

# Normas, límites y contratos de uso de dispositivos

-Escuela de Familias 2025-



*Redes con corazón: #TePongoUnreto*

Proyecto de prevención del ciberacoso y otros riesgos y violencias online.  
Trabajamos con familias, educadores/as y adolescentes

## Contenido

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Socialización en Internet: oportunidades y riesgos.....</b>                 | <b>3</b>  |
| <b>1.1. ¿A qué nos referimos con la socialización? .....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>1.2. Identidad digital .....</b>                                               | <b>4</b>  |
| <b>1.3. Relación de oportunidades y riesgos .....</b>                             | <b>5</b>  |
| <b>2. Recomendaciones de uso de las TRICO por edades: infancia y adolescencia</b> | <b>7</b>  |
| <b>2.1. De 0 a 3 años.....</b>                                                    | <b>7</b>  |
| <b>2.2. De 3 a 7 años.....</b>                                                    | <b>8</b>  |
| <b>2.3. De 7 a 11 años.....</b>                                                   | <b>9</b>  |
| <b>2.4. A partir de 11 años .....</b>                                             | <b>9</b>  |
| <b>3. Pautas educativas para un uso crítico y responsable de las TRICO.....</b>   | <b>10</b> |
| <b>3.1. Acompañamiento educativo.....</b>                                         | <b>10</b> |
| <b>3.2. Comunicación y confianza.....</b>                                         | <b>12</b> |
| <b>4. Normas y límites en el uso de pantallas y dispositivos.....</b>             | <b>14</b> |
| <b>4.1. Establecimiento de normas y límites.....</b>                              | <b>14</b> |
| <b>4.2. Gestión de conflictos.....</b>                                            | <b>17</b> |
| <b>4.3. Contratos familiares .....</b>                                            | <b>19</b> |
| <b>4.4. Recomendaciones para la infancia y adolescencia .....</b>                 | <b>20</b> |
| <b>5. Conclusiones .....</b>                                                      | <b>23</b> |
| <b>6. Bibliografía .....</b>                                                      | <b>24</b> |



Normas, límites y contratos de uso de dispositivos, creado por *Te Pongo Un reto: #RedesConCorazón*, se encuentra bajo licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Esta licencia exige que quienes difundan y reutilicen la obra mencionen la autoría. Permite copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, sin modificaciones y únicamente con fines no comerciales.

- Atribución (BY): Debes nombrar al autor original.
- No Comercial (NC): No puedes ganar dinero con la obra.
- Sin derivadas (ND): No se permiten obras derivadas ni adaptaciones de su obra.

Puedes consultar la licencia completa desde el siguiente enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Síguenos y no nos pierdas la pista





En este manual desarrollaremos las diferentes estrategias educativas que nos permitirán gestionar con infancia y adolescencia las normas y los límites relativos al uso de pantallas y TRICO<sup>1</sup>, así como los posibles conflictos que puedan surgir.

Para ello, es fundamental comprender la dimensión que las TRICO tienen en nuestra sociedad actual y para las nuevas generaciones.

## 1. Socialización en Internet: oportunidades y riesgos

No podemos hablar de las problemáticas asociadas a las TRICO en la adolescencia sin romper antes algunos mitos y entender el contexto social actual.

Basta con echar un vistazo a nuestro alrededor para darnos cuenta de que internet, los dispositivos móviles, las Redes Sociales y las apps forman parte nuestro día a día y cada vez es más complicado prescindir de ello, pero ¿Cómo es realmente ese uso en la población general española? Según algunos datos de la última encuesta EDADES<sup>2</sup> no se aprecian grandes diferencias en la prevalencia de uso lúdico de internet en ninguna de las frecuencias (*alguna vez en la vida, últimos 12 meses y últimos 30 días*) para los diferentes rangos de edad (Observatorio Español de Drogas y Adicciones, 2023).

Por otro lado, si en esta misma encuesta nos fijamos en las horas que pasamos de media tanto a la semana como los fines de semana, aquí si observamos diferencias entre los rangos de población más joven (15-24 y 25-34) con respecto a los demás, sobre todo si lo comparamos con el total. Por ejemplo, si el total horas de media a la semana para toda la población es de 2,65 horas, las personas entre los 15-24 años harían un uso de 3,88 horas semanales (por encima de la media) y las personas de 55-64 un 1,76 horas semanales (por debajo de la media).

Por tanto, las personas más jóvenes usan más internet. Sin embargo, debemos tener en cuenta varias cosas: en primer lugar, que las personas adultas también usamos de manera frecuente y cada vez más las TRICO; y después, que la socialización de las generaciones más jóvenes ha cambiado y está cambiando<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> El término *TRICO* responde a Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio. Aunque existen otros términos como *TRIC* (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) o *TICO* (Tecnologías de la Información, la Comunicación y el Ocio) o *TIC* (Tecnologías de la Información y la Comunicación, utilizaremos el primero por ser el más amplio.

<sup>2</sup> Encuesta de Alcohol y Drogas en la Población General Española, la realiza anualmente y desde 1995 el Observatorio Español de Drogas y Adicciones.

<sup>3</sup> Este fenómeno (los cambios intergeneracionales) viene siendo especialmente destacable y rápido desde principios del siglo XX, con las grandes revoluciones industrial y tecnológica: la radio, la fotografía, el cine, la televisión, los primeros ordenadores, etc.

## 1.1. ¿A qué nos referimos con la socialización?

La socialización es el proceso por el cual las personas aprendemos e incorporamos las normas, creencias y valores de una sociedad para poder ser individuos integrados y que la sociedad funcione. Tradicionalmente, el principal agente de socialización ha sido la familia, le sigue la escuela y (normalmente al llegar a la adolescencia) los grupos de pares.

Con la gran Revolución Tecnológica del siglo XX se introdujo un nuevo agente socializador: los medios de comunicación de masas. Éstos, al igual que ocurre hoy día con Internet y los móviles, marcaron en esas generaciones una amplia diferencia con la manera de socializar de sus antecesores. Estamos hablando de la generación *boomer* que en España son las personas nacidas aproximadamente en las décadas de los 60-70.

Ahora, en el siglo XXI, son las TRICO el más novedoso agente de socialización de la población más joven. A través de ellas la infancia y la adolescencia crecen, se relacionan y vinculan con otras personas, adquieren valores, influyen y son influidos, etc. En definitiva, las TRICO contribuyen, junto con el resto de agentes de socialización, a configurar su personalidad<sup>4</sup>.

## 1.2. Identidad digital

No podemos entender el desarrollo de la identidad en la adolescencia sin saber qué es la identidad digital: ésta no es más que lo que somos en la Red o, mejor dicho, lo que la Red dice que somos. Esta identidad no está definida a priori y se va conformando con nuestra participación, directa o indirecta, en las diferentes comunidades y servicios de Internet. Las omisiones (lo que no hacemos o no decimos), al igual que las acciones, constituyen también parte de esa identidad digital. Los datos, por supuesto, nos identifican. También las imágenes, su contexto y el lugar donde estén accesibles construyen nuestro perfil online (Pantallas Amigas, 2024). La identidad digital incluye aspectos como los perfiles en Redes Sociales, las publicaciones, los comentarios, las fotos y los videos que una persona comparte en línea, así como las conexiones y relaciones que establece con otros usuarios.

Es necesario comprender y reconocer la importancia de la identidad digital, dado que la adolescencia actual no ha conocido una realidad sin esa tecnología y su desarrollo identitario está inevitablemente involucrado tanto en el mundo analógico como en el digital.

---

<sup>4</sup> Si quieres leer más sobre cómo la tecnología supone un nuevo contexto de socialización para la infancia y adolescencia te recomendamos nuestro artículo:

<https://www.tepongounreto.org/2021/08/las-tic-nuevo-contexto-de-socializacion-en-la-infancia-y-la-adolescencia/>

No podemos dudar de que las consecuencias de las acciones online son reales para las personas involucradas y tienen efecto en ambos mundos (el digital y el analógico). Teniendo en cuenta el cambio de contexto, es importante hablar de dos cuestiones más:

- Las generaciones más jóvenes no son solo *nativ@s digitales* sino que también son *huérfan@s digitales*. No han recibido ni están recibiendo una educación integral sobre cómo protegerse en la Red y cómo beneficiarse de sus ventajas. Esto no depende tanto de los conocimientos técnicos que podamos tener las personas adultas, sino de la educación en valores y las habilidades sociales que podamos transmitirles. En este sentido, si el resto de los agentes de socialización promueven de manera mayoritaria la competitividad, la violencia, el individualismo, el consumismo, la inmediatez y la falta de reflexión, las TRICO serán un intensificador de estos valores; por el contrario, una educación en la cooperación, la solidaridad, la justicia y la empatía ayudará, no sólo a crear conciencias críticas y responsables, sino también a hacer un uso crítico, seguro y responsable de las TRICO.
- Por otro lado, debemos tener en cuenta la propia idiosincrasia de la población más joven: es una etapa de rebeldía, de romper las normas y los límites de los contextos familiares y adultos y crear una identidad propia, estableciendo unas prioridades y valores propios: en definitiva, buscan alcanzar más autonomía e independencia para una futura vida fuera del amparo de las personas adultas. Aunque hay tantos tipos de adolescentes como personas de esa edad existen, es una etapa con especial tendencia a la exploración, a la temeridad, una curiosidad genuina y a ponerse a prueba. Buscan referentes a los que imitar en sus grupos de iguales o en personas adultas fuera de su entorno habitual (normalmente personas con un alto reconocimiento social, en los años 90 eran las estrellas del pop, ahora son los *creadores de contenido*<sup>5</sup> de internet). Esto es importante a la hora de dimensionar el uso problemático en la población más joven.

### 1.3. Relación de oportunidades y riesgos

Las TRICO nos dan muchas oportunidades y ventajas si, como hemos mencionado, hacemos un uso adecuado de ellas. Aunque es fundamental destacar estas oportunidades que ofrecen las TRICO, no podemos ni debemos obviar que existen también una serie de riesgos asociados a sus usos. Evitar estos riesgos es uno de los objetivos principales que debemos plantearnos a la hora de establecer normas y límites en el uso de pantallas. Basándonos en la tabla elaborada por EU Kids Online (Garmendia Larrañaga et al. 2010), presentamos la relación entre las principales oportunidades y otros riesgos (a mayores del que nos centraremos en este manual) de las TRICO para la infancia y la adolescencia:

---

<sup>5</sup> Llamamos así a las personas que tienen visibilidad en RRSS: influencers, youtubers, streamers, tiktokers, etc.

|                      |                                                      | <b>CONTENIDO</b><br>(receptor/a)                                                                                           | <b>CONTACTO</b><br>(participante)                                                                                                  | <b>CONDUCTA</b><br>(agente activo)                                                                                       |
|----------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OPORTUNIDADES</b> | <b>Aprendizaje, capacidad y conocimiento digital</b> | <b>Recursos educativos</b>                                                                                                 | Contacto con otras personas afines que comparten los mismos intereses.<br>Fomento del ocio <i>offline</i> .                        | Aprendizaje por iniciativa propia o en colaboración.<br>Análisis crítico de la información.<br>Acceso a la cultura.      |
|                      | <b>Participación y compromiso social</b>             | <b>Información global</b>                                                                                                  | Intercambio con otros grupos de interés.<br>Ampliación de los espacios de relación.                                                | Formas concretas de participación social.<br>Ciberactivismo.<br>Desarrollo emocional.                                    |
|                      | <b>Creatividad y expresión</b>                       | <b>Diversidad de recursos</b>                                                                                              | Inspiración para crear.<br>Invitación a la creación en colectivo.                                                                  | Crear contenido propio.                                                                                                  |
|                      | <b>Identidad y conexión social</b>                   | <b>Referentes positivos:</b><br>personales, salud, sexualidad, etc.                                                        | Participar en redes, compartir experiencias con otras personas.<br>Desarrollar habilidades sociales.<br>Mantenimiento de vínculos. | Expresión y desarrollo de la propia identidad.<br>Romper con situaciones de aislamiento personal.                        |
| <b>RIESGOS</b>       | <b>Comerciales y financieros</b>                     | <b>Publicidad, spam, suplantación de identidad, estafas.</b>                                                               | Ser observad@s.<br>Información personal sobreexpuesta.                                                                             | Apuestas, descargas ilegales, hackeo.<br>Robo de datos bancarios.<br>Participar en estafas piramidales.                  |
|                      | <b>Agresividad</b>                                   | <b>Contenidos nocivos:</b> violento, desagradable.                                                                         | Victimización, acoso, humillaciones o agresiones.<br>Amenazas.<br>Ser incitad@ a cometer violencia hacia otras personas.           | Victimizar, amenazar, acosar, humillar o agredir a otr@s.                                                                |
|                      | <b>Sexual</b>                                        | <b>Pornografía, violencia sexual.</b>                                                                                      | Ser víctima de:<br><b>grooming, sextorsión,</b> difusión de imágenes íntimas, etc.                                                 | Extorsionar a otras personas con material sexual, difundir imágenes íntimas de otras personas o cometer abusos sexuales. |
|                      | <b>Valores</b>                                       | <b>Discurso de odio:</b> racista, xenófobo, misógino, lgtbifóbico, etc.<br><b>Información errónea:</b> drogas, salud, etc. | Autolesionarse.<br>Ser víctima de sugerencias indeseables                                                                          | Incitar al odio y la violencia hacia otras personas.<br>Dar consejos sobre suicidio, anorexia, drogas, etc.              |

## 2. Recomendaciones de uso de las TRICO por edades: infancia y adolescencia

Aunque no existe una edad ideal para comenzar a utilizar las TRICO sí que es necesario comenzar a normativizar y establecer límites desde las primeras interacciones con las pantallas. El uso de las TRICO en la infancia y adolescencia debe ser adecuado para cada momento vital, debe formar parte de una estrategia educativa amplia y estar en equilibrio con otros aspectos de la vida de cada niñ@ o adolescente (estudios, deporte, vida social, ocio offline, relaciones sociales entre iguales y compañía adulta activa) y sobre todo coherente con el grado de responsabilidad demostrado.

Cada familia tiene sus circunstancias y necesidades, pero a modo de apoyo y de contexto hemos recopilado estas recomendaciones basándonos en diferentes informes y manuales sobre pediatría y psicología infantojuvenil, y también recogiendo las pautas aportadas por la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019).

Es importante resaltar algunas cuestiones:

- Los estudios nos muestran que existe un sesgo socioeconómico y cultural: cuanto menores son la formación y el nivel socioeconómico de las familias, mayor es el uso de pantallas por parte de l@s hij@s (Matalí Costa y Garín Montañez, 2024 y Franco Hernández, 2021).
- El uso excesivo de pantallas por parte de las familias se considera un factor de riesgo para el buen desarrollo psicosocial de sus hij@s.

### 2.1. De 0 a 3 años

En esta etapa se recomienda no exponer a pantallas a l@s niñ@s, pero si se hace, ha de ser siempre con la compañía de una persona adulta.

Hasta los 2 años el cerebro no procesa la información tridimensional, aunque reconozca el estímulo y hasta los 3 años se pueden recordar o imitar secuencias cortas en 2D, pero no trasladar el contenido a la vida real (Rodríguez Sas y Estrada, 2021). Esto quiere decir que en ese momento del neurodesarrollo no se puede aprender de una pantalla aunque el contenido elegido sea educativo. Además, todavía no demandan las pantallas si no se las ofrecemos.

Entre los 18 meses y los 3 años hay una ventana importante para el desarrollo del lenguaje. Según varios estudios recientes, la adquisición del mismo puede verse retrasada u obstaculizada por una sobreexposición a pantallas durante este periodo (Matalí Costa y Garín Montañez, 2024). Las dificultades en la adquisición del lenguaje pueden afectar al aprendizaje de la lectoescritura y al desarrollo de las habilidades necesarias para el desarrollo emocional y conductual. Sin embargo, gracias a la



plasticidad neuronal de l@s niñ@s los efectos nocivos pueden remitir si se pone remedio a tiempo.

## 2.2. De 3 a 7 años

Se recomienda limitar al máximo (por ejemplo, a videollamadas con seres queridos y seleccionar contenido educativo y de calidad) e intentar no superar una hora total diaria de pantallas (AEP, 2023)<sup>6</sup> incluyendo televisión, móvil y tablets. Se recomienda también que, si van a usar pantallas, sea desde un dispositivo familiar y con normas claras sobre los lugares y horarios de uso.

Las habilidades del pensamiento de orden superior y las funciones ejecutivas esenciales para el éxito escolar se adquieren en esta etapa: persistencia en la tarea, el control de los impulsos, la regulación emocional y el pensamiento creativo y flexible se enseñan y aprenden mejor a través de un juego social, no digital, así como también, a través de una apropiada interacción entre adult@s y niñ@s. Aunque el contenido elegido sea educativo, siempre lo es más una interacción activa con una persona adulta.

También es muy importante no olvidar que las personas adultas tenemos la oportunidad de ser referentes positivos, por lo que se recomienda no abusar de las pantallas en presencia de nuestr@s hij@s. Generalmente, las personas adultas también estamos muy conectadas a las TRICO y esto provoca una disminución del tiempo que dedicamos a la interacción con nuestr@s hij@s y también de la calidad de la misma y de las oportunidades de aprendizaje, lo que podría afectar a la neuroestimulación, la comunicación y la vinculación (Rodríguez Sas y Estrada, 2021).

Existen muchos motivos para limitar al máximo e incluso evitar la exposición a pantallas en la infancia temprana<sup>7</sup>:

- Existen muchas más alternativas de entretenimiento: juguetes, libros, juego simbólico, etc. El juego con juguetes tradicionales está asociado a una adquisición de más palabras y mejor calidad del lenguaje (Sosa, 2016).
- El juego de simulación promueve la autorregulación debido a que al tener que fingir, ajustarse a roles y colaborar en el contexto imaginario, mejoran la capacidad de razonar frente a situaciones hipotéticas.

<sup>6</sup> Actualmente estas recomendaciones se encuentran en revisión para ser actualizadas por parte de la propia organización.

<sup>7</sup> La que transcurre entre el nacimiento y los 7 u 8 años.

- El consumo excesivo de pantallas antes de los 6 años está relacionado con “conductas externalizantes”<sup>8</sup> ya que un uso inadecuado de las pantallas puede dificultar la autorregulación emocional de l@s niñ@s (Matalí Costa y Garín Montáñez, 2024).
- Fomentar las interacciones y juegos sin pantallas con nuestr@s hij@s fortalece el vínculo y la confianza.
- Algunos estudios médicos relacionan la sobreexposición a pantallas con la aparición temprana de TDA y/o TDH, ansiedad o depresión (Matalí Costa y Garín Montáñez, 2024).

### 2.3. De 7 a 11 años

A partir de esta edad se producen cambios en el neurodesarrollo, por lo que l@s niñ@s demandan más comunicación y están explorando sus gustos personales. En este momento, también comienzan a necesitar las TRICO para el ámbito académico y pueden utilizarse como herramienta complementaria a su aprendizaje. Igualmente, se recomienda intentar no superar una hora total diaria de pantallas (AEP, 2023) y que sigan utilizándose dispositivos de uso familiar y siempre con supervisión de una persona adulta.

¿Qué hacen con las TRICO en esta franja de edad? siguen utilizando *apps* o vídeos relacionados con sus intereses (por ejemplo, música, bailes o juegos) y empiezan a comunicarse con su entorno a través de mensajes o llamadas. También utilizan buscadores, por propia inquietud o por trabajos del colegio.

Es el momento ideal para comenzar a hablar sobre los riesgos de las TRICO para que aprendan a prevenirlos y detectarlos (por ejemplo: podemos hablar de intimidad, privacidad, respeto a l@s demás, paciencia o empatía). También es un buen momento para normativizar los espacios, lugares, tiempos y tipos de uso permitidos de los dispositivos si aún no lo hemos hecho.

### 2.4. A partir de 11 años

Posiblemente, cuando nuestr@s hij@s llegan a esta edad, nos preguntemos si es el momento de entregarles su primer dispositivo propio, debido al cambio de necesidades, a la presión social y a la demanda por parte de l@s niñ@s de más autonomía. Sin embargo, no existe una edad ideal para dar este paso: cada familia, cada persona y cada circunstancia son diferentes. Aún reconociendo que el acceso temprano es una realidad y un problema, también es una pregunta trampa que no ayuda a establecer estrategias educativas. El debate es necesario pero va más allá de la edad. No hay soluciones simples frente a problemas complejos.

---

<sup>8</sup> Las conductas externalizantes son aquellas relacionadas con la falta de autocontrol, impulsividad y agresividad.

El momento ideal para entregar el primer dispositivo no se mide en años, sino en condiciones previas. La edad ideal es a la que hayas hablado con tu hij@ de los diferentes riesgos, tengáis un buen nivel de comunicación y confianza y se haya demostrado por su parte un nivel suficiente de responsabilidad. La autonomía se concede gradualmente en coherencia con el nivel de responsabilidad que se vaya adquiriendo, poco a poco y de forma planificada en un proceso educativo (nunca debería ir por delante la autonomía respecto a la responsabilidad).

Si decidimos que es el momento de negociar el primer dispositivo propio, es importante buscar la coherencia e integrarla dentro del proceso educativo. Debemos establecer unas normas y límites que acompañen a la entrega de este primer dispositivo, así como las consecuencias de su incumplimiento. Un modo muy eficaz de hacerlo es mediante la redacción de un contrato de uso del dispositivo (profundizaremos en ello en el punto 4 de este manual) y normalizando con ell@s un diálogo sobre las TRICO basado en la confianza y la comunicación.

El mundo online de l@s niñ@s a esta edad va siendo cada vez más amplio, complejo y autónomo, por lo que nos ayudará mucho interesarnos genuinamente por lo que les gusta hacer en Internet, a qué juegan, con quién hablan, etc. Detrás de las pantallas siempre hay personas, y por eso es fundamental introducir en nuestro diálogo sobre las TRICO cuestiones como la identidad digital o la ciberseguridad.

### 3. Pautas educativas para un uso crítico y responsable de las TRICO

#### 3.1. Acompañamiento educativo

Recogemos en este apartado algunas pautas educativas encaminadas a facilitar un acompañamiento para un uso responsable, crítico y seguro de las TRICO (algunos de los siguientes puntos se desarrollan más en los siguientes apartados).

- Ser un referente positivo: desde las primeras etapas de la infancia, las personas aprendemos por imitación, y el cómo nos comportamos en público influye en la forma de relacionarnos. Por tanto, las personas adultas debemos convertirnos en un referente de comportamiento online y predicar con el ejemplo. Debemos admitir que a menudo somos un ejemplo negativo en cuanto al uso de las TRICO, pasamos mucho tiempo delante de las pantallas o usamos el *Smartphone* en horarios inapropiados como comidas u otras reuniones o encuentros sociales<sup>9</sup>.
- Establecer pactos y normas razonadas en cuanto al uso de dispositivos. Las normas y límites desde un estilo educativo democrático son

---

<sup>9</sup> El llamado *phubbing* o ignorar al resto de personas que tenemos alrededor por estar usando el móvil.

imprescindibles para crecer con seguridad, con un buen equilibrio emocional y con confianza. Sin embargo, a menudo las familias son cómplices de malas praxis como regalar un *Smartphone* en la primera comunión, Navidades, como premio a buenos resultados académicos o por la presión de grupo. Algunos de los errores más comunes son no regular el tiempo de conexión, pensar que usando un móvil en casa está más seguro que en la calle, no supervisar cuando estamos acompañados de otros adultos porque así “no molesta” o no haber establecido normas ni haber hablado nunca de las posibilidades y riesgos en el uso de las TRICO.

- Es fundamental fomentar una buena comunicación y diálogo entre familias, profesorado e hij@s para tener una buena experiencia en la Red y en la vida.
- No infundir un miedo injustificado hacia las TRICO o, por el contrario, transmitir una visión romantizada. Nuestra labor educativa es la de transmitir una visión crítica, reconociendo las ventajas, pero también los riesgos.
- Trabajar la colaboración entre familia-escuela, ya que de esta forma se podrán llegar a pautas de actuación comunes y coherentes.
- Mantener una actitud de formación permanente ya que las TRICO están en constante evolución. Algunas ideas para estar al día podrían ser: hablar con otros profesionales, mantener grupos de debate, asistir a charlas o talleres, proponer sesiones de trabajo en los centros escolares y presionar para que se lleven a cabo campañas y actividades de sensibilización, leer guías y manuales, seguir a personas expertas en redes sociales, etc. Aunque no debemos olvidar que los malos usos de las TRICO no dependen de los conocimientos técnicos de las mismas, sino de la educación en valores.
- Llevar a cabo propuestas de ocio compartido en las que las TRICO jueguen un papel transversal (y a veces conectando lo *online* con lo *offline*<sup>10</sup>): actividades educativas, buscar recetas para preparar comidas, ver vídeos en youtube y hablar sobre el contenido, uso de aplicaciones para crear actividades que hacer en familia<sup>11</sup>.
- Crear zonas libres de tecnología y planificar tiempos de desconexión digital, como los momentos de comida u otras reuniones sociales, por la noche a partir de determinada hora, en salidas o excursiones. También los centros escolares pueden ser un lugar ideal de desconexión digital.
- No usar las TRICO como un premio o “chupete”: la tecnología no es una concesión ni un premio. Debemos enseñar a cómo identificar y gestionar las

<sup>10</sup> En este artículo de nuestro blog podrás encontrar algunas ideas [tepongounreto.org/2024/10/apps-que-molan](https://tepongounreto.org/2024/10/apps-que-molan)

<sup>11</sup> El portal *FamilyON* ([familyon.es](https://familyon.es)) ofrece multitud de actividades multimedia para disfrutar en familia.

emociones, gestionar el aburrimiento con otras alternativas, así como mejorar las habilidades para la resolución de conflictos.

### 3.2. Comunicación y confianza

Seguramente, en opinión de la mayor parte de la infancia y la adolescencia, las personas adultas a veces nos ponemos demasiado “pesadas” con las horas que pasan en Internet, con quién chatean, a qué juegan o con los contenidos que visualizan. Sin embargo, nos corresponde a las familias y personas educadoras conocer todos esos aspectos y buscar estrategias para mejorar la comunicación y confianza. Tendremos, además, que llevar la iniciativa, ya que es poco frecuente que hablar y pedir ayuda surja de la propia infancia y adolescencia.

Por eso, debemos buscar la mejor manera de comunicarnos y mejorar la confianza. No sólo para transmitir pautas y consejos para un uso responsable y crítico de las TRICO, sino también para ayudarnos a establecer normas y límites, así como para poder ser un referente a quien puedan acudir si hay problemas. En este apartado vamos a ver algunos consejos y recomendaciones.

En primer lugar, aunque parece contradictorio, como nos recomienda la psicóloga y experta en educación infantil Marisa Magaña Loarte, debemos evitar *anunciar la intención de hablar con su hijo. Con ello lo único que consigue es que este se ponga en alerta y empiecen a aflorar en su mente todos los prejuicios que ha cosechado sobre las charlas de los adultos.*

También deberemos partir de reconocer muchas cosas buenas que ya hacen en Internet, no centrarse únicamente en los riesgos. Sabemos que en este tema la impresión de los más jóvenes (y a menudo, también la de las personas adultas) es que saben más que nosotros, así que un tono derrotista y carente de argumentos firmes no les va a llegar.

Cuando las personas adultas queremos establecer una comunicación tendemos a plantear preguntas generales que pueden bloquear si no están acostumbrados a hablar con nosotros. Por ejemplo, la pregunta *¿Qué tal en el colegio?* encierra más complejidad de lo aparente. Es posible que haya tenido alguna clase que le haya gustado y otras no, múltiples conversaciones con sus amistades, algún problema en el recreo o dificultades con los deberes. Una pregunta demasiado general no facilita una conversación rica en matices, por lo que la respuesta también será general: *El colegio, bien* (y se acabó la conversación). Por ello, quizás sea preferible realizar preguntas cortas y concretas (pero evitando preguntas que se contesten sólo con “sí” o “no”). Si no estamos habituados a ello tampoco, conviene no saturar tampoco a muchas preguntas. Habrá que ir poco a poco y hablar de los diferentes temas de uno en uno sin forzar las conversaciones.

Para mejorar la comunicación es recomendable pasar tiempo junt@s: navegar en Internet y realizar búsquedas, leer blogs, jugar o ver vídeos. Todo esto nos facilitará temas y momentos para hablar y reflexionar. Es posible que esto no surja a iniciativa

de la infancia y adolescencia, seremos las personas adultas quienes tendremos que buscar esos momentos compartidos. En ocasiones podemos probar a invertir roles y pedir ayuda o que nos expliquen cómo hacer algo con el móvil, la *tableto* el ordenador (sin saturar, e intentando que nos lo expliquen y no que lo hagan ell@s). También podremos aprovechar algunas excusas que tengan relación directa con algo fuera de lo online. Por ejemplo, si nos vamos de vacaciones, buscar rutas de senderismo; o si vamos a cocinar algo, buscar recetas. También es importante aprender sobre sus intereses y gustos en Internet: música, hobbies, series... así como demostrar interés por ello. El objetivo no es conocer todo su mundo online, sino normalizar el diálogo sobre los temas digitales para mejorar la comunicación.

Siendo conscientes de lo que cuesta que nos cuenten "sus cosas", cuando vengan a contarnos algo, lo mejor es expresar interés en lo que nos están explicando. A menudo, nos cuentan cosas que no nos importan en absoluto (como un arma que han conseguido en un juego, una imagen que ha compartido una amiga en las redes sociales, una nueva app o juego que han descubierto). Incluso, a veces, nos interrumpen en momentos importantes para contarnos estas cosas (si estamos trabajando o realizando alguna tarea doméstica). Sin embargo, debemos ser conscientes de que cuando son ell@s quienes vienen a contarnos algo (aunque aparentemente a nosotros no nos interese lo más mínimo o parezca un tema sin importancia), es porque les emociona o les preocupa y quieren compartirlo con alguien importante. Y se podrían sentir "traicionad@s" o defraudad@s si no satisfacemos esa demanda de atención, lo que influirá negativamente en nuestra relación y los procesos de comunicación futuros.

A la hora de criticar algo, es conveniente centrarnos en el comportamiento inadecuado y no en la persona. A veces las discusiones y conflictos derivan en un plano emocional donde se personaliza, se sube el tono, hay malas formas, gritos o insultos, y es fácil llevarlo a un terreno personal que nos afecte emocionalmente. Sin embargo, deberemos tener una actitud lo más tranquila posible para poder argumentar de forma objetiva y desde la razón. Además, de esta forma también estaremos siendo un ejemplo y un referente de cómo afrontar un problema y un conflicto sin tener una actitud violenta y descontrolada. Si la discusión se ha vuelto demasiado violenta y se ha perdido el objetivo inicial (algo que pasa a menudo cuando la discusión se convierte en ver quien tiene la razón o quién tiene más poder sobre la otra persona) podremos aplazar el conflicto para enfriar la situación y afrontarlo de nuevo en otro momento con más calma. Puedes emplear frases similares a: "estamos cansados y nos hemos alterado demasiado, es mejor que sigamos hablando más tarde cuando nos hayamos calmado".

Además, deberemos evitar generalizaciones como "siempre" o "nunca". Raramente son afirmaciones ciertas y tienden a juzgar de forma absoluta y crear etiquetas. Puedes emplear términos como: "a veces", "frecuentemente", "a menudo" o "en determinadas ocasiones". Para facilitar los cambios que deseamos hay que ser constructivos y manifestar de forma concreta qué es lo que se desea modificar y cuál debe ser la actitud apropiada.

También nos ayudará a elegir el lugar y el momento adecuados en los que estén más dispuest@s a hablar. Por lo general, algunas situaciones que facilitan dialogar podrían ser: cuando están tranquil@s, de buen humor, no están cansad@s, cuando se sienten arrepentid@s por algo o están interesad@s en conseguir algo a través de un pacto. Por el contrario, situaciones que dificultan la comunicación, podrían ser: cuando acabamos de tener un conflicto o se acaban de pelear, cuando están muy nervios@s, cuando se les pilla una mentira o no pueden justificar un comportamiento (actitud que a menudo intentan mantener en el momento por miedo o vergüenza), cuando están cansad@s (por ejemplo, al venir del instituto) o cuando se han sentido defraudad@s o traicionad@s hace poco tiempo.

## 4. Normas y límites en el uso de pantallas y dispositivos

### 4.1. Establecimiento de normas y límites

Según la encuesta de *EUKids Online* (2019), una de cada tres personas encuestadas admite haber ignorado a veces o a menudo las reglas propuestas por sus padres, madres o cuidadores/as sobre cómo y cuándo pueden usar internet. La tendencia a ignorar las reglas aumenta a medida que avanza la edad de l@s niñ@s.

Por eso, debemos implicar activamente a la infancia y adolescencia en la elaboración de acuerdos y, al mismo tiempo, no debemos asustarnos ni temer poner normas y límites ya que son necesarios para la seguridad emocional y psicológica de la infancia y la adolescencia, así como para un correcto proceso madurativo. A veces, algunas familias y otras personas educadoras quieren aproximarse a la infancia pareciéndose a sus amistades. Sin embargo, no debemos intentar ser sólo “colegas”: más bien al contrario, necesitamos diferenciarnos de sus amistades (ya tendrán muchas, mientras que nadie más que las personas adultas puede asumir el rol educativo).

Cuando no se tienen normas y límites, a menudo la infancia se muestra inconformista, cada vez demandan más atención y van mostrando mayor intolerancia ante las negativas y la urgencia de satisfacer sus deseos inmediatos. La psicóloga y experta en educación infantil Marisa Magaña Loarte (2007) justifica algunas razones por las que son necesarias las normas y límites. Resumimos algunas de sus aportaciones:

- Aún no tienen competencias para responsabilizarse de todas sus acciones ni para ser totalmente independientes.
- Los límites que marcan las familias otorgan a la adolescencia sentimiento de seguridad y protección.
- Los límites marcados ayudan a dar sentido a lo que está dentro de ell@s.
- Los hij@s necesitan saber que el cariño que sus familias sienten por ell@s requiere que les demanden determinadas actividades y les prohíban otras que pueden amenazar su salud o su seguridad.



- La adolescencia suele tener dificultades para regular sus emociones y sentimientos, lo que les lleva a no controlar tampoco sus comportamientos. Las normas y los límites les ayudan a regular de forma externa lo que aún no pueden controlar internamente.
- Mediante las normas l@s menores van creando sus propios referentes, y van adquiriendo unas pautas de lo que es y no es válido, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores.
- Los límites y las normas ayudan a lograr una convivencia más organizada e inculcan sentido del respeto hacia los demás y hacia un@ mism@.
- Normas y límites preparan al adolescente para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones que deberá cumplir por el bien de toda la sociedad.
- Poner restricciones y límites al comportamiento de nuestr@s hij@s les ayuda a generar de forma progresiva tolerancia a la frustración, es decir, la capacidad para poder asimilar el sentimiento de frustración que le provocará que no le salgan las cosas como le gustaría.

Por lo general, las cuestiones habituales a normativizar en el uso de las pantallas suelen tener que ver con:

- El tiempo: cuántas horas al día pueden estar conectad@s (a diario, los fines de semana, días de fiesta, vacaciones, en otros momentos o lugares como la casa de otros familiares, etc). En cualquier caso, un aspecto que podría ayudar a cumplir con las horas, que suele ser motivo habitual de incumplimientos y conflictos, puede ser avisar 15, 10 o 5 minutos antes de que se vaya a acabar el tiempo estipulado, para ir preparando y que se mentalicen.
- Cuándo y hasta cuándo: en qué momentos del día (horarios concretos, después de deberes, después de alguna actividad), con acompañamiento adulto o en solitario, hasta qué hora de la tarde/noche o momentos prohibidos como por ejemplo comidas. Aquí también podemos planificar momentos de desconexión y espacios libres de tecnología.
- Contenidos: qué tipos de contenidos o plataformas se pueden usar, bajo qué condiciones, qué tipo de juegos están permitidos, apps y juegos apropiados para su edad, contenidos que queramos favorecer o evitar, buenas prácticas para la prevención de riesgos, etc. A menudo, a la hora de establecer normas, nos centramos principalmente en un rol pasivo (como consumidores de la información en Internet), pero también debemos pensar que gran parte de la infancia y la adolescencia juega un papel activo publicando contenido propio. Parte de este contenido puede ser positivo y facilitar la creatividad, la expresión o el activismo. Sin embargo, si no se tiene cuidado, se podría generar y compartir contenido que pueda ser usado en contra del propio menor (imágenes sensibles o información personal) por lo que también



deberemos hablar y normativizar sobre la construcción de contenidos producidos por l@s menores.

- Dispositivos: bajo qué condiciones se puede usar una tablet o pc familiar, así como negociar su propio Smartphone cuando llegue el momento. También podremos valorar usar software de control parental (algo que también debe hablarse con ell@s ya que deben ser conscientes de su existencia<sup>12</sup>. Es importante recordar que ninguna App de control parental por sí sola va a evitarnos todos los problemas ni a suplir nuestro acompañamiento educativo a la infancia y adolescencia en el uso de las TRICO. Pueden ser una buena herramienta o complemento si forman parte de una estrategia compleja.
- Relaciones online: deberemos hablar y establecer normas sobre qué relaciones tienen online, a quién conocen y de qué hablan, contactos y seguidores en redes sociales, si se tienen perfiles sociales públicos o privados, con quiénes juegan online y de qué otros asuntos hablan.

Una vez justificada la conveniencia de poner normas y establecer límites, vamos a compartir algunos consejos que nos pueden ayudar a esta labor:

- En primer lugar, deberemos hablar con claridad y explicar de forma concreta en qué situaciones se va a aplicar la norma y cuáles van a ser las consecuencias de su incumplimiento. Estas consecuencias, al igual que las normas, también pueden ser pactadas para facilitar la interiorización de su cumplimiento.
- Plantea también normas en positivo, o sólo destacando todo lo que NO se puede hacer, sino también aquellas cosas que SÍ están permitidas, o bien, actividades alternativas concretas cuando no se puedan conectar.
- Cada norma debe venir acompañada de una justificación que explique la necesidad de tener ese acuerdo. De esta forma, favorecemos que las normas se entiendan como algo justificado en lugar de ser una mera imposición sin conexión con la realidad. Por ejemplo: *"el horario de uso del móvil es necesario para que no nos quite tiempo de hacer otras actividades como..."*. Esta justificación también ayuda a reflexionar y razonar la necesidad de los acuerdos y podremos recordar estos argumentos y justificaciones cuando sea necesario para aportar un contexto racional en posibles conflictos y discusiones.
- Una vez puestas las normas, conviene recordarlas a menudo para que no se olviden y tenerlas siempre presentes, así como revisar de vez en cuando los

---

<sup>12</sup> Puede que te interese nuestro post sobre control parental y privacidad: [tepongounreto.org/2020/07/herramientas-de-control-parental-vs-privacidad](https://tepongounreto.org/2020/07/herramientas-de-control-parental-vs-privacidad).

acuerdos. Para esto nos puede ayudar el elaborar un contrato que esté visible en algún lugar común del hogar.

- En las familias es habitual vivir situaciones de conflicto, sobre todo en el ámbito del establecimiento y cumplimiento de las normas. El conflicto forma parte de la vida cotidiana y por eso las familias debemos abordar cómo enfrentarnos a estos conflictos de la mejor forma posible. Un método para llevar a cabo la resolución de conflictos de forma conjunta podría consistir en llevar a cabo los siguientes pasos:
  1. Definir el conflicto e identificar sus componentes.
  2. Establecer los objetivos y priorizarlos.
  3. Diseñar posibles soluciones al conflicto y valorar cada una de ellas teniendo en cuenta las consecuencias positivas y negativas.
  4. Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo, anticipando posibles dificultades que puedan surgir, así como acciones que pueden ayudar a superarlas.
  5. Llevar a la práctica la solución elegida y valorar los resultados obtenidos.

## 4.2. Gestión de conflictos

Si debido al incumplimiento de una norma es necesario aplicar las consecuencias pactadas sobre su incumplimiento, podemos seguir los principios que establecen Ballen y Moles (1994):

- Debe informarse a l@s menores de cuál o cuáles van a ser específicamente las conductas a castigarse.
- Debemos igualmente informar de cuál será el castigo a la conducta en cuestión.
- Una vez cumplidos los puntos anteriores, se ofrecerá el castigo en la primera ocasión que se emita la conducta y cada vez que lo haga.
- El castigo debe ser contingente a la conducta y, por lo tanto, al igual que el reforzamiento debe tener una latencia corta. Es decir, la aplicación del castigo debe ser lo más próximo posible (en tiempo) a la emisión de la conducta en cuestión.
- El castigo debe ser siempre de la misma intensidad y no depender del estado emocional de quien lo aplica.
- Al igual que con los refuerzos, no se debe generalizar el castigo. Debe ser individualizado y dependerá de las características de cada sujeto.

También es importante implicar a otros familiares como l@s abuel@s en el establecimiento y cumplimiento de las normas. Aunque haya excepciones, en lo fundamental debe haber una coherencia normativa y un compromiso en su cumplimiento porque de lo contrario puede ir en detrimento de la efectividad de nuestro proceso educativo y el cumplimiento de nuestras normas.

En los posibles conflictos o incumplimiento de normas, no debemos ceder ante berrinches a la hora de aplicar las consecuencias pactadas con anterioridad. De lo contrario, se podría correr el riesgo de normalizar la queja como forma de resolver conflictos. Además, esto no resuelve el problema y sólo hará que sea más difícil trabajarlo cuando se vuelva a dar.

Cuando surjan estos conflictos, debemos tratar de afrontar la discusión desde la máxima tranquilidad posible, para no normalizar la violencia como forma de enfrentarse a los conflictos. También podemos aprovechar el conflicto para revisar las normas y hacer reflexionar con preguntas como: "¿Por qué te sienta mal cuando no puedes acceder a las pantallas?", "¿Cómo puedes trabajarlo la próxima vez?" o si se excede en el tiempo de pantallas, "¿A qué otras cosas importantes estás renunciando (descansar, salir con amistades o la familia, hacer deberes, etc)?".

Relacionado con los dos puntos anteriores, a veces tendremos que relativizar cómo hemos vivido nosotr@s el conflicto. Debemos saber que estamos en un proceso educativo que previene riesgos y conflictos mayores más adelante. Aunque no sea un momento agradable, es el papel que debemos desempeñar y es bueno para la propia seguridad emocional de la infancia y su proceso de madurez. Somos conscientes de que es algo difícil porque en el presente sólo vemos los conflictos, mientras que los resultados se dan a medio-largo plazo. Por eso debemos tener paciencia y confiar en el proceso, los conflictos que se gestionan hoy son los que se evitan mañana con mayor crudeza.

Antes de terminar este apartado, conviene recordar la importancia de no utilizar el móvil como moneda de cambio, para premiar o castigar el cumplimiento o incumplimiento de normas y acuerdos. Según el experto Marc Massip, psicólogo especializado en adicción a las Nuevas Tecnologías:

*"El teléfono no es un arma para premiar o castigar. No sirve quitar y devolver el móvil en función de los resultados. Si nuestro hijo tiene un mal comportamiento, sea o no causado por el teléfono, no se resolverá en días. Cuando no disponga de él, hará lo que sea para tenerlo. Si lo recupera sin seguir las pautas terapéuticas, antes o después volverá actuar inadecuadamente. [...] Recomendando que el uso del teléfono móvil esté regido bajo una serie de puntos consensuados entre adultos y adolescentes". (Massip Montaner, 2018).*

### 4.3. Contratos familiares

Hemos comentado anteriormente que las normas y acuerdos pueden estar recogidos en un documento a modo de contrato. En ocasiones, esto ayuda a implicar a la propia infancia y adolescencia en los acuerdos y consecuencias del incumplimiento, tener siempre presente las normas, interiorizarlas, recordarlas cuando sea necesario y revisarlas al cabo del tiempo. Éste puede ser un documento vivo que se adapte, se amplíe o se vaya mejorando poco a poco. Compartimos algunas cuestiones que consideramos importantes para tener en cuenta de cara a elaborar vuestro propio contrato familiar para un correcto uso de las pantallas:

- Debe contener las normas y acuerdos hablados en familia.
- Puede contemplar excepciones (verano, días de fiesta, visita a otros familiares, etc).
- Podemos recoger actividades alternativas para cuando no se pueda conectar.
- El contrato puede formar parte de una manualidad (un cartel, una infografía o un folleto) que elabore el propio menor o en conjunto con la familia para que lo sienta suyo.
- No es un documento estático. Es aconsejable revisarlo en conjunto periódicamente para recordar las normas, evaluar su cumplimiento, realizar cambios o introducir mejoras.
- Aunque debe ser completo y concreto, no es necesario que sea muy extenso. Podemos ir ampliando el documento a través de las futuras revisiones.
- En los posibles conflictos, cada vez que se recurra al contrato y a las normas, debemos explicar y justificar esos acuerdos, los porqués y las consecuencias. Debemos hacerlo desde la mayor tranquilidad posible, para no normalizar las conductas violentas como formas de resolución de conflictos.

Por último, te facilitamos algunos modelos de contrato que puedes adaptar y personalizar según tus propias necesidades, la edad o su nivel de madurez:

- iWomanish: [cartel de normas para tod@s y 4 palabras mágicas \(dónde, cuándo, para qué, cuánto tiempo\).](#)
- is4k: [Contrato familiar para el buen uso del móvil.](#)
- Fundación ANAR: [Contrato para el buen uso del teléfono móvil.](#)
- [Contrato de la policía nacional.](#)

- [\*El visitante digital.\*](#)
- [Hijos digitales.](#)

#### 4.4. Recomendaciones para la infancia y adolescencia

Cuando haya un buen nivel de comunicación y confianza, desde nuestro rol de figuras educativas adultas de referencia, podemos recomendar algunas cuestiones para que la propia infancia y adolescencia desde su propia autonomía se proteja y mejore la seguridad en el uso de sus dispositivos. Algunos de los consejos más habituales que solemos recomendar desde nuestro proyecto y que puedes transmitir a l@s jóvenes son:

- Configurar el perfil de las redes sociales como privado: de esta forma podrán controlar quién les sigue y accede al contenido que comparte. Aunque también deberás advertir que esto no servirá de nada si no se lleva un control de las personas que siguen y tienen en su lista de contactos. Pueden llevar a cabo este control de seguidores/as investigando los perfiles de las solicitudes de amistad y revisando periódicamente la lista de contactos.
- No facilitar nunca datos personales (nombre completo, dirección o teléfono), ni información personal (escuela en la que estudian, lugar donde juega, etc).
- Si un perfil concreto no les agrada o no les gusta el contenido que comparte, puedes enseñar a bloquearlo para que no vean su contenido ni que este perfil tenga acceso a lo que comparten. Este es también un método para protegerse de alguien si les agreden dentro de una red social.
- Si tiene problemas, anima a pedir ayuda y buscar orientación. Pueden hablar con sus amistades, familia o buscar otros recursos que les puedas facilitar.
- Cuando compartan material como fotografías o imágenes debes animarles a pensar bien antes de enviar ese contenido. Algunas cosas que deben pensar antes es si es un material que se puede usar en su contra, si aparecen otras personas y si tiene su consentimiento o si es un contenido que les pueda seguir representando en el futuro. También puedes animarle a revisar periódicamente las publicaciones que han compartido para eliminar contenido que ha perdido su valor o ya no le representan.
- Si ven contenidos o perfiles que comparten publicaciones desagradables, violentas o en contra de otras personas, enséñales cómo denunciar esas publicaciones y perfiles. Para que esto tenga un mayor impacto puedes pedir a más personas que también denuncien esos perfiles y contenidos.
- Explica que no deben interactuar con publicaciones violentas, agresivas o que supongan formas de acoso. Cuando comparten, comentan o dan *like*

a este tipo de publicaciones contribuyen a que se mantengan en el tiempo, tengan más visibilidad y se les muestren a más personas.

- Anima a seguir y consultar cuentas oficiales para comprobar la veracidad de la información que circula en las redes sociales. Explica que no deben dejarse influir por la opinión de las personas *influencers* sin analizar críticamente la información y el contenido que comparten. A veces este contenido está cargado de valores negativos y estereotipados. También puedes dar a conocer *influencers* alternativos con contenido de valor para la juventud.
- Da a conocer las normas de *netiqueta*<sup>13</sup> básicas. Algunas de las más importantes tienen que ver con: la diferencia entre lo que está bien y mal en las redes sociales es la misma que en la vida real, no hagas spam, respeta la privacidad de otras personas o que escribir en mayúsculas es como gritar en Internet.
- Puedes animarles a valorar el uso de *nicks* y datos falsos en las plataformas de Internet que no sean fiables o vayas a usarlas de forma puntual. Esto protegerá su privacidad. Pero deja claro que esto no garantiza su anonimato y que en Internet todo queda registrado y hay otros aspectos que dejan rastro (el número IP del dispositivo, la geolocalización o la señal de red). También que no se debería usar esta estrategia si vamos a interactuar o a comunicarnos de manera regular con otra persona. No es necesario usar una identidad falsa o engañar para proteger nuestros datos personales.
- Explica que deben evitar las conexiones nocturnas. Ya hemos comentado la necesidad de pactar los tiempos y horarios de conexión, pero la soledad del cuarto y la noche hacen que el horario nocturno sea un espacio habitual para el uso de dispositivos electrónicos. Además de ser momentos de mayor dificultad para acompañar en el uso y el control de los contenidos, el uso nocturno de dispositivos electrónicos que emiten la llamada *luz azul* tiene consecuencias negativas en la salud y en la calidad del sueño. Según el profesor de psicología de la Universidad Complutense de Madrid Francisco Díaz-Morales (2018) *el principio fundamental para conciliar el sueño es que haya oscuridad para que el cuerpo pueda producir la hormona de la melatonina (hormona del sueño). Pero la luz de las tablets o de los móviles que se llevan a la cama le están enviando a su cerebro el mensaje de que sigue siendo de día. Así lo que consiguen es retrasar su ritmo circadiano y por ende,*

---

<sup>13</sup> Llamamos así al conjunto de normas de comportamiento y educación que ponemos en práctica a la hora de comunicarnos con otras personas por internet. En este enlace podrás encontrar un recurso educativo al respecto en formato de vídeo <https://www.netiquetate.com/>

*su reloj biológico*<sup>14</sup>. Por tanto, un acuerdo a pactar será la hora límite a la que se pueden usar los dispositivos electrónicos antes de ir a la cama.

- Medidas de tipo informático: por último, podemos listar algunas de las principales medidas y consejos que suelen recomendarse en este ámbito y que también nos serán de gran utilidad a las personas adultas:
  - Mantener actualizado el antivirus, firewall y sistema operativo de los dispositivos y no instalar Apps sospechosas. Algunos antivirus gratuitos son Avast ([www.avast.com](http://www.avast.com)) o AVG Free ([www.avg.com](http://www.avg.com)).
  - Usar contraseñas robustas. Una buena contraseña debe tener al menos 16 caracteres, mezclar mayúsculas-minúsculas-números-símbolos, y no contener información personal. Así mismo, es recomendable no activar las opciones de recordar las contraseñas en los navegadores usados y/o las páginas visitadas. Tampoco debemos tener almacenadas las contraseñas en ficheros o documentos de fácil acceso. Para crear y almacenar contraseñas de forma segura existen programas específicos como *Keepassx*. No cedas tus contraseñas y cámbiala cuando creas que pueda haber algún acceso indeseado.
  - Desactivar la geolocalización cuando no se use (esto también hará que la batería del dispositivo dure más) y no conectarse a wifis públicas o desconocidas.
  - Tener cuidado con las redes públicas a las que nos conectamos, ya que las redes abiertas y de acceso público exponen más fácilmente a nuestros dispositivos y nuestra actividad en los mismos. No es recomendable acceder a redes sociales desde conexiones públicas, ni realizar compras online o cualquier otro acceso que requiera indicar nuestros datos personales y contraseñas.
  - Si se navega desde el ordenador o *Smart TVs* con videocámaras y webcam incorporadas, conviene tapar de alguna forma dicha cámara.
  - Realizar backup de archivos y datos importantes con periodicidad para no perder información valiosa ante posibles problemas informáticos.
  - Usar software complementario para controlar y aumentar nuestra privacidad. Por ejemplo, algunos de los recursos y útiles gratuitos del Instituto Nacional de Ciberseguridad: [incibe.es](http://incibe.es) (descarga de firewall, filtros spam, anti-fraude, etc).

---

<sup>14</sup> Carlota Fominaya, *Tu adolescente no te desafía con los horarios: es que se ha vuelto vespertino*. Artículo en ABC (16/05/2017). Consulta 15/02/2025: [www.abc.es/familia/vida-sana/abci-adolescente-no-desafia-horarios-vuelto-vespertino-201705162230\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-adolescente-no-desafia-horarios-vuelto-vespertino-201705162230_noticia.html)

- Cambiar la contraseña del router wifi que viene por defecto y saber que siempre es mejor conectarse por cable.
- Usar las configuraciones incluidas en el sistema operativo de muchos ordenadores o móviles (como por ejemplo activar la protección infantil), restringir páginas webs concretas, establecer niveles de restricción en tipos de contenidos (violentos, sexuales o con lenguaje explícito), crear diferentes cuentas de usuario con diferentes privilegios (como por ejemplo instalar programas o realizar modificaciones en el equipo).

## 5. Conclusiones

A modo de resumen, podemos extraer las siguientes conclusiones para que nuestra estrategia de normativización y limitación del uso de las TRICO en la infancia y adolescencia sea lo más efectiva posible:

- Las TRICO forman parte de nuestro día a día y cada vez es más difícil prescindir de ellas, además se han convertido en un elemento fundamental que atraviesa la socialización de la adolescencia en la actualidad.
- El acompañamiento educativo para el buen uso de las TRICO tiene más que ver con la educación en valores que con los conocimientos técnicos.
- La rebeldía ante las normas y los límites es algo característico de la adolescencia (en cualquier época o contexto).
- Las TRICO entrañan riesgos, pero también oportunidades.
- Las personas adultas tenemos la oportunidad de ser referentes positivos en el uso de pantallas.
- No existe una "edad ideal" para entregar el primer dispositivo propio (cada familia tiene sus circunstancias y necesidades), pero las normas y límites deben estar presentes desde las primeras interacciones con pantallas.
- La autonomía en el uso de las TRICO por parte de la infancia y la adolescencia debe ir siempre supeditada a la responsabilidad demostrada por su parte.
- Según expertos en medicina y psicología infantojuvenil, es recomendable limitar todo lo posible la exposición a pantallas en la infancia y evitarla en la primera infancia.
- Las normas se pueden pactar con nuestr@s hij@s, los límites no (los tenemos que poner las personas adultas). Para normativizar podemos utilizar el recurso del contrato familiar.



- Cada norma y la consecuencia de su incumplimiento debe ir acompañada de una justificación.
- Los conflictos son necesarios e inevitables en el proceso educativo. Para gestionarlos de manera sana debemos cultivar la confianza, la comunicación y el diálogo.
- Las Apps de control parental pueden ser un buen complemento a una estrategia educativa más amplia, pero por si mismas no son una solución.

## 6. Bibliografía

Asociación Española de Pediatría (2023). *Plan Digital Familiar* <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

Ballen, J.; Moles, O. (1994). *Strong families, strong schools: building community partnerships for learning*. Washington, U.S: Department of Education.

Franco Hernández, S. (2021). "El uso de las TIC en el hogar durante la primera infancia". *EDUTEC. Revista electrónica de Tecnología Educativa*. N° 76 (22-35).

DOI: <https://doi.org/10.21556/edutec.2021.76.2067>

Garmendía Larrañaga, M. S.; Garitaonandia Garnacho, C.; Martínez Fernández, G.; Casado del Río, M. A. (2010). "EU Kids Online: investigación europea sobre riesgos y oportunidades online para menores". *Alfabetización mediática y culturas digitales*. (Coord.) Pérez Tornero, J. M. et al.

Magaña Loarte, M. (2007). *Cómo convivir con adolescentes, guía para padres e hijos*. Comunidad de Madrid.

Massip Montaner, M. (2018). *Desconecta*. Libros Cúpula.

Matalí Costa, J. L.; Garín Montañez, M. (2024). *Guía práctica para pediatras: los efectos de una exposición temprana a las pantallas en los primeros años de vida*. Ediciones Mayo S. A. U.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2023). *Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos. Indicador de admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático de internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES*. Ministerio de Sanidad.

Organización Mundial de la Salud (2019). "Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más". *Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años*.

Comunicado de Prensa, Ginebra (24 de abril de 2019).  
<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Pantallas Amigas (2024). <https://www.pantallasamigas.net/>

Rodríguez Sas, O.; Estrada, L. C. (2021). "Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años". *Revista de Psicología*. Vol. 22, nº1 (86-101).

DOI: <https://doi.org/10.24215/2422572Xe086>

Sosa, A. V (2016). " Association of the Type of Toy Used During Play With the Quantity and Quality of Parent-Infant Communication". *JAMA Pediatrics*. Vol. 170, nº2 (7-132).

DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.3753>.