

LA MEJOR RED DE CONTROL PARENTAL ERES TÚ

Guía familiar para construir
un entorno digital seguro



Más información en este QR



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

ÍNDICE

I. Introducción	5
II. Riesgos asociados al uso de dispositivos digitales	6
III. Recomendaciones para fomentar un entorno digital seguro	11
IV. Bibliografía	20



I. INTRODUCCIÓN

La guía que ponemos a tu disposición se plantea como una **herramienta de apoyo a las familias**, a la hora de acompañar a niños, niñas y adolescentes en el uso saludable de las tecnologías digitales: móviles, tablets y resto de dispositivos con pantallas.

En ella te facilitamos **información** contrastada sobre los riesgos que entraña para la salud un uso excesivo de los dispositivos digitales, y una serie de recomendaciones para evitarlos

Y es que el uso de las tecnologías digitales en la vida cotidiana ha generado múltiples beneficios, pero también nuevas problemáticas que afectan al desarrollo y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes. Por ello, las personas adultas debemos **velar por la seguridad y la calidad del entorno digital** infantil y adolescente.

Lo esencial es **implicarse en la vida digital de hijos e hijas**, compartiendo experiencias que refuercen la confianza y las oportunidades educativas. Y prestar atención no sólo a la cantidad de “tiempo online”, sino especialmente a su calidad y al tipo de actividades en que se ocupa.

Los dispositivos que ponemos en manos de las y los menores deben ser adecuados para posibilitar una **evolución positiva y progresiva** en sus actividades digitales: desde las más simples, como ver videos o chatear, hasta las más avanzadas, como la creación de contenidos propios o la colaboración en proyectos.

II. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES



Riesgos para la salud física

El uso excesivo de pantallas puede producir:

- Peor **calidad del sueño** y un exceso de estimulación cerebral.
- Aumento del **riesgo cardiovascular** debido a la disminución de actividad física.
- **Fatiga física y dolor** (muscular, óseo...) como consecuencia de las malas posturas.
- El tiempo frente a las pantallas propicia el consumo de alimentos no saludables fomentando el **sobrepeso y obesidad**.
- **Fatiga visual**: ojo seco, picazón ocular, lagrimeo o visión borrosa. Además, favorece la miopía progresiva y el estrabismo agudo.

Riesgos para la salud mental

El exceso del uso de dispositivos digitales repercute en la socialización, el ambiente familiar y el rendimiento académico y puede producir:

- **Dificultades de aprendizaje..**
- **Depresión y ansiedad.**
- **Trastornos de la conducta alimentaria**, por la constante exposición a imágenes idealizadas y editadas, que impactan negativamente en la autoestima y la autoimagen; favoreciendo la anorexia y la bulimia.
- **Trastornos relacionados con el autismo** debido a que la facilidad para relacionarse por internet retrae el esfuerzo para hacerlo fuera del mundo virtual.
- **Hiperactividad y/o déficit de atención**, por impacto en el funcionamiento cerebral y el desarrollo cognitivo.
- **Adicciones** como consecuencia de ciertas técnicas comerciales que los y las menores no pueden gestionar con suficiente capacidad crítica.



Riesgos de contenido y contacto

La navegación por internet da acceso a contenidos y a contactos dañinos para menores, que puede derivar en:

- **Efectos no saludables en la sexualidad** por el consumo de pornografía en una etapa en la que están formando su concepto de sexualidad.
- **Impacto negativo en la igualdad de género** y en el derecho de niñas, adolescentes y mujeres a una vida libre de violencia, debido a escenas de sexo violento y otros actos agresivos que cosifican a las mujeres.
- **Abuso sexual infantil** por el uso ilícito de plataformas y redes sociales para engañar e incitar a niñas, niños y adolescentes a grabar imágenes de carácter sexual y, después, amenazar con difundirlas.
- Confusiones, especialmente en temáticas relacionadas con la salud y la seguridad debido a la **desinformación, manipulación** y construcción de falsas creencias.

Riesgos de conducta

Los y las menores pueden incurrir en delitos con acciones como:

- Compartir mensajes, imágenes o vídeos de contenido sexual grabados, recibidos o elaborados con Inteligencia Artificial, sin consentimiento, lo que les convierte en autores/as de delitos de **acoso sexual**.
- **Agresiones sexuales y violencia física y emocional contra las mujeres**, ligadas al consumo de pornografía.
- **Acoso o intimidación** a otros u otras menores en quienes perduran los efectos psicológicos y emocionales (ansiedad, depresión y, en casos extremos, pensamientos suicidas).



III. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR UN ENTORNO DIGITAL SEGURO

1. Proporcionar un acceso gradual a los dispositivos digitales a medida que los y las menores crecen

El uso de las pantallas y móviles a una edad temprana se asocia con un **desarrollo cognitivo y socioemocional deficiente**. Además, el tiempo de exposición influye en el desarrollo del cerebro de los niños, niñas y adolescentes. Las siguientes pautas te ayudarán a regular el acceso:



EDAD	EVIDENCIA	RECOMENDACIÓN	TIEMPO DE USO Y SUPERVISIÓN
Entre los 0 y los 3 años	El cerebro necesita observar, copiar y experimentar de otras personas. El contacto humano es fundamental para el aprendizaje y la comunicación.	No exponer a niños y niñas a los dispositivos digitales.	0 minutos
Entre los 3 y los 6 años	En la edad preescolar, el exceso de horas de pantalla se vincula con trastornos de conducta, del lenguaje, retraso en el desarrollo y dificultades de aprendizaje.	Uso de forma excepcional , con un objetivo concreto y bajo la supervisión de una persona adulta.	0 minutos
Entre los 6 y los 12 años	El cerebro continúa en desarrollo y necesita estímulos de aprendizaje y nuevos retos. Son cruciales las actividades vivenciales, deportivas, en contacto con la naturaleza y el entorno físico.	Limitar el acceso a internet y siempre bajo supervisión .	Menos de 1 hora al día, en compañía de personas adultas y únicamente a contenidos adaptados a su edad y capacidad.
Entre los 12 y los 16 años	La autonomía física y emocional respecto a los progenitores es un objetivo de esta etapa. La desinformación o información contradictoria de las redes propician dificultades en la adaptación al grupo o la aceptación de la propia imagen.	Instalar herramientas de control parental y gestionar el tiempo de exposición.	Menos de 2 horas. Si se permite el acceso a internet, instalar herramientas de control parental y proteger la privacidad.



2.No usar dispositivos digitales en presencia de niños y niñas menores de 6 años

El uso de dispositivos digitales delante del niño o la niña puede provocar falta de atención para interpretar y dar respuesta a sus necesidades. Y lo que necesitan es un cuidado sensible por parte de **personas presentes y disponibles**.

3.Pactar normas comunes de uso de dispositivos digitales

El acompañamiento activo de la familia propicia el pensamiento crítico y la responsabilidad. Acuerda con los niños, niñas y adolescentes **normas comunes de uso**; por ejemplo:

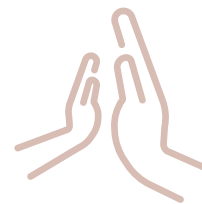
- Establecer **zonas libres de móvil y pantallas** (lugares privados como dormitorio o baño).
- Pactar **no usarlos durante las comidas**.
- **Apagar** los dispositivos que no sean necesarios en los **momentos de estudio o trabajo**.
- **Evitar** el uso de móvil y pantallas **1-2 horas antes de acostarse**.
- **Fijar tiempo de desconexión**.



4. Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los y las menores

Tu supervisión es de gran importancia para **protegerles de los riesgos** que entraña internet. Una vez acceden a la red, te proponemos las siguientes pautas:

- **Instala herramientas de control parental** que restrinjan el tiempo de uso y los contenidos.
- **Cambia con frecuencia las contraseñas** y comprueba que sean seguras.
- **Vigila el contenido** que consultan.
- **Evita** que accedan a **plataformas y aplicaciones gratuitas que adaptan el contenido** a la persona usuaria.
- **Enséñales a no compartir información y fotos** sensibles o susceptibles de vulnerar la privacidad.



5. Educar para mantener una postura adecuada al utilizar los dispositivos

El uso prolongado de dispositivos digitales conlleva **riesgo de lesiones en la vista, oído, músculos y huesos**. Es importante que:

- Adopten una **buena ergonomía postural**.
- Eviten la fatiga visual mediante la **regla 20/20/20**: tras 20 minutos de pantalla, parpadear durante 20 segundos y mirar desde lejos otros 20 segundos.

6. Planificar rutinas y actividades libres de pantallas

El planteamiento de **actividades alternativas y ciertos hábitos** en los primeros años de la vida influirán positivamente en todas las dimensiones de su desarrollo. Reserva tiempos para leer, comer, hacer ejercicio físico, actividades al aire libre, jugar en familia y socializar.

GUÍA FAMILIAR PARA UN ENTORNO DIGITAL SEGURO: BIBLIOGRAFÍA

1. Andadre, B., Guadix, I. (coords.), Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España, 2021.
2. Ministerio de Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes. Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales. Gobierno de España, 2025.
3. Asociación Española de Pediatría. Plan digital familiar 2025. [consultado:30-05-2025]
4. Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia, Recomendaciones de Uso de Nuevas Tecnologías en la Infancia y Adolescencia, 2024.
5. Comisión Europea. Estrategia de la UE sobre los Derechos de la Infancia y la garantía infantil europea. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2021.
6. Ministerio de Juventud e Infancia: Informe del Comité de Personas Expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia. Madrid: Gobierno de España, 2024.