

# ESCUELA DE FAMILIAS

CONECTANDO FAMILIAS  
QUE QUIEREN DESCONECTAR

*Buscamos fortalecer la conexión familiar mientras  
desconectamos del mundo virtual.*

---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la  
web pinchando  
sobre el enlace



## Queridas familias:

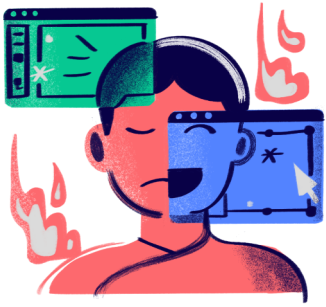
Desde la Asociación Educación Digital Responsable, comenzamos nuestra escuela de familias adentrándonos en la realidad digital actual de los adolescentes, de sus padres y madres (es decir, nosotros) y aportando herramientas que supongan un gran paso para mejorar vuestra convivencia y conexión familiar.

Este primer bloque tiene tres entregas y os recomendamos dejar pasar, al menos, 7 días entre una entrega y otra, para dar tiempo a asimilar y asentar la información.

Por otra parte, cualquier inquietud, duda e idea que tengáis la podéis manifestar en el foro de la página web de la Asociación "Educación Digital Responsable"

[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Atentamente, María Vidal Denis  
Secretaria de Asociación "Educación Digital Responsable"  
Médico Neurorradióloga



# Bloque 1

## ¿SOMOS LAS FAMILIAS CONSCIENTES DE LA REALIDAD DIGITAL?

### 1º entrega

Nos acercamos a las cifras de uso de Internet y smartphones en adolescentes y para qué lo usan

### 2º entrega

A su vez, ¿qué hacemos las madres y los padres? ¿Haces *phubbing* parental y no lo sabes?

### 3º entrega

¿Tenéis un PLAN DIGITAL FAMILIAR? ¿Por qué es importante tenerlo?



# NOS ACERCAMOS A LAS CIFRAS DE USO DE INTERNET Y SMARTPHONES EN ADOLESCENTES Y PARA QUÉ LO USAN

Vamos a verlo en este **informe publicado en 2022 por UNICEF.**

## INFORME UNICEF:

Datos recogidos a partir de cuestionarios y encuestas validadas a más de 50000 adolescentes\* españoles durante 2021.

\*adolescentes de 1º a 4º de la ESO, de 12 a 15 años



Puedes acceder al informe completo pinchando sobre la imagen

# USO DE MÓVIL E INTERNET EN ADOLESCENTES

ÉSTE ES UN INFORME OBJETIVO, UNA FOTOGRAFÍA DEL MOMENTO.  
NO VAMOS A ENTRAR A JUZGAR NADA. JUZGA TÚ SI LO VES CONVENIENTE.



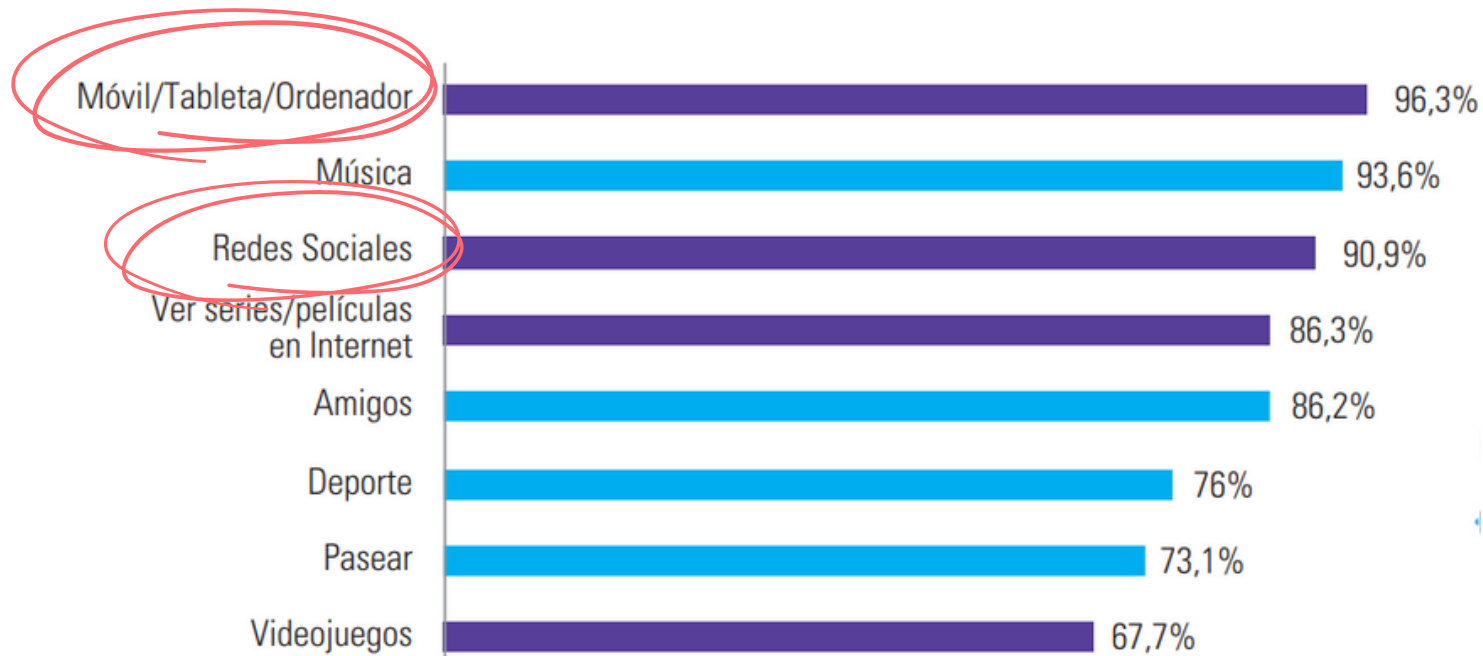
La **mitad de los adolescentes** usa Internet **más de 5 horas al día** durante los fines de semana; un tercio usa Internet más de 5 horas al día entre semana.

**6 de cada 10** duermen con el **móvil o la tablet en su cuarto.**

**1 de cada 5** se conecta **durante la noche** todos o casi todos los días.

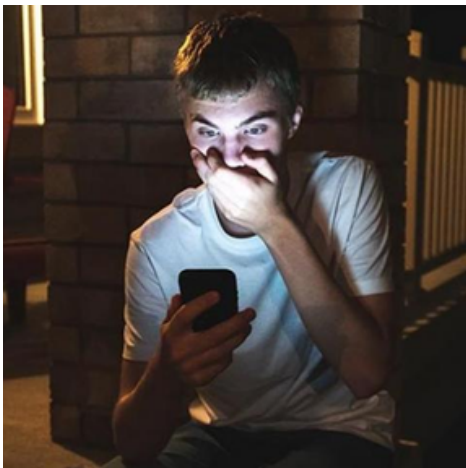


# ¿Qué les gusta hacer en su tiempo libre?



Los adolescentes, en su **tiempo libre**, **prefieren estar con el móvil/tablet/ordenador o en redes sociales**, antes que quedar presencialmente con sus amigos.

## ¿A qué riesgos se enfrentan?



El **42%** ha recibido **mensajes eróticos/sexuales**.

**1 de cada 10** ha recibido una **proposición sexual** de un adulto.

Al **11,4%**, le han presionado para que mande fotos/videos suyos de contenido sexual.



**1 de cada 3** adolescentes podría estar siendo víctima de **acoso escolar**; **2 de cada 10** de **ciberacoso**.



**6 de cada 10** aceptan a **desconocidos** en redes sociales.



# Videojuegos

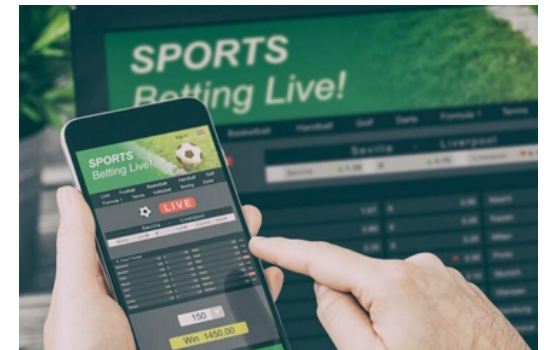
6 de cada 10 adolescentes usan los videojuegos como **primer canal de ocio.**



Más del **50%** de los adolescentes juegan a **videojuegos no aptos para su edad.**

## Juego online y apuestas

Más de **70.000** estudiantes de **ESO** han apostado dinero a través de Internet en alguna ocasión.



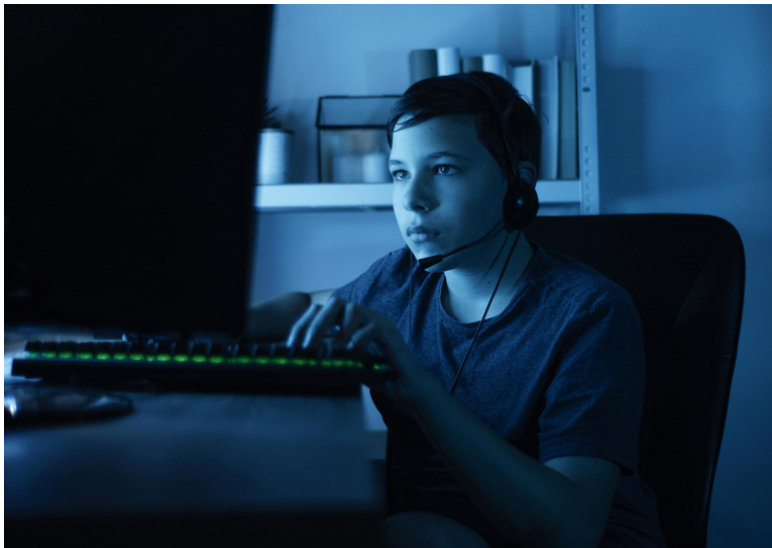


# Uso problemático de Internet y “enganche” a videojuegos.

## Salud mental.

1 de cada 3 estudiantes de la ESO podrían tener ya un “Uso Problemático de Internet”.

Elevada frecuencia e intensidad de conexión (muchos días y muchas horas), y un alto grado de interferencia en el día a día de los propios adolescentes y de sus familias.



1 de cada 5 estudiantes de ESO debería estar ya diagnosticado de una “adicción a videojuegos”.

# Supervisión parental

Después de todo lo que acabamos de leer y teniendo en cuenta que el 94,8% de los adolescentes tiene móvil desde los 10,96 años de media...

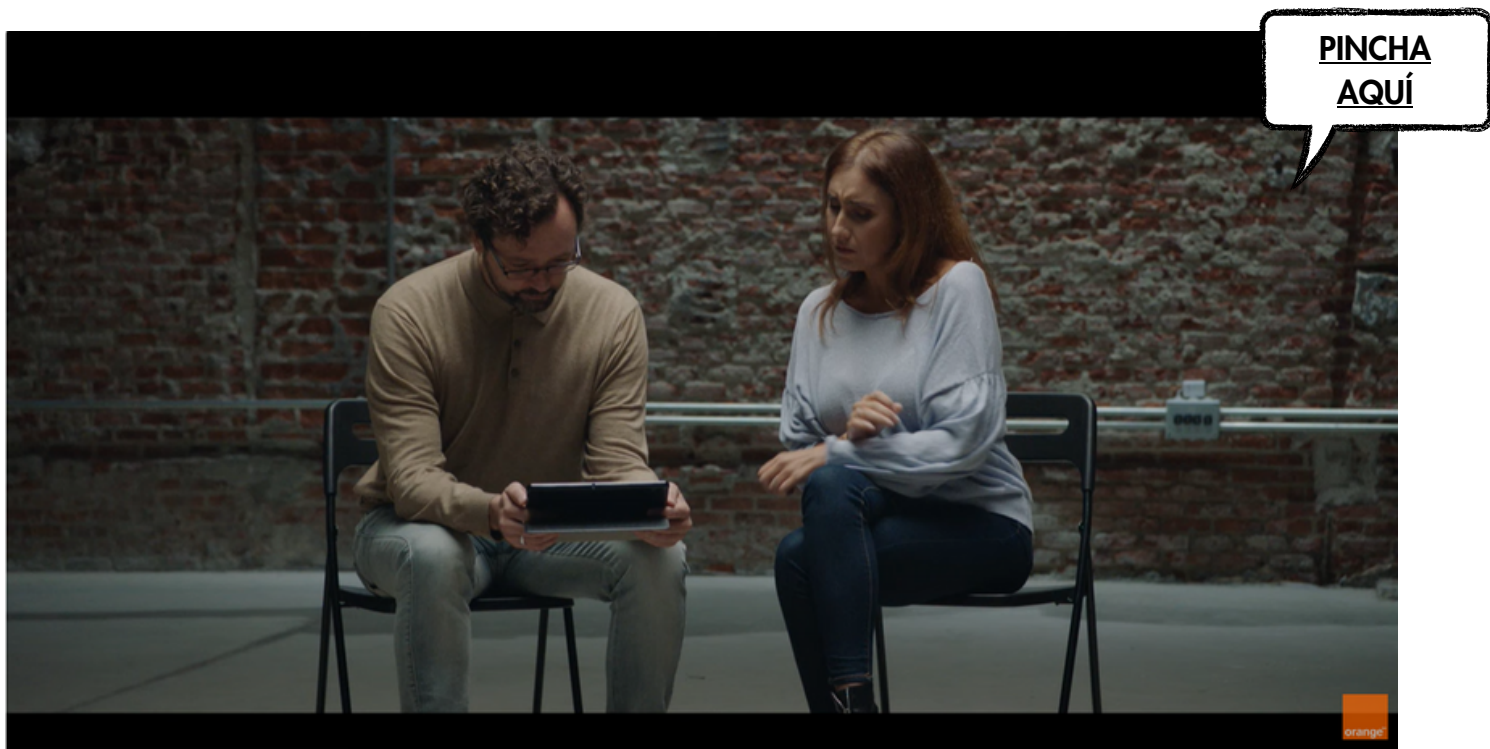
¿QUÉ HACEMOS LOS PADRES?



El **13,2%** de los padres **limitan los contenidos** que ven en Internet.

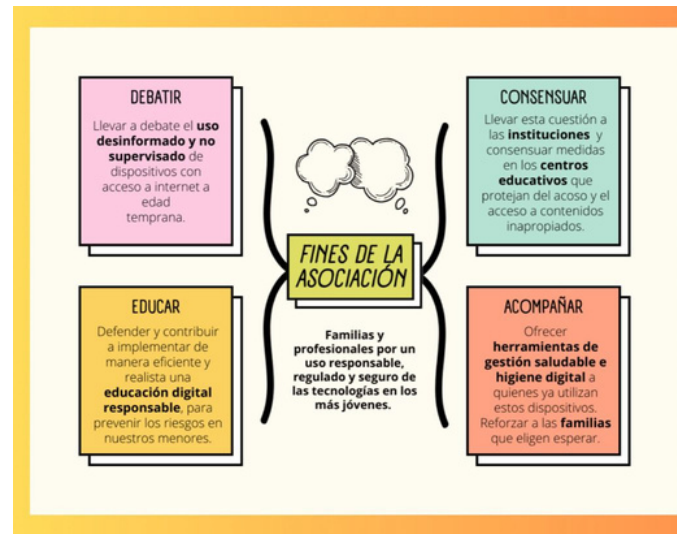
El **23,9%** de los padres **limitan las horas** de uso de Internet.

El **29,1%** de los padres **pone normas** sobre el uso de Internet.



**Campaña de Orange. Por un uso Love de la Tecnología.**

# Muchas gracias



---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la web pinchando sobre el enlace