación de datos de la CFI y Polaris Asso (2024). Polaris es una ONG dedicada a la educación cívica que trabaja en África Occidental para promover la alfabetización mediática y la ciudadanía digital.

6 CFI y Polaris Asso, *Field data on cyberviolence in Côte d'Ivoire* [Datos de campo sobre la violencia cibernética en Côte d'Ivoire], 2025.

● ¿Por qué funciona el humor?

El humor va más allá de la risa; es una herramienta cognitiva que fomenta la empatía y la reflexión. Distintas investigaciones⁷ han demostrado que el humor ayuda a los niños y niñas a interpretar las situaciones sociales, a comprender el estado mental de los demás y a reaccionar de manera constructiva ante los «contratiempos» o las incongruencias de la vida. En el ámbito de la educación y la comunicación en salud, el humor contribuye a reducir la ansiedad y las defensas psicológicas, allanando así el camino para conversaciones sinceras⁸.

En cuanto a la seguridad digital, donde el acoso puede vivirse como una acusación, la risa crea vínculos. «Nos reímos para respirar», explica la periodista Audrey Likound. «Si cada episodio tuviera un tono serio, la gente se iría. Gracias al humor, se quedan y aprenden». Grâce à l'humour, ils restent et ils apprennent.»

● Un espacio seguro para la empatía

Para Louise Verrier, el humor y la empatía se complementan. «Utilizamos juegos y sketches muy breves para provocar la risa y favorecer la reflexión. El objetivo no es dar lecciones de moral, sino suscitar la reflexión crítica». Una de las actividades más populares de Polaris es la «democracia visual». «Colocamos a todas las personas jóvenes participantes en el centro de la sala», explica Louise Verrier. «A continuación, planteamos una afirmación como: "¿Se puede aceptar

compartir un vídeo de una pelea solo para conseguir "me gusta"?" Quienes están de acuerdo se colocan a la derecha, quienes no, a la izquierda. Ahí es donde empieza todo: alguien dice "¿De verdad piensas eso?", y otro responde "¡Yo no haría eso!". De repente empiezan las risas, los debates y mucho movimiento. La gente cambia de bando, explica por qué y cómo un argumento les ha convencido. Se puede ver cómo evolucionan las mentalidades»

Iniciativas como Polaris y *Laissons parler les gens* constituyen foros democráticos que fomentan el desarrollo de la reflexión cívica. «Iniciativas como *Laissons parler les gens* utilizan el humor para concienciar a la gente de que sus acciones en línea pueden hacer daño a otras personas», explica Koffi. «Esto le da un rostro al problema y transforma una cuestión delicada en un tema del que por fin podemos hablar»

Ideas para iniciar la conversación

Utiliza momentos cotidianos en Internet como puntos de partida:

- Un rumor viral: «¿A quién beneficia compartir esta historia?»;
- Un comentario malicioso: «¿Tendría el mismo impacto si se dijera delante de la persona en cuestión?»;
- Un meme gracioso: «¿Por qué le hace gracia a la gente?».

● Lecciones para la crianza digital

Audrey Likound cree que *Laissons parler les gens* funciona mejor si fomenta el diálogo familiar. «Los padres y madres no deben prohibir las redes sociales, sino entenderlas. Deben ver en familia un episodio, reírse y aprovechar el momento para entablar una conversación de verdad». Louise Verrier opina: «Lo importante es hacer pre-

⁷ Paine A.L. et al., «Where's your bum brain? Humor, social understanding, and sibling relationship quality in early childhood», [«¿Dónde tienes la cabeza? Humor, comprensión social y calidad de la relación entre hermanos en la primera infancia»], *Social Development*, 30(2), 2020, 592–611. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sode.12488?msocid=259175b74c5265283b7963314dee6445>

⁸ Savage B.M. et al., «Humor, laughter, learning, and health! A brief review [«Humor, risa, aprendizaje y salud! Un breve resumen»], *Advances in Physiology Education*, 41(3), 2017, 341-348. <https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>

guntas, escuchar y no juzgar. El humor aligera el intercambio y evita la confrontación». D. K. Koffi añade: «Si los padres y madres solo recurren al castigo, corren el riesgo de encontrarse con silencio. Educar funciona mejor que reprimir, tanto en el seno de la familia como en Internet »

Para profesionales y educadores

Para diseñar una sesión sobre el tema del humor, utiliza ejemplos de comportamientos reales en Internet, no te limites a contar chistes al azar⁹.

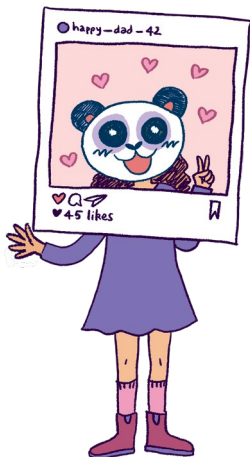
Evita los «golpes bajos»: no te dirijas a las víctimas.

Utiliza los códigos culturales de las redes sociales (lenguaje, memes).

Apóyate en la opinión de personas expertas para fomentar la reflexión.

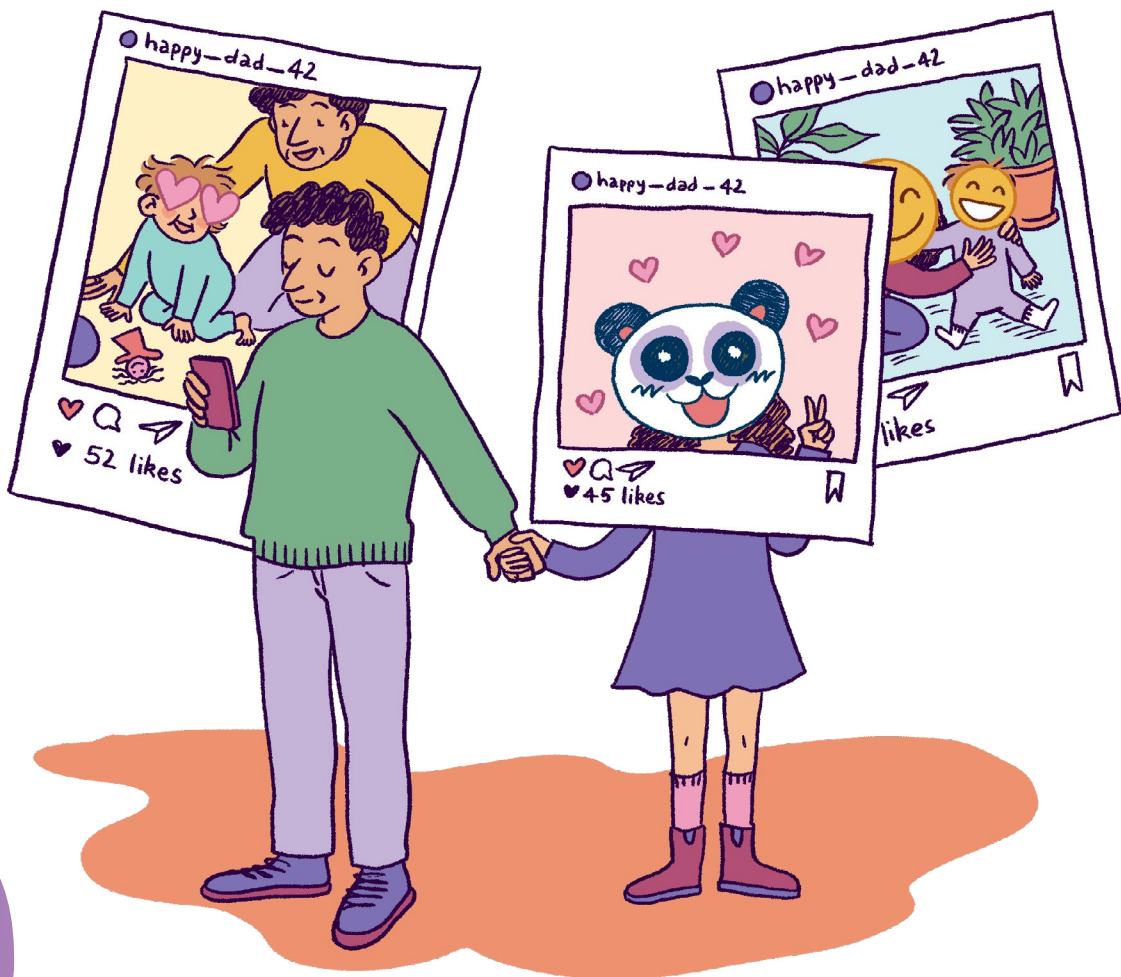
● Hacia una cultura de responsabilidad compartida

Al combinar humor, modelos comunitarios y aprendizaje basado en datos, esta iniciativa redefine la ciudadanía digital a partir de la cultura popular. «Incluso los jóvenes bienintencionados pueden reproducir inconscientemente comportamientos nocivos», advierte D. K. Koffi. Cuando *Laissons parler les gens* transforma el odio que se expresa en las redes en una risa compartida, no se trata de banalizar el dolor, sino de transformarlo. La risa es a la vez una liberación emocional y un aprendizaje de reflejos cívicos: una forma de imaginar conversaciones en línea más constructivas en un mundo saturado de pantallas y sarcasmos.



⁹ Henderson S., *Laughter and learning: Humor boosts retention*, [«La risa y el aprendizaje: el humor fomenta la retención»] Edutopia, 2015, March 31. www.edutopia.org/blog/laughter-learning-humor-boosts-retention-sarah-henderson


Los adultos y nosotros no hemos crecido con las mismas pantallas. Si hablamos y nos entendemos, aprendemos mejor a usarlas juntos¹.




¹ Los testimonios proceden de una consulta pública realizada por el Gobierno brasileño en 2024 entre niños, niñas y adolescentes de 43 municipios, en la que estos formularon una serie de recomendaciones dirigidas a los adultos.





Padres, madres ¡es vuestro turno!



Acompañar a un niño o niña en su vida digital es cuestión de diálogo, de límites y de confianza. ¡No hace falta ser un experto en tecnología!



Este capítulo muestra cómo en todo el mundo existen soluciones concretas para convertir las pantallas en herramientas de conexión en lugar de fuentes de conflicto. Un capítulo para recordar que la crianza digital se construye paso a paso, según los contextos sociales, y que no debe ser un camino solitario.



Diez cosas que debes saber antes de regalarle a tu hijo o hija su primer teléfono inteligente

+ **Ana Homayoun** es asesora académica en Estados Unidos y autora de varios libros sobre educación y crianza, entre ellos *Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in a Digital World*. También es fundadora de Green Ivy Educational Consulting. Su experiencia en crianza digital se basa en veinticinco años de trabajo con estudiantes y familias de todo el mundo.

Las respuestas a estas preguntas ofrecen información valiosa para valorar si tu hijo o hija está preparado para tener su primer teléfono inteligente.

Ten en cuenta también sus necesidades reales. Si se tiene que desplazar sin acompañamiento o participa en actividades que requieren cierta organización, no tendrá las mismas necesidades que un niño o niña que va acompañado de un adulto. La seguridad de los niños y niñas debe valorarse caso por caso.

+ **¿Cuándo regalarle a tu hijo o hija su primer teléfono inteligente?** pregunta que nos quita el sueño a muchos padres y madres. Tras 25 años de acompañamiento pedagógico a familias de todo el mundo, se ha impuesto una convicción: la verdadera **cuestión** no es solo el cuándo, sino el cómo. Lo importante es sentar desde el principio unas bases sólidas para desarrollar buenos hábitos y una relación equilibrada con el mundo digital.

● 1. No te fijes solo en la edad

La edad debe tenerse en cuenta a la hora de tomar una decisión, pero es igualmente importante evaluar el nivel de madurez, la capacidad para asumir responsabilidades y la vulnerabilidad de tu hijo o hija ante la presión del entorno. Como siempre digo, lo que funciona para un niño o niña en el seno de una familia no tiene por qué funcionar en otra.

Hazte las siguientes preguntas: ¿se hace cargo de sus cosas?, ¿es capaz de cumplir sus compromisos?, ¿te avisa cuando algo no va bien o prefiere ocultarte sus problemas?

● 2. Predica con el ejemplo

Antes de darle un teléfono inteligente a tu hijo o hija, evalúa tus propios hábitos con total sinceridad. ¿Miras el teléfono cuando estáis hablando? ¿Pasas tiempo navegando en el móvil durante las comidas? Si te cuesta controlar su uso, reconócelo ante tu hijo o hija (y ante ti). El uso de las herramientas digitales es un reto constante para todo el mundo, y los menores suelen aprender más de nuestros comportamientos que de las normas.



● 3. Empieza dándole un teléfono móvil básico

Los menores se pueden beneficiar de un enfoque progresivo. Por ejemplo, empezar con un teléfono con funciones básicas ofrece medidas de seguridad, permite adquirir buenos hábitos y desarrolla el sentido de la responsabilidad. Un teléfono inteligente compartido entre los miembros de la familia o un teléfono sencillo permiten a los menores practicar cómo responder a los mensajes de forma adecuada y disfrutar de momentos sin teléfono para no distraerse constantemente.

Este enfoque gradual puede prevenir un problema de dependencia derivado de un uso demasiado precoz.

● 4. Crea momentos sin teléfono

La mayoría de los y las adolescentes afirman sentirse felices o en calma cuando no tienen el móvil. Sin embargo, incluso quienes desean reducir su uso tienen dificultades para lograrlo por sí solos: la voluntad no es suficiente y el papel de los progenitores sigue siendo determinante.

Antes de darle un teléfono inteligente a tu hijo o hija, aconsejamos establecer pausas digitales a lo largo del día, no solo para los menores, sino para toda la familia, especialmente durante las comidas, mientras se hacen los deberes y a la hora de acostarse.

Las comidas: procura que las comidas en familia sean sin pantallas. Piensa en la relación antes que en las notificaciones.

Los deberes: diversos estudios han demostrado que el simple hecho de ver un teléfono inteligente puede reducir la capacidad de concentración de una persona. Consultar las notificaciones durante cinco segundos puede provocar quince minutos de distracción.

Un consejo: pide a los menores que dejen el teléfono cargándose en otra habitación mientras hacen los deberes.

● 5. Utiliza herramientas para gestionar el uso del teléfono

Desde la preadolescencia, los menores aprenden a organizarse, planificar, establecer prioridades y trabajar de manera eficaz. Las aplicaciones de los teléfonos inteligentes captan su atención, lo que puede perturbar o ralentizar su progreso en estos ámbitos.

La buena noticia es que los teléfonos inteligentes disponen de herramientas integradas para establecer límites al tiempo de pantalla.

Antes de darles un teléfono inteligente:

- Configura los ajustes de «Tiempo de uso» (en iOS) o «Bienestar Digital» (en Android);
- Elige las aplicaciones para las que quieres establecer límites de tiempo;
- Planifica un «tiempo de descanso» durante el cual el teléfono esté apagado o en modo «acceso limitado»;
- Explícale a tu hijo o hija por qué estableces estas normas.

Presenta estos límites como medidas destinadas a favorecer su bienestar. Habla con él o ella para que se sienta parte del proceso y no lo vea como vigilancia.

● 6. Reserva un momento semanal para hablar

Reserva un rato cada semana a revisar juntos el tiempo de uso del teléfono y luego habla sinceramente sobre lo que funciona y lo que no.



Haz preguntas abiertas, sin juzgar, que hagan a los menores reflexionar sobre sus hábitos diarios:

- ¿Qué opinas del tiempo que pasas con el móvil?
- ¿Qué aplicaciones te hacen sentir bien y cuáles te molestan?
- ¿Qué te ha resultado difícil gestionar esta semana?
- ¿Hay algo que hayas visto en Internet que te haya incomodado o molestado?

Haz que la conversación sea bidireccional. Pídeles su opinión sobre las normas establecidas. Un enfoque colaborativo ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de reflexión y resolución de problemas.

7. Protege el sueño

Dormir es una necesidad biológica que influye en el rendimiento escolar, la regulación emocional y la salud física.

Aborda con naturalidad las preocupaciones más comunes: explícales que los amigos y amigas de verdad comprenderán los límites establecidos y que los mensajes pueden esperar hasta la mañana siguiente.

Aprende a gestionar la hora de acostarse: todos los teléfonos inteligentes deben cargarse fuera de las habitaciones. Sustituye la alarma del teléfono por la de un despertador de toda la vida.

8. Elabora un contrato familiar

La elaboración de un contrato es el paso más importante antes de la llegada de un teléfono inteligente. No se trata de un marco impuesto por los progenitores, sino de un acuerdo compartido que armoniza las expectativas y las responsabilidades de cada miembro de la familia.

Utiliza mi marco de las tres «s»:

– **socialisation** : en *Social Media Wellness*, explico que «las redes sociales no deben considerarse estrictamente positivas o negativas. Más bien deben abordarse como un nuevo lenguaje y un cambio cultural que ofrecen diferentes posibilidades de conexión y comunicación»¹. Habla con tu hijo o hija sobre lo que define un comportamiento adecuado en línea y enséñale cómo reaccionar ante actitudes inapropiadas;

– **Supervisión de los límites:** ¿cuáles son los límites en cuanto a la hora, el lugar y la duración? ¿Cómo encontrar un equilibrio entre el uso del teléfono y otras actividades?

– **Seguridad:** ¿qué información no se debe compartir nunca? En caso de problemas, ¿a quién acudir para pedir ayuda? Establece normas familiares en materia de contraseñas, confidencialidad y control parental.

Aborda también los aspectos prácticos: ¿qué ocurre si se pierde o se rompe el teléfono inteligente? ¿Quién es responsable económicamente? ¿Cuáles son las consecuencias en caso de incumplimiento de las normas?

Revisa el contrato periódicamente a medida que tu hijo o hija vaya creciendo. Para facilitar la transición, se puede empezar con un acceso limitado y ampliar progresivamente los permisos a medida que como adolescente vaya demostrando un mayor sentido de la responsabilidad.

Hay muchos modelos de contrato disponibles gratuitamente en Internet para ayudar a las familias a elaborar el suyo propio. Pero lo esencial no reside en el documento final, sino que son el diálogo, la discusión y la negociación lo que lo convierten en una verdadera herramienta educativa².

¹ Homayoun A., *Social Media Wellness : Helping Tweens and teens thrive in an unbalanced Digital World [Bienestar en las redes sociales: ayudar a preadolescentes y adolescentes a desarrollarse en un mundo digital desequilibrado]*. Corwin, a Sage Company, 2018.

² En este enlace se puede descargar un ejemplo de contrato familiar (recurso en inglés): <https://anahomayoun.com/books/social-media-wellness/>

● 9. Enseña ciudadanía digital

Regalar un teléfono inteligente no es solo entregar un objeto: es abrir las puertas a un universo complejo. Tu hijo o hija tendrá que aprender a descifrar las dinámicas sociales, filtrar información, proteger su privacidad y construir su imagen ante los demás.

Ayúdale a comprender estos conceptos esenciales:

– **La identidad digital:** nuestras acciones en línea dejan huellas duraderas. Hazle preguntas sencillas pero contundentes: «¿Te sentirías cómodo si tu profesor viera esto? ¿Y un futuro empleador?». No se trata de asustarle, sino de animar a tu hijo o hija a reflexionar antes de actuar, a valorar las consecuencias de su comportamiento en línea y a desarrollar su capacidad de discernimiento;

– **El espíritu crítico:** ante la desinformación y los contenidos generados por la IA, los niños y niñas necesitan habilidades para evaluar lo que ven en Internet. Enséñales a plantearse las siguientes preguntas: ¿quién ha creado este contenido? ¿Por qué? ¿En qué pruebas se basa?

– **La privacidad:** muchas personas jóvenes comparten información sin comprender las implicaciones que ello conlleva. Habla con ellas sobre lo que debe mantenerse en privado: identidades, direcciones, nombres de centros educativos y ubicación;

– **La empatía:** la distancia que crea una pantalla nos hace olvidar que hay personas reales que reciben nuestros mensajes. –Anímalos a revisar lo que escriben antes de hacer clic en enviar». ¿Le dirían lo mismo a esa persona si estuvieran frente a ella?

● 10. Ante todo, crea un vínculo

La relación con tu hijo o hija es más importante que cualquier norma que puedas establecer.

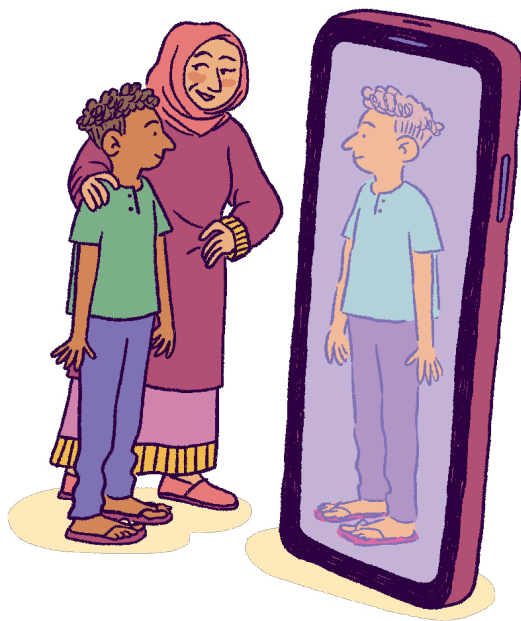
El objetivo es claro: mantener un diálogo abierto, para que, el día que surja un problema, tu hijo o hija no dude en acudir a ti.

Cuando algo vaya mal, reacciona con curiosidad en lugar de enfado. Recuérdale: «Si algo en Internet te asusta o te perturba, ven a hablar conmigo primero. Nunca castigaré tu sinceridad »

Como suelo recordar a las familias, la clave para desarrollar una motivación duradera es sencilla: apoyar a los niños y niñas en sus decisiones y mostrarles que tienen la capacidad de actuar correctamente. Esto refuerza su confianza.

● Mirando hacia adelante

Tómate tu tiempo para evaluar tu situación, la madurez de tu hijo o hija, tu entorno y lo que funciona para tu familia, con el fin de encontrar la solución más adecuada. La tecnología evoluciona rápidamente y no podemos preverlo todo. Sin embargo, antes de regalarle su primer teléfono inteligente, céntrate en lo esencial: establecer normas claras, dar ejemplo con buenos hábitos y mantener una comunicación abierta.



Pantallas en familia:

¿cómo superar los conflictos para restablecer el vínculo?

Marie Noëlle Oli Biliás es profesora en escuelas de magisterio, vicepresidente de la asociación Éduk-Média (Camerún), psicóloga del desarrollo y fundadora de la Digital Parenting School, una institución que es a la vez un laboratorio de crianza digital y un centro de acompañamiento a todos los actores de la cadena educativa.

¿Ha ampliado la digitalización la brecha generacional y cultural entre padres e hijos?

La brecha generacional no solo se manifiesta en los diferentes usos de las herramientas digitales, sino sobre todo en visiones del mundo opuestas. Por un lado, padres y madres apegados a los valores educativos tradicionales; por otro, niños, niñas y adolescentes para quienes el mundo digital es un espacio natural de socialización, expresión y pertenencia.

Por ejemplo, en el caso del señor y la señora Zang, padre y madre de unas gemelas de 20 años, la decisión es radical: nada de pantallas con acceso a Internet hasta la universidad. Es una decisión guiada por valores tradicionales, pero que Loïca y Anne viven como un aislamiento social. No entienden por qué sus progenitores «no son como los demás» y acabaron comprándose teléfonos inteligentes a escondidas para sentirse integradas en su grupo de amigos y amigas. El descubrimiento de esta transgresión acarreó castigos y un endurecimiento de las normas en casa. Resultado: se rompió el diálogo y también la confianza.

Por el contrario, en el caso de los Tamo, la decisión fue integrar muy pronto la tecnología digital. Preocupados por el rendimiento escolar de sus tres hijos, los progenitores

les proporcionaron tabletas para hacer los deberes y comunicarse con su clase. Sin embargo, pronto se sintieron desbordados por el uso excesivo de estos dispositivos, cuentas en redes sociales sin permiso, y otros problemas similares. Ahora intentan recuperar el control frente a la dependencia que los menores han desarrollado hacia estas herramientas, cuya presencia se ha vuelto invasiva.

Estas dos situaciones ilustran una misma realidad: la digitalización actúa como un amplificador de las tensiones entre generaciones, desde la prohibición estricta hasta la permisividad mal controlada.

¿Cuáles son los malentendidos más comunes entre generaciones y cómo superarlos?

El primer malentendido está relacionado con los contenidos que consume y comparte la juventud. Aunque para los adultos son demasiado frívolos, violentos o sexualizados, los y las adolescentes los ven como fuentes de inspiración. Es el caso de Samba, de 20 años, que sueña con convertirse en influencer: observa, imita y experimenta con los códigos de sus referentes en redes sociales, mientras que sus padres ven en ello sobre todo una pérdida de tiempo o un peligro para su imagen.

Otro motivo de tensión es el ejemplo que dan los progenitores. En casa de los Fokou, por ejemplo, el uso de pantallas está permitido bajo ciertas condiciones... que no se aplican a los adultos, quienes las utilizan durante las comidas o incluso las llevan a la cama. Los menores perciben esta contradicción y no entienden por qué las normas no se aplican de la misma manera a toda la familia.



A esto se suma un desconocimiento del ciberespacio. Algunas familias, como los Sambo, asocian las pantallas únicamente con riesgos: trastornos del sueño, ciberadicción, ciberacoso. A falta de información matizada, adoptan una postura de rechazo total, lo que impide cualquier debate sereno.

Por último, las diferencias entre los distintos adultos del entorno pueden confundir a los menores. Anne, de 10 años, no entiende por qué su madre le niega una tableta hasta que cumpla los 15 años, mientras que su abuela quiere regalarle una de última generación. Desde su perspectiva infantil, la abuela le parece «más guay» y su madre demasiado estricta, lo que alimenta un sentimiento de injusticia y confusión.

¿Cómo convertir, entonces, el entorno digital en un espacio de diálogo y aprendizaje compartido?

Ante estas tensiones, proponemos un enfoque educativo y compartido del uso de la tecnología digital. El objetivo es hacer de las pantallas herramientas para estrechar lazos, en lugar de fuentes de conflicto.

La primera vía es tender puentes entre generaciones. Se invita a padres, madres, hijos e hijas a compartir sus descubrimientos digitales, aprender unos de otros e instaurar una cultura de aprendizaje recíproco.

También abogamos por una verdadera alfabetización mediática e informacional, tanto en la escuela como en la familia. Docentes, padres, madres, abuelos, abuelas y otras figuras educativas deben disponer de una base común de conocimientos para transmitir mensajes coherentes a los menores.

Otra palanca esencial es poner fin al aislamiento parental. Al dinamizar redes de ayuda mutua, se fomenta la creación de círculos de progenitores que intercambian de forma regular, sin juicios, sus experiencias, dudas y estrategias para regular el uso de las pantallas.

Dado que lo digital no debe acaparar todo el espacio, también proponemos alternativas concretas: propuestas lúdicas, talleres, juegos o concursos que reúnan a todos los miembros de la familia entorno a momentos compartidos inolvidables.

Por último, hay que destacar la importancia de la formación de formadores especializados en alfabetización mediática, con el fin de reforzar de forma sostenible las competencias locales. Las tecnologías digitales no deben ni demonizarse ni idealizarse, sino comprenderse, acompañarse y debatirse, para convertirse en un espacio de diálogo entre generaciones.

Afrontar las desigualdades sociales en el acompañamiento digital de los niños y las niñas

Julio César Mateus Borea es doctor en comunicación, y profesor e investigador en la Universidad de Lima (Perú). Sus trabajos se centran en la alfabetización mediática, la teoría de la comunicación y las culturas digitales. Acompaña proyectos educativos y colabora en iniciativas destinadas a promover una ciudadanía crítica.

● Una escena cotidiana

María vive en Lima, en un barrio donde no todas las casas tienen agua corriente. Tiene dos menores y un solo teléfono móvil que utilizan para todo: estudiar, trabajar, comunicarse y distraerse. Por las mañanas, su hija de 10 años lo usa para ver videos en YouTube antes de ir al colegio. Durante el día, María lo utiliza para gestionar los pedidos de pasteles que le llegan por WhatsApp. Entre risas y discusiones por la batería o por el uso de los datos, el teléfono inteligente se ha convertido en un miembro más de la familia.

A varios kilómetros de allí, Rosa trabaja en un banco y vuelve tarde a casa por la noche. Sus dos hijos, de 9 y 12 años, se quedan al cuidado de su abuelo. Los fines de semana van juntos al parque y cocinan mientras escuchan la radio. Cuando Rosa ve a sus hijos ante una pantalla, siente inquietud y miedo. Piensa en su propia infancia jugando al aire libre y también recuerda una conferencia que le preocupó sobre depredadores sexuales en Internet. Quiere protegerlos sin parecer autoritaria.

María tiene tiempo, pero pocos recursos; Rosa tiene recursos, pero poco tiempo. Una se guía por la intuición, la otra por la preocupación. Sin embargo, ambas comparten el mismo objetivo: acompañar y proteger a sus hijos e hijas.

Apoyar a los niños y las niñas en el mundo digital no consiste únicamente en controlar o prohibir, se trata también de dialogar y dar sentido a lo que viven en línea. En Latinoamérica, existen grandes desigualdades en el uso de las tecnologías digitales que afectan al acompañamiento de los menores. En los hogares con ingresos bajos, este acompañamiento combina normas y momentos de intercambio familiar¹, pero sigue siendo limitado debido a factores como las condiciones laborales, los desplazamientos, las mudanzas y el nivel educativo de los progenitores. Las familias con mayor poder adquisitivo disponen de horarios más estables, mayor apoyo y mejores condiciones materiales, lo que favorece un acompañamiento de mayor calidad.

● Los factores que influyen en el acompañamiento

Dispositivos, tiempo y limitaciones cotidianas

En muchos hogares modestos, se comparte

¹ Leon L., & Cilich I., Parental digital mediation: Restriction and enablement during the COVID-19 lockdown among low SES parents in Lima, Peru» [«Mediación digital parental: restricción y acompañamiento durante el confinamiento por la COVID-19 entre progenitores de bajo nivel socioeconómico en Lima (Perú)»], *Journal of Children and Media*, 19(1), 2024, 138-155. <https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2402269>

un único teléfono, favoreciendo la cooperación y el uso compartido. A pesar de contar con poco tiempo, breves momentos de intercambio —hacer preguntas, escuchar, sentarse junto a los menores— pueden bastar para acompañarlos y reforzar su confianza en nosotros.

Experiencias personales y relación con los medios de comunicación

Todas las personas adultas tienen su propia experiencia con los medios de comunicación, a menudo marcada por la televisión como principal referencia y por mensajes de advertencia. La desconfianza hacia la tecnología, unida a una escasa cultura digital, suele dar lugar a prácticas más restrictivas. Según la zona geográfica, las culturas familiares también valoran los vínculos, el apoyo y la fe como fuentes de fortaleza para acompañar a los niños y niñas en el entorno digital.

El primer paso es, por tanto, la introspección. Reflexionar sobre nuestra relación con la tecnología y preguntarnos qué modelo queremos ofrecer y qué valores deseamos transmitir (el cuidado, el respeto y la responsabilidad), reconociendo que los adultos continúan aprendiendo a lo largo de toda la vida

Tres preguntas para definir tu enfoque

– ¿Cuánto tiempo y atención puedo dedicarles realmente a mis hijos para acompañarlos en su uso de los medios de comunicación y de las tecnologías digitales?

– ¿Qué siento cuando utilizan la tecnología: miedo, curiosidad o indiferencia?

– ¿Qué aspectos de mi propia educación me ayudan hoy en día y cuáles podrían mejorar?

Responder a estas preguntas no tiene como objetivo ponerte nota, sino identificar tu punto de partida. A partir de ahí, puedes evolucionar hacia una mediación más reflexiva.

Lo importante no es el número de minutos que pasan los menores frente a una pantalla, sino lo que están haciendo, con quién lo hacen y cómo se sienten. Los momentos de descubrimiento compartido pueden convertir estos usos en oportunidades de aprendizaje y creación de vínculos, además de reforzar la confianza entre padres, madres, hijos e hijas.

● Siete propuestas

para acompañar a tus hijos e hijas en el día a día

1. Empieza donde estás

No es necesario tener varios dispositivos ni saberlo todo sobre las aplicaciones: lo esencial es acompañar, hacer preguntas y estar presente, aunque sea con conversaciones breves.

2. Habla más, prohíbe menos

Las normas son importantes, pero lo que de verdad educa es el diálogo. Pregúntale a tu hijo o hija qué hace en Internet, qué le gusta y qué le preocupa: detrás de un vídeo o un juego suele haber curiosidad y un deseo de pertenencia o de afecto.

3. Aprende con ellos

Si no sabes algo, dilo y buscad juntos las respuestas para demostrar que el aprendizaje es continuo y que puede acercar a las generaciones. Aunque los menores dominen mejor la técnica, los adultos deben ayudarles a reflexionar sobre los contenidos, los valores, las emociones y las consecuencias de sus actos. Aprender junto a ellos no implica transferir la responsabilidad ni la autoridad.





4. Utiliza lo que tienes a tu disposición

Compartir un teléfono inteligente o una televisión puede convertirse en un momento de alfabetización mediática: hablad sobre el éxito de un programa o un creador de contenidos, quién los financia o cómo funcionan las plataformas.

5. Crea rutinas comunes

Los límites son más eficaces cuando se establecen juntos. Decidid cuándo se permiten las pantallas y cuándo deben apagarse.

6. Busca aliados

Intercambiar opiniones con otras familias y con el profesorado ayuda a elaborar normas coherentes y a no sentirse en soledad ante este tema. Tanto en la escuela como en casa, los compromisos compartidos, incluso entre las personas adultas, refuerzan el sentido de estos límites y ayudan a reducir la presión.

7. Fomenta la creatividad, no solo el consumo

Anima a tu hijo o hija a combinar contenidos digitales con actividades manuales: ved juntos un tutorial de manualidades y luego hacedlo juntos, dibujad los personajes de su serie favorita o inventad un juego inspirado en un vídeo. Crear, ya sea a partir de un teléfono o con cartón y pegamento, ayuda a los menores a desarrollar la imaginación, la paciencia y la capacidad para resolver problemas.



Gestionar los riesgos digitales en casa

Los riesgos de Internet varían según la edad, el género, las competencias digitales y el contexto familiar. Hacer las preguntas adecuadas ayuda a abordarlos con confianza.

El ciberacoso: en las redes sociales y los servicios de mensajería pueden aparecer comentarios hirientes, burlas o se pueden difundir fotos sin consentimiento. Los menores sin supervisión suficiente o con baja autoestima son más vulnerables.

→ **Pregúntate** : ¿cómo reacciona mi hijo o hija ante las burlas en Internet? ¿Sabe cómo evitar acosar a alguien, aunque sea sin querer? ¿Se siente seguro/a para hablarme de ello?

Grooming: una persona adulta puede contactar con un/a menor haciéndose pasar por un compañero o compañera y establecer un vínculo de confianza a través de redes sociales o videojuegos en línea.

→ **Pregúntate:** ¿es consciente mi hijo o hija de las consecuencias de compartir fotos? ¿Entiende que nunca se sabe realmente quién se esconde detrás de una pantalla?

Publicidad inapropiada o engañosa: los algoritmos pueden exponer a los menores a anuncios sobre apuestas, alcohol, cosmética o contenidos políticos, a veces camuflados como vídeos inofensivos.

→ **Pregúntate:** ¿hablamos en casa sobre cómo reconocer una publicidad camuflada como contenido?

Contenido nocivo o violento: algunos vídeos o juegos destinados al público infantil pueden exponer a menores a violencia extrema, sexismo o estereotipos.

→ **Pregúntate:** ¿qué contenidos atraen a mi hijo o hija y por qué? ¿Hemos hablado de sus sentimientos? ¿Sabe qué hacer si algo le inquieta?

● Para criar a un niño hace

falta una aldea entera, incluso
en línea

Un bonito proverbio dice que se necesita toda una aldea para criar a un niño. En la era de Internet, las redes sociales y la inteligencia artificial, surgen nuevos retos, pero la misión sigue siendo la misma: ayudar a los menores a crecer felices, con confianza, curiosidad y espíritu crítico.



De la vigilancia a la confianza.

¿Cómo acompañar la autonomía digital en la adolescencia?

Jennifer Elbaz es jefa del servicio de concienciación pública de la Comisión Nacional de Informática y Libertades (CNIL).

Mehdi Arfaoui es sociólogo en el Laboratorio de innovación digital de la CNIL.

Tanto en el imaginario colectivo como en el discurso mediático, la crianza en la era digital suele reducirse únicamente a su dimensión protectora, al considerarse a los y las adolescentes, ante todo, como usuarios vulnerables incapaces de evaluar los riesgos a los que se exponen en Internet. Así, el discurso público suele promover un control estricto, la vigilancia e incluso la prohibición del uso de las tecnologías digitales por parte de los menores. Sin embargo, nuestras investigaciones de campo¹, realizadas entre adolescentes y sus progenitores, revelan una realidad más matizada y unas necesidades complejas.

● Adolescentes:

Usuarios con experiencia, pero en busca de referencias

Los y las adolescentes no son ingenuos en el uso de las tecnologías. Tienen cierta comprensión del funcionamiento de las herramientas digitales, especialmente en lo que respecta a cuestiones relacionadas con su privacidad y reputación. Saben, por ejemplo, distinguir entre las publicaciones efímeras

(*historias*) y el contenido permanente (*publicaciones*). Ponen en práctica múltiples estrategias para proteger su privacidad: seudónimos, cuentas privadas, desactivación deliberada de la geolocalización o eliminación periódica de los contenidos publicados para evitar que resurjan «viejos asuntos». Estos conocimientos, que a menudo se adquieren de manera informal y se comparten entre adolescentes, reflejan una experiencia digital construida a lo largo del uso y la interacción.

Nuestras investigaciones revelan que, al mismo tiempo, los y las adolescentes buscan el apoyo de sus progenitores. Lejos de rechazar cualquier tipo de norma, valoran que se les oriente en el tiempo que pasan conectados o en las aplicaciones que utilizan, reconociendo su propia tendencia a carecer de puntos de referencia o a perder el control. En la mayoría de los casos, cuando critican la intervención de sus progenitores, no es el acompañamiento en sí mismo lo que supone un problema, sino la aplicación de normas uniformes, sin distinciones ni margen de negociación.

El aprendizaje a través de la experiencia: el papel del ensayo y error

Nuestros análisis muestran que prohibir o dar órdenes abstractas es menos eficaz que vivir experiencias concretas y emocionalmente impactantes (acoso, suplantación de identidad, robo de cuentas), que provocan cambios duraderos en las prácticas y favorecen una verdadera higiene digital.

¹ Arfaoui M., Elbaz J., *Numérique adolescent et vie privée*, 2005. [Lo digital, la adolescencia y la vida privada].
(hal-04919994v2)

ACERCA DE...

LA ENCUESTA LO DIGITAL, LA ADOLESCENCIA Y LA VIDA PRIVADA

Una encuesta de la CNIL, realizada entre 2023 y 2024, permitió recopilar datos cualitativos y cuantitativos sobre los hábitos digitales de estudiantes de secundaria (de 9 a 15 años), así como sobre las percepciones y prácticas de acompañamiento de sus progenitores. El informe de la encuesta se basa en:

- el análisis de 130 entrevistas realizadas de forma individual o en pareja en 7 institutos de la Francia metropolitana entre mayo de 2023 y enero de 2024;
- el análisis de un cuestionario distribuido por Internet entre el 30/10/2023 y el 09/11/2023 a 600 progenitores de niños y niñas de entre 10 y 15 años.

Los y las adolescentes asimilan y aplican estrategias de protección ante riesgos concretos (fáciles de comprender o que ya han experimentado). En cambio, el riesgo abstracto (como la recopilación abusiva de datos o las burbujas de filtros, cuyas consecuencias no son inmediatamente visibles para ellos) suele ignorarse. Por eso, un acompañamiento eficaz debe basarse en experiencias concretas de exposición a los riesgos para afianzar las buenas prácticas.

En las intervenciones dirigidas a estudiantes de primaria y secundaria, los miembros de la CNIL utilizan, por ejemplo, ejercicios de OSINT (recopilación y análisis de información pública) para mostrar cómo, a partir de datos aparentemente insignificantes que se dejan en Internet, puede deducirse información sobre ellos con solo unos clics (como el lugar de residencia, el de trabajo o incluso la fecha de nacimiento).

La paradoja de la «seguridad» y sus consecuencias

Paradójicamente, a menudo son los progenitores los primeros en proponer com-

prar un teléfono a sus hijos o hijas. La razón que se suele aducir para equipar a un o una adolescente al comenzar la secundaria es la seguridad (el 64 % de los encuestados). Este motivo, aunque legítimo, puede tener efectos contradictorios.

El miedo a la inseguridad no solo conduce a un «exceso de dispositivos» (teléfono, reloj inteligente, localizadores GPS), sino también a formas de control parental que, en ocasiones, limitan la exploración y los márgenes de aprendizaje de los y las adolescentes. Un acompañamiento percibido como innegociable, o que no tiene en cuenta el comportamiento del adolescente, puede conducir así a la ruptura del vínculo de confianza y al incumplimiento de las normas. La persona adolescente, en plena búsqueda de autonomía, puede optar por adoptar estrategias para ocultar sus actividades (utilizar el navegador en lugar de la aplicación sujeta al control parental, por ejemplo) y hacer que el acompañamiento resulte aún más difícil para los progenitores.

Por último, al aumentar la vigilancia, los progenitores normalizan prácticas de control que posteriormente podrían ser ejercidas por otros miembros del entorno (familiares, amigos, parejas), lo que normaliza la revisión del teléfono de otra persona o la compartición de contraseñas, banalizando así la pérdida de intimidad y privacidad.

● Acompañar unos usos en constante evolución

El acompañamiento parental debe concebirse de forma dinámica, evolucionando al ritmo de las etapas de experimentación, la necesidad de autonomía y también el nivel de madurez de la persona adolescente. El objetivo es mantener un equilibrio entre seguridad y autonomía, al igual que ocurre con la crianza en general.



Enfoque: la geolocalización, una cuestión de confianza y privacidad

La geolocalización ilustra a la perfección la tensión entre la necesidad legítima de seguridad de los progenitores y el derecho a la privacidad y la autonomía de la persona adolescente.

Aunque ofrece tranquilidad, el seguimiento permanente puede tener efectos negativos.

– Limitación de la autonomía: anticipar un peligro impide que el menor aprenda a evaluar los riesgos y a protegerse.

– Vulneración de la intimidad: algunos dispositivos permiten una vigilancia mucho más amplia que la ubicación (indicadores fisiológicos, escucha de conversaciones ambientales), lo que vulnera la intimidad social y espacial de la persona adolescente.

– Erosión de la confianza: la sensación de estar constantemente vigilados puede llevar a los y las menores a la autocensura o al encubrimiento, afectando a la relación de confianza con sus progenitores. Al hacer que la seguridad dependa de dispositivos técnicos, estos pueden también correr el riesgo de relegar otras formas de acompañamiento parental basadas en la autonomía y el diálogo.

En los casos en que los progenitores deseen, a pesar de todo, hacer uso de la geolocalización, esta debe ser proporcional a la necesidad y hablarse con el niño o niña.

– Transparencia: la geolocalización no debe ser una práctica secreta. El menor es siem-

pre el destinatario del derecho a la información (directrices sobre transparencia del G-29¹). Por lo tanto, es necesario informar claramente a la persona adolescente sobre las modalidades de esta geolocalización (no obstante, el G-29 reconoce que, en el caso de niños y niñas muy pequeños o que aún no saben leer ni escribir, estos no podrán comprender los mensajes básicos, escritos o no, sobre la transparencia).

– Uso específico y temporal: la geolocalización en tiempo real es muy intrusiva. Se recomienda desactivarla cuando no sea necesaria. Si se activa para un trayecto concreto (la vuelta a casa tras salir de noche), debe desactivarse una vez alcanzado el objetivo. En muchos casos, basta con un simple dispositivo de comunicación (teléfono, reloj inteligente) para dar tranquilidad.

– Seguridad del dispositivo: el precio no garantiza la seguridad. Al elegir un dispositivo, asegúrate de que informe sobre los datos que recopila (por ejemplo, dónde se almacenan), que permita controlar dichos datos (desactivar funciones, borrar el historial) y que el acceso sea seguro (contraseña robusta, autenticación de dos factores). La CNIL recuerda que, en Francia, en 2019, se retiraron del mercado relojes inteligentes debido a fallos de seguridad en el almacenamiento de datos en servidores remotos. Es también el caso de las muñecas Cayla, prohibidas en numerosos países, entre ellos Alemania, en 2017².

¹ El Grupo de Trabajo del Artículo 29 sobre Protección de Datos (en inglés: *Article 29 Data Protection Working Party*, abreviado a WP29) era un órgano consultivo independiente de la Unión Europea encargado de asesorar a las instituciones europeas en materia de protección de datos personales y privacidad.

² En línea: www.beuc.eu/press-releases/german-regulator-bans-spying-doll-cayla

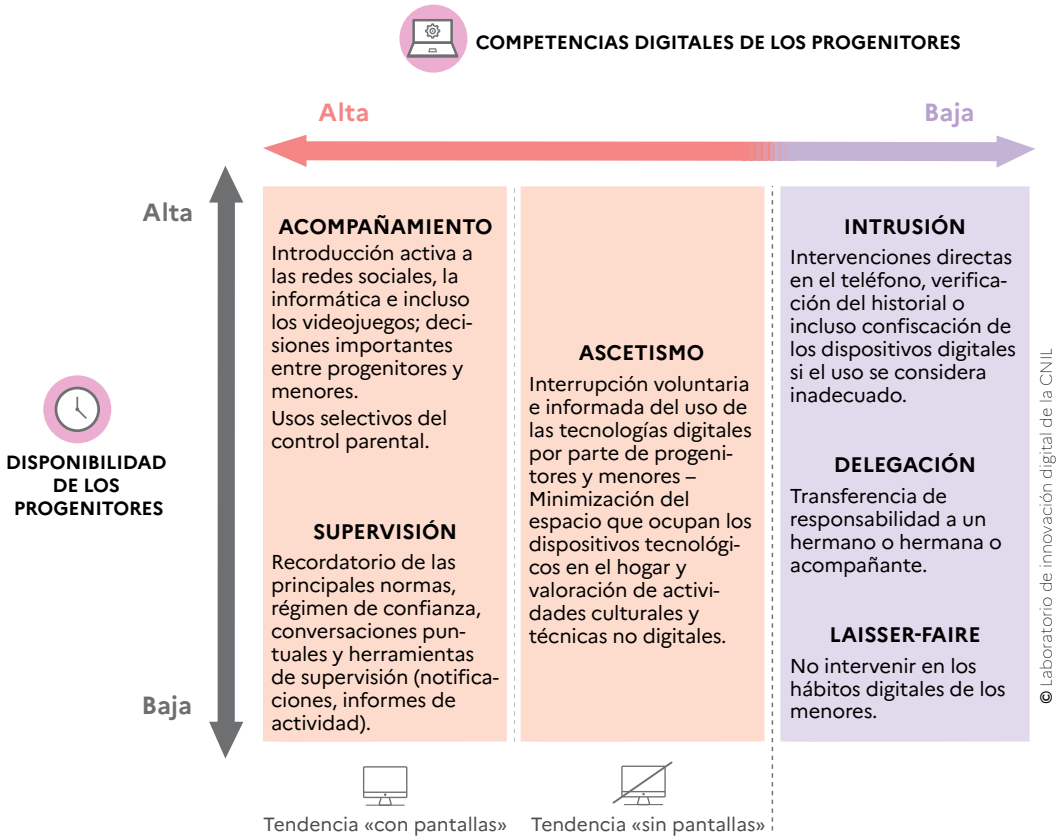
Condiciones de apoyo parental desiguales según los hogares

Nuestras investigaciones han puesto de manifiesto la gran disparidad que existe en los estilos de acompañamiento, que dependen principalmente de dos factores: la capacidad de los progenitores para familiarizarse con las tecnologías digitales y el tiempo del que disponen para acompañar a sus hijos e hijas (disponibilidad). Estas diferencias no se deben tanto a una cuestión de voluntad como a las desigualdades sociales y culturales. En cualquier caso, las familias hacen lo mejor que pueden con los recursos de los que disponen.

Hemos identificado seis perfiles típicos de acompañamiento (véase la infografía a continuación).

El papel esencial de los actores públicos y asociativos

La persistencia de las desigualdades en el acompañamiento pone de relieve la responsabilidad de las instituciones y organizaciones (escuelas, organismos públicos, estructuras asociativas) en el apoyo a los progenitores. Para compensar estas disparidades, deben actuar como enlace para las familias que carecen de tiempo o de información. Esto pasa, en particular, por el refuerzo de los puntos de información locales (centros escolares, centros sociales o bibliotecas) para llegar a las personas con menor conexión





digital y menor disponibilidad (ofreciendo horarios flexibles o formatos breves); por la educación digital en la escuela, dotando de herramientas a adolescentes y progenitores, y proporcionando un referente institucional fiable al que acudir en caso de problemas; y por la simplificación de los contenidos de sensibilización disponibles, en particular los producidos por organizaciones o asociaciones que acompañan a las familias, mediante un lenguaje claro y no culpabilizador.

Por último, el entorno digital sigue siendo, en gran medida, inadecuado para los y las menores (pornografía, contenidos violentos o perturbadores, acoso sexual en línea, etc.). Si bien el papel de los progenitores y los profesionales es indispensable, la responsabili-

dad de las personas encargadas de diseñar y promover este entorno debe reforzarse para crear un marco más seguro para la adolescencia: ofrecer mayores posibilidades de configuración, garantizar el control de la edad y la distribución de contenidos adecuados, o incluso eliminar ciertas interfaces y funcionalidades adictivas como el «desplazamiento (o escroleo) infinito» serían soluciones eficaces.

En conclusión, proteger y acompañar a los y las adolescentes en el ámbito digital ya no puede ser una responsabilidad individual: se trata de una decisión colectiva que compromete a todas las instituciones y a todos los actores del sector digital.



Acompañar a los progenitores en la era digital:

situaciones reales y consejos prácticos

+ **Elizabeth Milovidov**, fundadora de Digital Parenting Coach, es experta en crianza. +

La era digital, con sus tecnologías en constante evolución y sus tendencias virales que se propagan a toda velocidad, enfrentan a padres y madres de todo el mundo a desafíos sin precedentes. Como coach en crianza digital que ha trabajado en Estados Unidos, Europa, África, Asia y Oriente Medio, he podido observar hasta qué punto los contextos culturales influyen profundamente en las prácticas de crianza ante la tecnología. He recopilado aquí para vosotros cuatro situaciones reales extraídas de mi experiencia internacional.

● Reino Unido: renegociar los hábitos digitales con los niños pequeños

El contexto

Sarah es británica y madre de dos niños de 4 y 6 años. Se sentía desbordada y bastante desesperada ante su situación familiar. Sus hijos tenían rabieta cada vez que intentaba limitar el uso de la tableta, y la situación se volvía especialmente difícil si hacía ademán de retirársela. Había tres momentos especialmente críticos: por la mañana antes de ir al colegio, durante las comidas y a la hora de acostarse.

Los hábitos se habían ido arraigando poco

a poco: al principio les había permitido unos minutos de pantalla por la mañana para que ella y su marido pudieran prepararse, luego durante las comidas para tener un poco de tranquilidad y, por último, por la noche «para ayudarles a calmarse». Tras unos meses así, sus hijos pequeños empezaron a pedir constantemente los dispositivos y se ponían agresivos cuando se los negaba.

Mis consejos como coach

Reconocer y aceptar el punto de partida.

Los progenitores no tienen por qué sentirse culpables o avergonzados de su actitud inicial hacia lo digital. De hecho, somos la primera generación de **padres y madres que** debe criar a sus hijos e hijas en un mundo digital. No hay lugar para los «debería haber hecho esto o aquello». Debemos buscar soluciones y encontrar estrategias para respaldar nuestras decisiones y nuestra evolución.

Introduce actividades que sustituyan al uso de pantallas e involucra a los menores en el establecimiento de nuevas normas.

En el mundo digital, donde tanto las personas menores como las adultas reciben recompensas instantáneas, propuse a la familia de Sarah imaginar rituales de sustitución atractivos y actividades que les motivaran a participar en el entorno físico. Durante las comidas podían jugar en familia a «nombrar tres cosas buenas que hayan pasado hoy» o «tu día, ¿rosas o espinas?».





(contar lo mejor y lo peor del día). La idea es, por supuesto, fomentar una conversación animada durante las comidas, en la que todos y todas puedan participar. Por la noche, pueden resultar útiles los rituales de lectura, en los que los menores eligen el libro e interactúan con los adultos. Escuchar un podcast también puede ser una buena opción sin pantallas.

● **Francia:** acompañar las primeras experiencias digitales de los preadolescentes

El contexto

Thierry es padre de un hijo y una hija. Descubrió que Chloé, su hija de 10 años, utilizaba TikTok en secreto, a pesar de tenerlo prohibido. Chloé mintió sobre su edad para crear la cuenta con el fin de seguir las coreografías virales de las que hablan sus compañeros y compañeras de clase. Conmocionado y preocupado, Thierry descubrió que Chloé interactuaba con desconocidos.

Al mismo tiempo, sorprendió a su hijo de 12 años buscando imágenes pornográficas en Internet.

Mis consejos como coach

Convierte una situación de crisis en un momento educativo.

Ten siempre presente este principio: «¡Que no cunda el pánico!». En lugar de reaccionar con castigos, prohibiciones o restricciones del uso de las tecnologías digitales, los progenitores pueden aprovechar estas situaciones como punto de partida para una educación digital más reforzada y más consciente. Todos los niños y niñas son curiosos por naturaleza y les atrae lo desconocido. Nuestro papel como progenitores es acompañar esa curiosidad y establecer límites y normas para que crezcan en un entorno seguro.

Mantén una conversación sin prejuicios sobre

la sexualidad y las relaciones afectivas.

Mi primer consejo es acoger con agrado la curiosidad de los menores, al tiempo que se les explica por qué ciertos contenidos no son adecuados para su edad. Estas conversaciones pueden adoptar diversas formas según el contexto cultural y social de cada familia. No obstante, sigue siendo fundamental establecer un diálogo auténtico con niños y niñas sobre estos temas. Es importante adaptar la conversación a su nivel de madurez. Los progenitores pueden mostrarse reacios a hablar de sexualidad y de temas íntimos, pero si un niño o una niña tiene la edad suficiente para hacer preguntas, merece recibir una respuesta adecuada a su edad por parte de sus progenitores, en lugar de obtenerla de su motor de búsqueda favorito.

Elaborad juntos un «contrato digital familiar».

Un contrato digital familiar no tiene por qué ser complejo. Basta con coger una hoja de papel o unas notas adhesivas y definir, junto con los menores, lo que está permitido en casa y lo que no. Este contrato puede hacer referencia a las aplicaciones, los horarios, las consecuencias en caso de incumplimiento de las normas, así como a los compromisos de los adultos. Los niños y niñas muy pequeños saben expresar muy bien lo que les gusta y lo que no, y respetan más las normas cuando participan en su elaboración.

Utiliza el control parental como una ayuda, no como una herramienta de vigilancia.

Las herramientas de control parental existen para proteger a los menores, no para espiarlos. Si se explican claramente, los padres y madres pueden establecer una relación de confianza basada en la transparencia.



● Catar:

la adicción a los videojuegos en la adolescencia

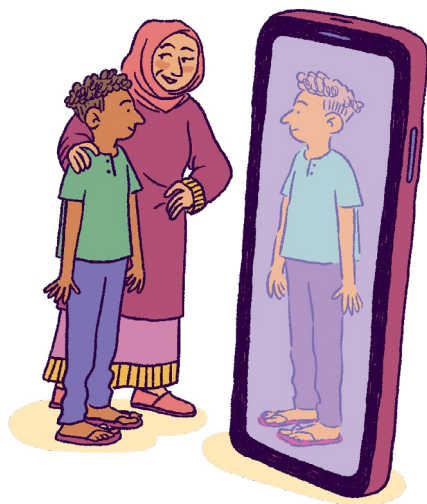
El contexto

Fátima es una madre de familia que vive en Doha. Acudió a mí en busca de apoyo y recursos para su hijo Ahmed, de 15 años, que pasaba varias horas al día jugando en línea entre semana, y aún más durante las vacaciones escolares. Sus notas habían bajado y se ponía agresivo cuando ella intentaba limitar el tiempo de juego. En un contexto cultural en el que las temperaturas extremas limitan las actividades al aire libre durante gran parte del año, los videojuegos se habían convertido en su única vía de evasión.

Mis consejos como coach

Comprende la función que el juego tiene en su vida.

Los videojuegos suelen satisfacer necesidades insatisfechas de socialización, éxito o incluso evasión. Le sugerí a Fátima que identificara junto con Ahmed qué le aportaba realmente el juego: ¿la competitividad? ¿El contacto con otros jugadores y jugadoras? ¿Disminución del estrés?



Adapta tus soluciones al contexto cultural y climático.

En Catar, para que las soluciones sean viables, deben tener en cuenta el calor. Elaboramos una lista de actividades de interior estimulantes: el ajedrez, la programación informática, la robótica o los deportes de interior, así como otras actividades que ofrecen los centros de ocio para jóvenes.

Implementa una retirada progresiva con sustitución.

Le aconsejé a Fátima que fuera paso a paso y redujera poco a poco el tiempo que pasaba Ahmed jugando en línea. Las familias gestionan mejor el uso de las pantallas cuando los progenitores empiezan identificando momentos «no negociables» sin pantallas, por ejemplo, las comidas en familia o la primera hora después de levantarse. Y los esfuerzos por conseguir esa desconexión tienen más éxito si las familias proponen actividades alternativas que ofrezcan gratificaciones comparables: retos, progreso, reconocimiento social.

Consulta a un profesional si lo consideras necesario.

La Organización Mundial de la Salud reconoce la adicción a los videojuegos y la define como un comportamiento observado durante al menos 12 meses que provoca una alteración significativa en la vida familiar, social, escolar o profesional de la persona adicta. Aunque Ahmed solo llevaba tres meses jugando de forma intensiva, le aconsejé a Fátima que acudiera a un especialista lo antes posible.





● Estados Unidos: gestión de la sobrecarga digital en la familia

El contexto

Ben es un padre de familia que vive en California. Compagina el teletrabajo con la enseñanza a distancia de sus tres hijos. Al principio, estaba muy contento con este estilo de vida, hasta que se dio cuenta de que su familia pasaba más de 60 horas a la semana frente a las pantallas. Sus hijos pasaban sin transición de las clases por videoconferencia a los videojuegos y, después, a navegar por Internet. Ben y su mujer se agotaban intentando establecer límites y llegar a acuerdos. Tenían la sensación de que la familia se estaba desmoronando, a pesar de que estaban físicamente juntos.

Mis consejos como coach

Distingue entre el trabajo y el ocio.

Como muchas familias tras la COVID-19, Ben y su familia se han sumergido en el teletrabajo y la enseñanza a distancia. Rápidamente se dieron cuenta de que no todo el tiempo que pasan frente a la pantalla es igual. Parte de la solución consiste en identificar las diferentes categorías de uso —trabajo o escuela, actividades creativas (dibujo, programación), vida social (videollamadas con familiares y amistades), ocio pasivo— para crear momentos y espacios dedicados a cada una de ellas siempre que sea posible.

Introduce rutinas de «microdepuración».

En una familia como esta, se puede proponer establecer pausas de desconexión breves pero regulares. Sumadas, mejorarán el bienestar familiar y ayudarán a todos los miembros a apreciar más los momentos que pasan juntos sin pantallas, cocinando, escuchando podcasts o dando un paseo.

Da ejemplo.

Ben y su mujer se han convertido en buenos ejemplos en materia de bienestar digital. Han establecido sus propias reglas: nada de correos electrónicos después de las siete de la tarde, modo avión durante las comidas en familia y tiempo individual con cada hijo. Los niños y niñas están más dispuestos a imitar lo que ven que lo que se les dice que hagan.

● Conclusión: un enfoque universal adaptado a cada contexto

Estos cuatro ejemplos ponen de manifiesto la diversidad de los retos digitales según los contextos socioculturales, pero también la existencia de principios universales para todas las familias: la importancia del diálogo, la búsqueda de un equilibrio y la necesidad de adaptar nuestras prácticas. El enfoque «CCC» puede aplicarse a todas las situaciones.

– **Concienciación:** infórmate sobre las tendencias, las nuevas aplicaciones y los riesgos según la edad.

– **Comunicación:** mantén un diálogo continuo y adaptado a la edad de tus hijos e hijas. Elige los momentos en los que veas que están receptivos.

– **Compromiso:** participa en la vida digital de tus hijos e hijas, mostrando interés por lo que hacen en línea, pero de forma no intrusiva.

Me gustaría animar aquí a todos los padres, madres y educadores a que consideren la crianza digital como un viaje sin destino final. Todos y todas podemos aprender y compartir nuestras buenas prácticas, y cada familia debe encontrar su propio equilibrio, en función de sus valores, su cultura, su experiencia y sus condiciones de vida. Nuestro objetivo no es eliminar las pantallas, sino enseñar a nuestros hijos e hijas (y a nosotros mismos) a convivir con ellas y sacarles el máximo partido de una manera sana y equilibrada.



Consejo adicional del CLEMI

¡Los niños y niñas tienen derechos!

La Convención sobre los Derechos del Niño,¹ inspirada en la obra del pediatra polaco Janusz Korczak, fue adoptada el 20 de noviembre de 1989 por la Organización de las Naciones Unidas. Establece una lista de derechos fundamentales para los niños y niñas, en particular el derecho a la libertad de expresión, de información y de participación (véanse los artículos 13 y 17). Estos derechos fundamentales sirven de brújula para orientar a los profesionales de la educación y la protección de la infancia.

Los 196 Estados signatarios de esta convención se comprometen a publicar periódicamente informes detallados sobre la situación nacional de los derechos del niño.

Para consultar los textos de referencia de las Naciones Unidas:

- Convención sobre los Derechos del Niño | ACNUDH²;
- Observación general núm. 25 (2021) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital³;
- Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas⁴.



1 En línea: www.unicef.fr/convention-droits-enfants/

2 En línea: www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

3 En línea: www.ohchr.org/fr/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation

4 En línea: www.ohchr.org/fr/treaty-bodies/crc

Ressources complémentaires

CORRESPONSABILIDAD EDUCATIVA Y CRIANZA DIGITAL: RÉSEAU CANOPÉ ESTÁ CONTIGO

En un contexto de cambios sin precedentes, Réseau Canopé (la Red Canopé) acompaña a los profesionales de la educación en todo lo relacionado con el mundo digital y la relación entre la escuela y las familias. A través de su plataforma **CanoTech**¹, ofrece seminarios web y recursos breves que pueden utilizarse para reforzar la corresponsabilidad educativa y apoyar la crianza digital.

Para abordar los problemas relacionados con el creciente protagonismo de las pantallas en la vida de las personas jóvenes, la experiencia Réseau Canopé se basa en las recomendaciones institucionales, la investigación y la experiencia sobre el terreno. Seminarios web como «**Crianza digital: retos y pautas para acompañar a las familias**»² ayudan a comprender los hábitos de la juventud y proponen ideas creativas para regular el uso de las pantallas.

La temática «**Reforzar la corresponsabilidad educativa**»³ en CanoTech ayuda a estructurar la relación entre personal docente y familias. Aborda la comunicación, la corresponsabilidad, la orientación y las relaciones con los progenitores de alumnado de otras lenguas o en contextos de educación prioritaria, así como los efectos de la corresponsabilidad educativa en el bienestar y el éxito

del alumnado, aportando herramientas concretas para superar malentendidos y reticencias.

Al combinar la crianza digital, la educación en el pensamiento crítico y la cooperación educativa, Réseau Canopé ofrece un acompañamiento integral, basado en la experiencia pedagógica y diseñado para ser útil en el día a día.

Los podcasts Extra classe amplían la reflexión dando la palabra a investigadores y profesionales. El episodio «**Educación para la ciudadanía digital: basarse en las experiencias de los jóvenes**»⁴ invita, por ejemplo, a comprender las necesidades que subyacen a los usos, a valorar las prácticas positivas y a reforzar la capacidad de acción del alumnado.

Descubre los productos de Réseau Canopé sobre la corresponsabilidad educativa:



1 En línea : www.canotech.fr

2 En línea : www.canotech.fr/s/38111/parentalite-numerique-enjeux-et-reperes-pour-accompagner-les-familles

3 En línea : www.canotech.fr/resultats?th=renforcer-la-coeducation

4 En línea : <https://smartlink.ausha.co/extra-classe/education-a-la-citoyennete-numerique-s-appuyer-sur-les-pratiques-des-jeunes-parlons-pratiques-55>

EL CLEMI AL SERVICIO DE LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA Y DE LA CRIANZA DIGITAL

En la escuela y junto a las familias

El CLEMI, un servicio de Réseau Canopé, tiene como misión formar a los docentes en materia de alfabetización mediática e informacional, elaborar y difundir recursos pedagógicos, apoyar la creación de contenidos multimedia por parte del alumnado y organizar eventos como la Semana de la Prensa y los Medios de Comunicación en la Escuela, que cada año moviliza a más de tres millones de estudiantes.

El CLEMI también acompaña a los progenitores para ayudarles a comprender los hábitos de uso de los medios de comunicación y las tecnologías digitales de sus hijos e hijas, de modo que puedan dialogar sobre ello. ¿El objetivo? Ofrecer pautas para convivir mejor con las pantallas. En su espacio en línea dedicado a las familias, el CLEMI pone a disposición numerosos recursos gratuitos para responder a las preguntas que se plantean en el día a día: tiempo frente a la pantalla, información y desinformación, redes sociales, prevención del ciberacoso. Los contenidos son variados: guías prácticas, vídeos cortos, cómics, podcasts y actividades para realizar en familia. Son herramientas para fomentar el diálogo, el intercambio de experiencias y el desarrollo del pensamiento crítico tanto de los menores como de sus progenitores. El CLEMI también ofrece recursos para profesionales: carteles, folletos y guiones para talleres.



Nuestros socios participan con la difusión de esta guía

La impresión y distribución de esta guía han sido posibles gracias al importante apoyo financiero de **Orange** y a la contribución de la **Mission laïque française**.

La difusión de esta guía se basa en el compromiso de organizaciones nacionales, educativas, asociativas e institucionales, la mayoría de las cuales forman parte del Consejo de Orientación (COP) del CLEMI: el **ministère de la Culture**, la Autoridad Reguladora de la Comunicación Audiovisual y Digital (**Arcom**), la Caja Nacional de Prestaciones Familiares (**CNAF**), los Centros de Formación en Métodos de Educación Activa (**Ceméa**), el Centro Regional de Información Juvenil (**CRIJ**), la Comisión Nacional de Informática y Libertades (**CNIL**), la asociación **e-Enfance/3018**, la Federación de Consejos de Padres y Madres de Alumnos (**FCPE**), la Federación de Padres y Madres de Alumnos de la Enseñanza Pública (**PEEP**), la **Fondation pour l'enfance**, **Internet sans crainte**, la **Librairie scolaire LDE**, la **Ligue de l'enseignement**, la Unión Nacional de Asociaciones Familiares (**UNAF**).





Padres y madres, ¡no estáis solos!

La tecnología digital está transformando profundamente la vida cotidiana de las familias: pantallas omnipresentes, uso precoz de las redes sociales y de la inteligencia artificial, nuevos riesgos para la salud y el bienestar de los niños y las niñas. Muchos padres y madres se sienten desamparados ante prácticas que les cuesta comprender y supervisar.

Padres y madres, ¡ya no estáis solos! Esta guía está dirigida a vosotros. Basada en investigaciones científicas, conocimientos pedagógicos y experiencias de todo el mundo, ofrece pautas concretas para acompañar a vuestros hijos e hijas en el universo digital: encontrar un equilibrio en la gestión del tiempo de pantalla, desarrollar el espíritu crítico, hacer frente a la violencia cibernética, comprender el funcionamiento de las redes sociales y de la inteligencia artificial generativa y, sobre todo, cultivar el diálogo.

Porque crecer en un mundo conectado
se aprende... ¡juntos!



Le centre pour l'éducation
aux médias et à l'information

