

CRECER CON PANTALLAS

Buen uso y
prevención familiar
de riesgos durante la
adolescencia

@lauracuestacano





1.

¿DÓNDE ESTAMOS?





**¿ADOLESCENTES
'ANESTESIADOS' POR LAS
PANTALLAS?**

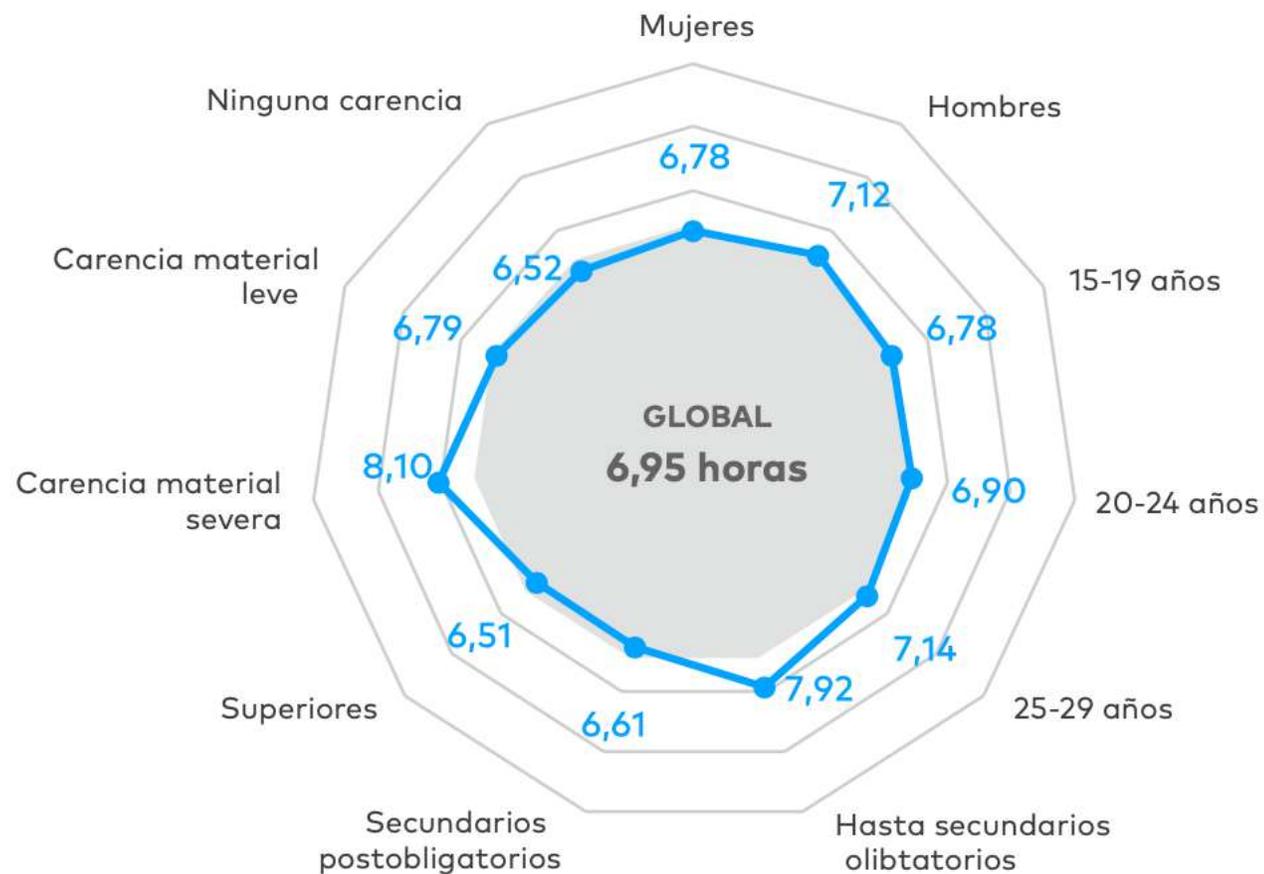
¿Cómo es el ocio
de las nuevas
generaciones?

TIEMPO DEDICADO AL OCIO DIGITAL

Datos en promedios. Base: total muestra (N=1200)

Los y las jóvenes dedican, en promedio, **6,95 horas al día** a consumir contenido audiovisual y otras actividades de ocio vinculadas con las tecnologías digitales.

El tiempo diario dedicado al ocio es superior a la media entre los **hombres** (7,12 horas), quienes tienen de **25 a 29 años** (7,14 horas), quienes tienen estudios **secundarios obligatorios o inferiores** (7,92 horas) y los y las jóvenes que sufren **carencia material severa** (8,10 horas).



KEY INSIGHTS

Kids and app use in 2022

Our Annual Data Report looks into how children are using their personal devices, including smartphones, tablets, and personal computers, across 5 popular app categories. Here are some of the highlights from 2022.



 **4 hours**

The average screen time kids racked up daily on personal devices, outside of school

 **1h 47 mins**

The average daily time children spent on **TikTok**

 **1h 07 mins**

The average time children spent on **YouTube** daily - 60% less than the time kids spent watching shorter videos on **TikTok**

 **3 hours**

How long kids spent on average, per day, on global gaming phenomenon **Roblox**

 **18%**

How much longer children spent streaming from **online video services** between 2021 and 2022

 **-37%**

The decrease in time kids spent on video conferencing app **Skype** between 2021 and 2022

 **7%**

Twitter's increase in popularity among kids, during a newsworthy year for the platform

 **1h 14 mins**

The time Australian kids spent exploring **Snapchat** daily, up 31% from 2021's 64-minute average

 **29 mins**

The daily minutes Spanish children dedicated to math and vocabulary platform **Smartick**

**¿Cómo se informan
y cómo usan esa
información?**

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

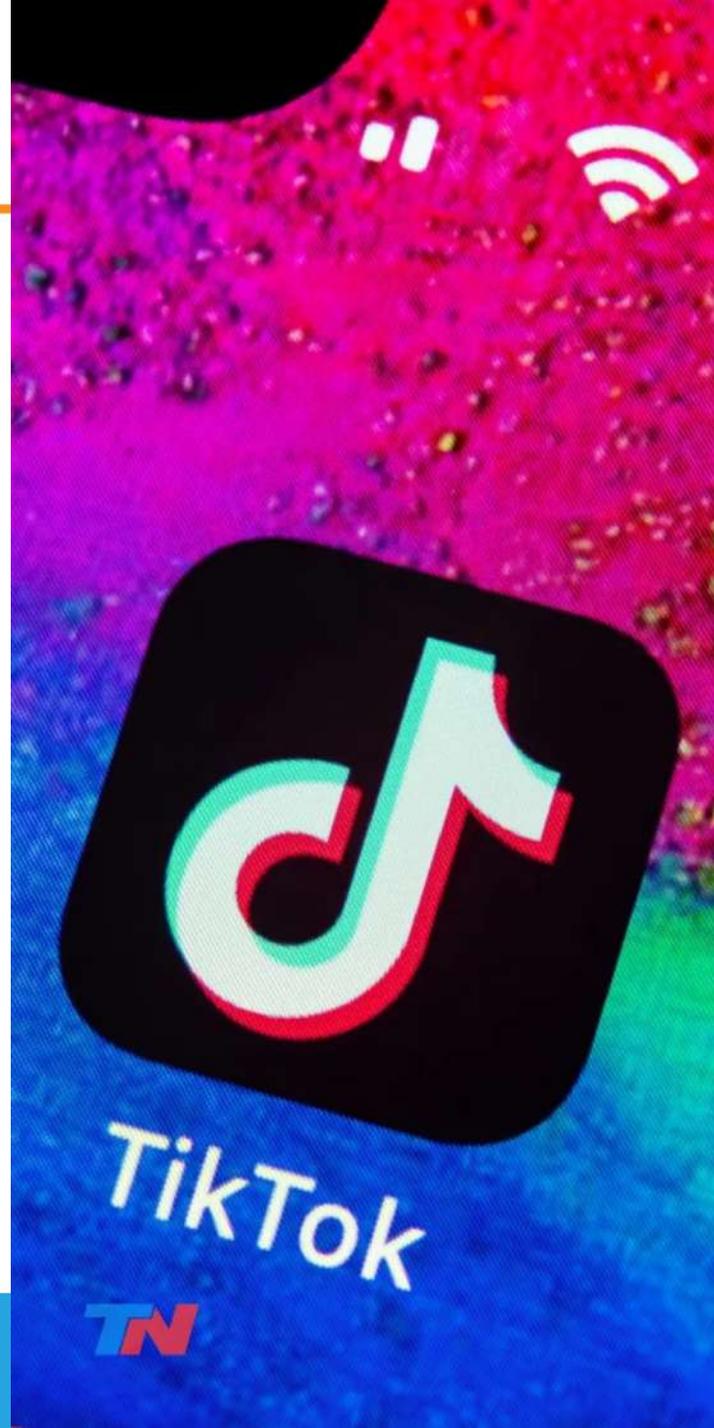
PARA INFORMARSE

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



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

PRABHAKAR RAGHAVAN



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

Foto: AdobeStock

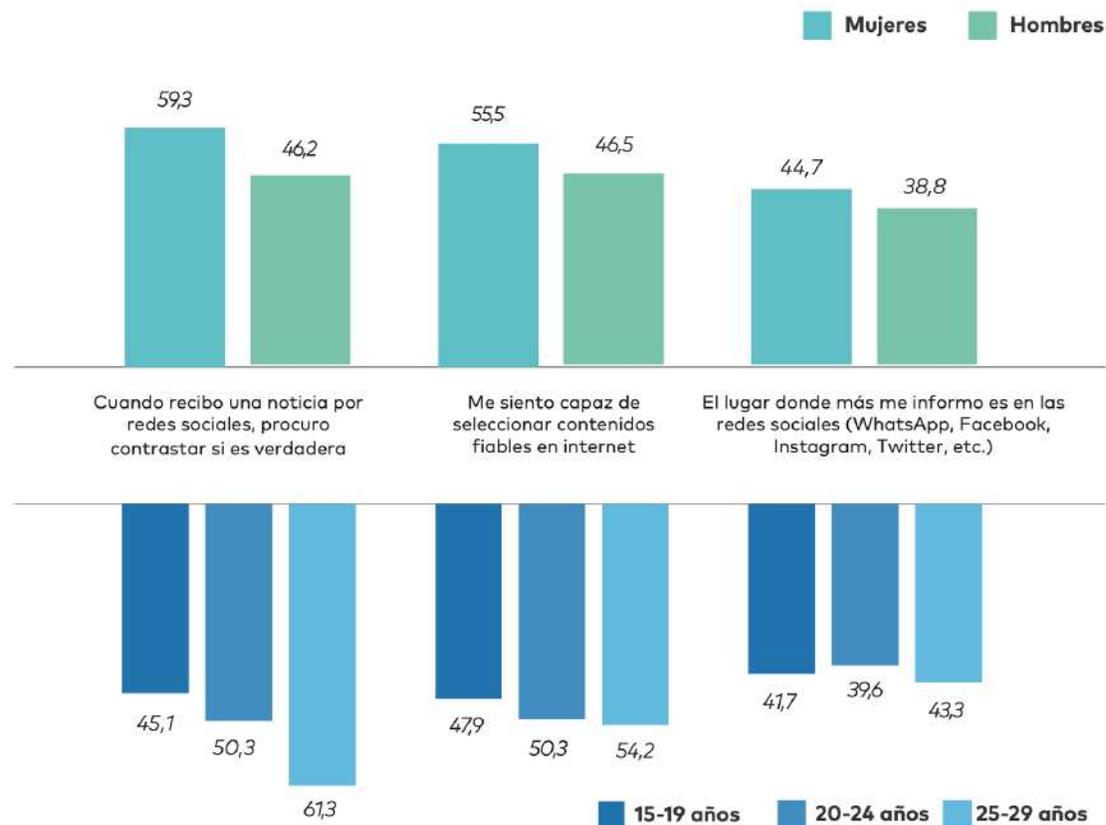
Whatsapp se convierte en el principal canal de intercambio de información.

¿RIESGOS?

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



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



¿seguro?



LOS SESGOS

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

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



F₄

A₁

K₁

E₁

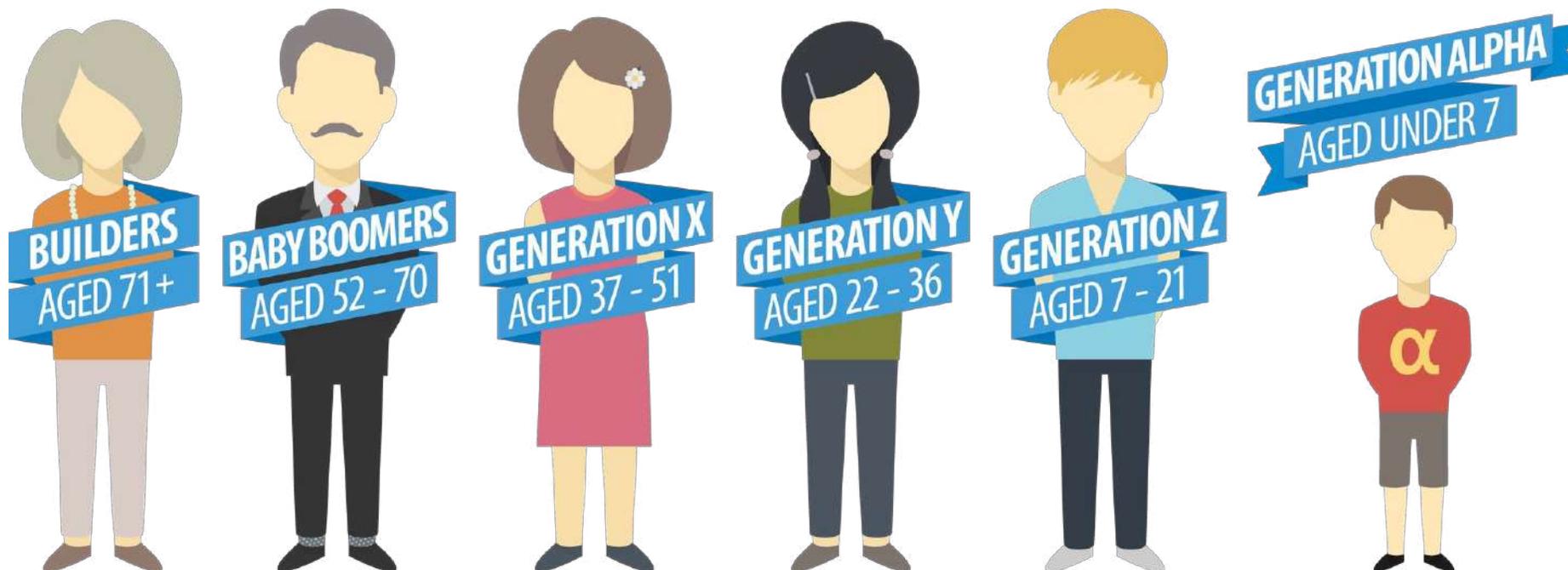
N₁

E₁

W₄

S₁

¿DÓNDE ESTAMOS NOSOTROS?



LOS LLAMADOS 'NATIVOS DIGITALES'

1995
2005

NATIVOS DIGITALES

GENERACIÓN Z



A young child with blonde hair is looking down at a smartphone held in their hand. The child is wearing a light blue shirt. The background is a blurred indoor setting with blue and grey tones. A horizontal line with a square marker is visible at the top of the image.

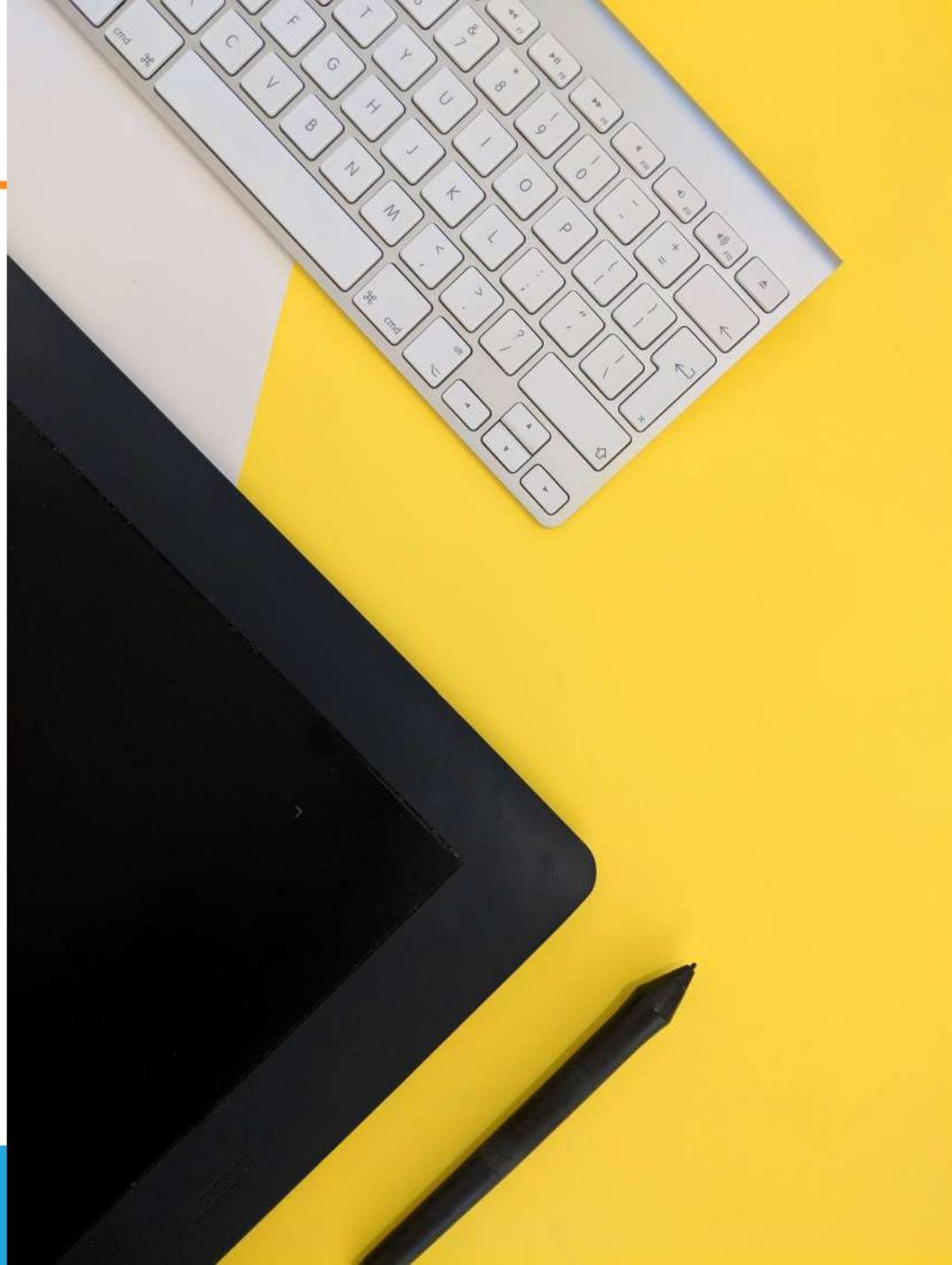
Ni tienen la madurez,
ni la experiencia,
ni el **auto control** que
tenemos nosotros

"Internet no es un mundo irreal.

**Lo que pasa en la web y redes sociales tiene
consecuencias también fuera
de la red."**

"No hay dos mundos (real y virtual). **Sólo hay un mundo, con distintos entornos (físico o digital)**, pero ambos son reales. Negar la realidad del entorno digital sería negar que hay comercio, administración o ciberdelitos en la red."

BORJA ADSUARA, 2022



"Debemos normalizar la tecnología en casa, hablar de riesgos, pero también de oportunidades, con muchas conversaciones y diálogo."



2. LA

MEDIACIÓN PARENTAL

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS FAMILIAS Y LOS CENTROS DOCENTES EN TODO ESTO?

Un informe elaborado por la plataforma Gaptain nos dice que en España el 52 % de los menores afirma que sus padres nunca o casi nunca les hablan sobre el uso de internet, frente al 37 % de la media europea. Además, cuando tienen un problema recurren a amigos (el 50 %) antes que a sus padres (un 40 %) o profesores (el 5 %), y el 19 % afirma que no hablaría nunca con nadie de ello. El 27 % de los menores de entre 12 y 14 años ha quedado en persona con un desco-

En España el 52 % de los menores afirma que sus padres nunca o casi nunca les hablan sobre el uso de internet.

nocido de internet, porcentaje que se eleva hasta un 44 % en el caso de los jóvenes de entre 15 y 16 años. En primaria, menos del 12 % del alumnado afirma que les han hablado de sexo en casa o en el colegio alguna vez, aunque sabemos que la media de acceso a la pornografía es de 14 años actualmente y, en secundaria, casi el 20 % busca conteni-



Los padres, somos los primeros educadores de nuestros hijos, y debemos convertirnos en sus mejores **‘referentes’, con y sin tecnología.**

¿CÓMO LO HACEMOS?

La **MEDIACIÓN PARENTAL** es el proceso por el cual los responsables del menor lo acompañan en su proceso de alfabetización digital, lo educan para que realice un uso responsable y seguro de las nuevas tecnologías y velan por impedir que los riesgos de la tecnología se materialicen, y, en caso necesario, ofrezcan soluciones.

1. CON ESTRATEGIAS ACTIVAS:

SUPERVISIÓN: hablando sobre su día a día online,

ACOMPañAMIENTO: compartiendo sus actividades digitales.

ORIENTACIÓN: apoyándoles y escuchándoles.

2. CON ESTRATEGIAS RESTRICTIVAS:

NORMAS Y LÍMITES CLAROS: claros, coherentes y consistentes.

HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL: LIMITANDO CONTENIDOS Y TIEMPOS DE PANTALLA.



Plan digital familiar



Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Fomentar en los niños el pensamiento crítico.



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



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



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



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

Con el apoyo de





3. LOS RIESGOS DE LA TECNOLOGÍA

¿CÓMO CLASIFICAMOS LOS TIPOS DE **RIESGOS** SEGÚN AFECTAN A LOS MENORES?





Gambling. Las apuestas y el juego de azar

El porcentaje de adolescentes que **ha apostado o jugado dinero online** alguna vez en su vida es del **3,6%**. El 1,6% lo hace al menos una vez al mes. Los porcentajes son mayores entre los chicos (4-5 veces más) y en 3º-4º de ESO.

Y casi el **40%** ha jugado **presencialmente** en casas de apuestas y salones de juego... ¡aunque sea ilegal!





Laura Cuesta Cano

@LauraCuestaCano



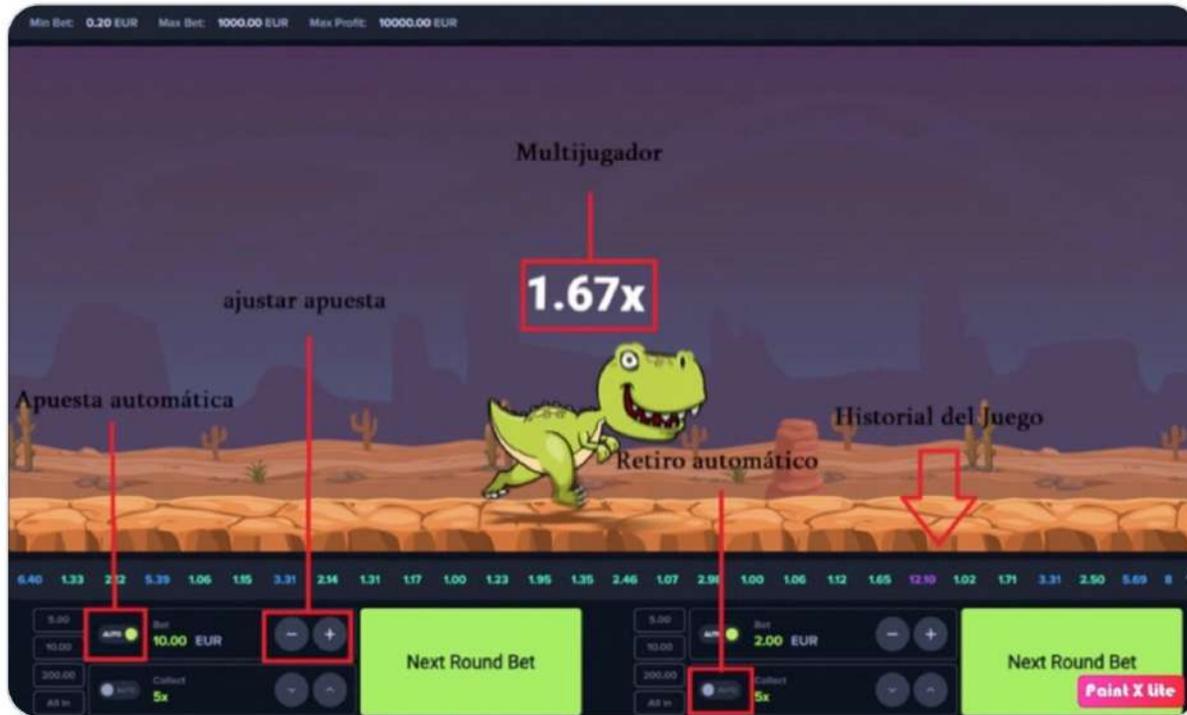
Atención #familias

'Dino', 'Aviator', **minijuegos de apuestas** que se promocionan en #TikTok para los más vulnerables: los niños.

Se llaman videojuegos *play to earn*, pero realmente son '**tragaperras camufladas**'.

Lo explica muy bien @MalditaTech :

maldita.es/malditatecnolo



JUEGO DE AZAR

Muchos videojuegos introducen “**loot boxes o cofres botín**”, que son elementos que se pueden conseguir, ya sea con dinero o jugando muchas más horas, y cuyo premio es totalmente aleatorio, siguiendo la mecánica de las máquinas tragaperras.

MICROPAGOS

Muchos juegos ofrecen la posibilidad de comprar objetos, **mejoras de nuestro personaje, skins u otro contenido extra** con dinero real, siendo necesario introducir la tarjeta de crédito o adquiriendo tarjetas prepago.

SEGURIDAD

La comunicación con otros jugadores a través de un chat por escrito o chat de voz puede tener consecuencias positivas, ya sea un buen trato que desarrolle de manera efectiva nuestra inteligencia interpersonal, y también **consecuencias negativas: grooming, ciberbullying, etc.**

OTROS PROBLEMAS:

- **Acceso a contenidos inapropiados.**
- **Aislamiento social.**
- **Riesgo de sobrepeso.**
- **Aumento de la impulsividad.**
- **Disminución de otras actividades de ocio.**
- **Uso abusivo/adictivo: Afectación en el ámbito social, familiar, escolar, etc.**



**Las Apps de citas y
la violencia de
género digital.**

LAS PRINCIPALES APPS Y SUS RIESGOS: TINDER, BUMBLE, OKCUPID, MAMBA, PURE, FEELD, HER, HAPPN Y BADOO

- **Geolocalización:** Happn, Her, Bumble y Tinder obligan a los usuarios a compartir su ubicación. Mamba, comparte la distancia con una precisión de un metro. Happn permite a los usuarios ver cuántas veces y en qué lugares se han cruzado sus matches con ellos.
- Posibilidad que los usuarios compartan los **chats y fotos sin permiso**, potencialmente con fines de chantaje o doxing (hacer pública información privada, fotos y conversaciones).
- Ser **estafados** o víctimas de malware (robo de identidad).
- **Perfiles falsos.**



¿QUÉ HACER PARA PREVENIR?

- No des demasiada información personal en la app.
- Utiliza siempre el canal de mensajería de la plataforma.
- Evita quedar en lugares solitarios como parques o parkings.
- Fija las citas en lugares públicos, en bares o con gente alrededor para evitar encontrar “manadas” en lugar de la persona que esperas.
- Informa siempre a alguien de confianza (familia, amigos) del lugar y hora de la cita.
- Ten siempre activo el móvil para ver tu geolocalización.
- Ante cualquier delito, **denuncia**.



Retos virales.

¿Por qué lo hacen?

Adolescentes y jóvenes buscan la satisfacción inmediata, el placer, la **aprobación social** de sus iguales y sentirse parte del grupo

ÚLTIMOS DATOS:

Los retos virales más frecuentes son **los sociales**, con un 80,3%.

Los **retos solidarios** un 20,6%.

El **8 % de los jóvenes** españoles de 13 a 19 años ha realizado **algún reto viral peligroso**.



TikTok

¿QUÉ RIESGOS TIENE?

- **Riesgos para la salud e integridad física del menor: autolesiones e incluso la muerte.**
- **Ansiedad y estrés.**
- **Cyberbullying: consecuencias derivadas de la difusión de las imágenes con la intención de humillar o hacer burla del protagonista.**



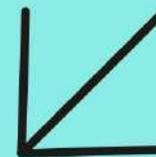
Los menores pueden ser **víctimas** (en ese caso, deben ser objeto de protección) o **autores y partícipes** de tales conductas y, desde los 14 años tienen responsabilidad penal (artículos 19 CP y 1.1 LO 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores)



**¿Y SE PODÍA
COMPLICAR AÚN MÁS
LA COSA?
PUES SÍ.**

ChatGPT y el boom de las IAs generativas





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

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

**Cómo detectar que
algo va mal en casa**

Señales para detectar el **uso abusivo** de las pantallas

¿Uso
abusivo?

¿Adicción?

¿Uso
problemático?

¿Uso
excesivo?

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS propuestos para el TRASTORNO DE JUEGO POR INTERNET (DSM-5)

Uso persistente y recurrente de internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo tal y como indican 5 (o más) de los siguientes en un período de 12 meses:

- 1** Preocupación con los juegos de internet. (El individuo piensa en actividades de juego previas o anticipa jugar el próximo juego; internet se convierte en la actividad dominante de la vida diaria). Nota: este trastorno es diferente de las apuestas por internet, que se incluyen dentro del trastorno por juego.
- 2** Aparecen síntomas de abstinencia al quitarle los juegos por internet. (Estos síntomas se describen típicamente como irritabilidad, ansiedad o tristeza, pero no hay signos físicos de abstinencia farmacológica).
- 3** Tolerancia (la necesidad de dedicar cada vez más tiempo a participar en juegos por internet).
- 4** Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos por internet.
- 5** Pérdida de interés por aficiones y entretenimientos previos como resultado, y con la excepción, de los juegos por internet.
- 6** Se continúa con el uso excesivo de los juegos por internet a pesar de saber los problemas psicosociales asociados.
- 7** Ha engañado a miembros de su familia, terapeutas u otras personas en relación a la cantidad de tiempo que juega por internet.
- 8** Uso de los juegos por internet para evadirse o aliviar un afecto negativo (p. ej., sentimientos de indefensión, culpa, ansiedad).
- 9** Ha puesto en peligro o perdido una relación significativa, trabajo u oportunidad educativa o laboral debido a su participación en juegos por internet.

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

Un tipo de comportamiento que puede ser provocados por muchas actividades placenteras y **no constituyen una adicción. Una de las razones para tener cuidado con el uso del término “adicción”, es que en esta época tenemos una tendencia a patologizar el comportamiento adolescente normal”.**

DR. DAVE ANDERSON, PHD. CHILD MIND INSTITUTE

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

JOSÉ CÉSAR PERALES. 2022



CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES:



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



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



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



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



- Signos inusuales de comportamiento **agresivo**.



CAMBIOS DE CONDUCTA O SOCIALES:



- En sus **actividades de ocio** habituales.



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



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



- **Robos o hurtos** para conseguir dinero fácil y rápido.



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



- Variaciones repentinas en los **grupos de amigos**, en ocasiones antagónicos.



- **Autolesiones**, amenazas o intentos de suicidio.



CAMBIOS EN EL COLEGIO:



- **Absentismo o disminución** del rendimiento.



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



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



- Pérdida de interés en la escuela.

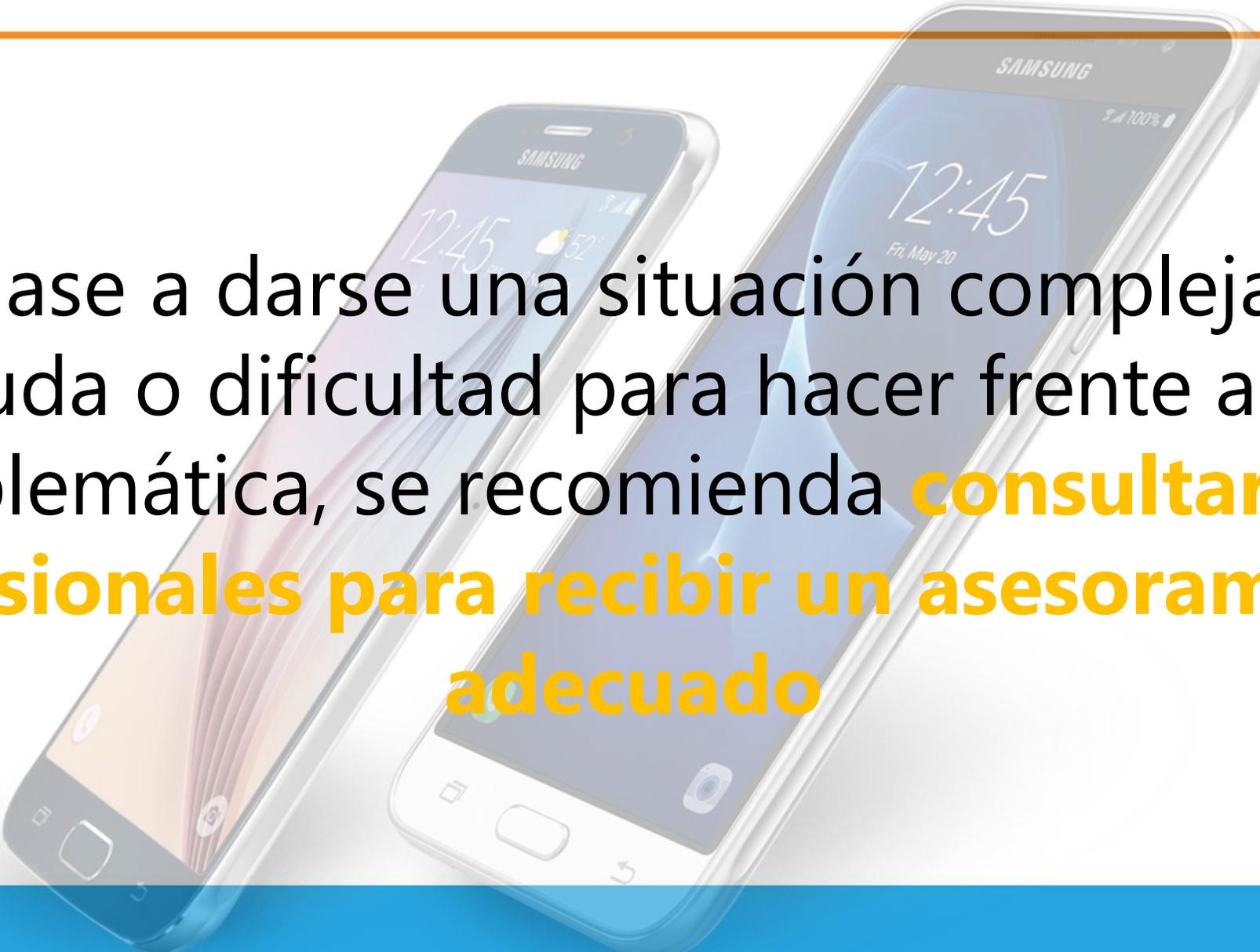


- Pérdida y/o deterioro de pertenencias físicas, lesiones físicas frecuentes sin explicación razonable.

A photograph of a man and a young girl in a kitchen. The man, wearing a blue long-sleeved shirt, is leaning over the girl, pointing at a smartphone she is holding. The girl, wearing a striped shirt, is looking at the phone. The background shows a kitchen counter with a tomato and some fruit. The text '4. EL BIENESTAR DIGITAL FAMILIAR' is overlaid on the right side of the image in large white letters.

4. EL BIENESTAR DIGITAL FAMILIAR

**¿Y cómo actuar
cuando creemos
que ya hay un
problema?**



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

A NIVEL FAMILIAR

- ✓ Es necesario **conocer cuáles son las señales de alarma** que nos pueden indicar que los y las adolescentes pueden estar iniciando una conducta adictiva.
- ✓ **Recabar información sobre los riesgos y los efectos** que conllevan el uso abusivo de las TIC.
- ✓ Encontrar el **momento oportuno para conversar**, en un espacio tranquilo y con un **estado emocional calmado**, sin dejarnos llevar por la rabia o la angustia.
- ✓ Mantener una **escucha activa, sin juzgar, intentando empatizar** con la situación a la que se están enfrentando y mostrándoles comprensión y apoyo.
- ✓ Percepción errónea de la popularidad y valía personal (autoestima).

Sitios Web y herramientas de referencia



INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS



eont pantallados
.com



iWomanish

 PantallasAmigas

 Educación
Conectada
BBVA fad


LEVANTALACABEZA


FUNDACIÓN
ANAR
Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

servicio
PAD
 MADRID

dialogando 

Nos gusta la tecnología

Y trabajamos para que los menores hagan un uso responsable, seguro y saludable de ella. Educamos en el Entorno Digital.

¿Necesitas que te ayudemos?

HABLEMOS



Lecturas recomendadas

NUESTROS HIJOS EN LA RED

50 cosas que debemos saber para una buena prevención digital
SILVIA BARRERA

digitales no existen

Cómo educar a tus hijos para un mundo digital

iRules

COsas PARA PENSAR EN FAMILIA

REGLAS RAZONABLES PARA UNA FAMILIA SANA Y TECNOLÓGICA
Janell Beverly Hofmann

guía básica
Ciberseguridad
Consejos para tener vidas digitales más seguras
Mónica Vall

REDES SOCIALES Y MENORES
GUÍA PRÁCTICA

MARÍA LÁZARO

La generación like
Javier López Menacho
Guía práctica para madres y padres en la era multipantalla

RESPETA LA SEXUALIDAD

LAURA CUESTA CANO

CRECER CON PANTALLAS

Cómo enseñar a tus hijos a usar y disfrutar de la tecnología de forma segura y saludable

Amat
editorial

RECURSOS AUDIOVISUALES:

- ✓ No seas estrella Unicef https://youtu.be/iAXBTKL_aIM?si=e9lc96S9PotERGTa
- ✓ Cyberbullying https://youtu.be/PMaQMM5-hkc?si=_ajCUKTOCPOeoeAE3
- ✓ Empatía digital <https://youtu.be/moQTOAwNyas?si=L1SV3BEdHw9kYa7F>
- ✓ Huella Digital <https://youtu.be/fb506ebswb8?si=lzn6RsaWxSZNBnjh>
- ✓ Grooming https://www.youtube.com/watch?v=OetekyrQj-k&list=PLjw_2OvSTlrV7-PaqGenW5tRmv_Sj1D7m&index=10&pp=gAQBiAQB
- ✓ Pornografía https://www.youtube.com/watch?v=94mINLDSWIk&list=PLjw_2OvSTlrV7-PaqGenW5tRmv_Sj1D7m&index=16&pp=gAQBiAQB
- ✓ Sexting https://www.youtube.com/watch?v=XCPxLQUEU1I&list=PLjw_2OvSTlrV7-PaqGenW5tRmv_Sj1D7m&index=9&pp=gAQBiAQB
- ✓ Loot Boxes https://www.youtube.com/watch?v=5lIY7YVlisQ&list=PLW-mSgr_O0WJoDyuYtCmyNXSp8Jqv83_s&index=21&pp=iAQB
- ✓ La dictadura de los likes <https://www.youtube.com/watch?v=lw1TaPifnDI&list=PLAprzBkJhoz5ZNQCLQyKFaMhweRIILEWv&index=83&pp=iAQB>
- ✓ Retos virales https://www.youtube.com/watch?v=Ppzgv_uaJ2w&list=PLAprzBkJhoz5ZNQCLQyKFaMhweRIILEWv&index=72&pp=iAQB
- ✓ Sobre exposición en internet <https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBu&list=PLAprzBkJhoz5ZNQCLQyKFaMhweRIILEWv&index=59&pp=iAQB>

Muchas gracias!

