

PACTO DE LAS FAMILIAS



por un uso saludable de la tecnología

FAMILIAS, HAGAMOS UN PACTO

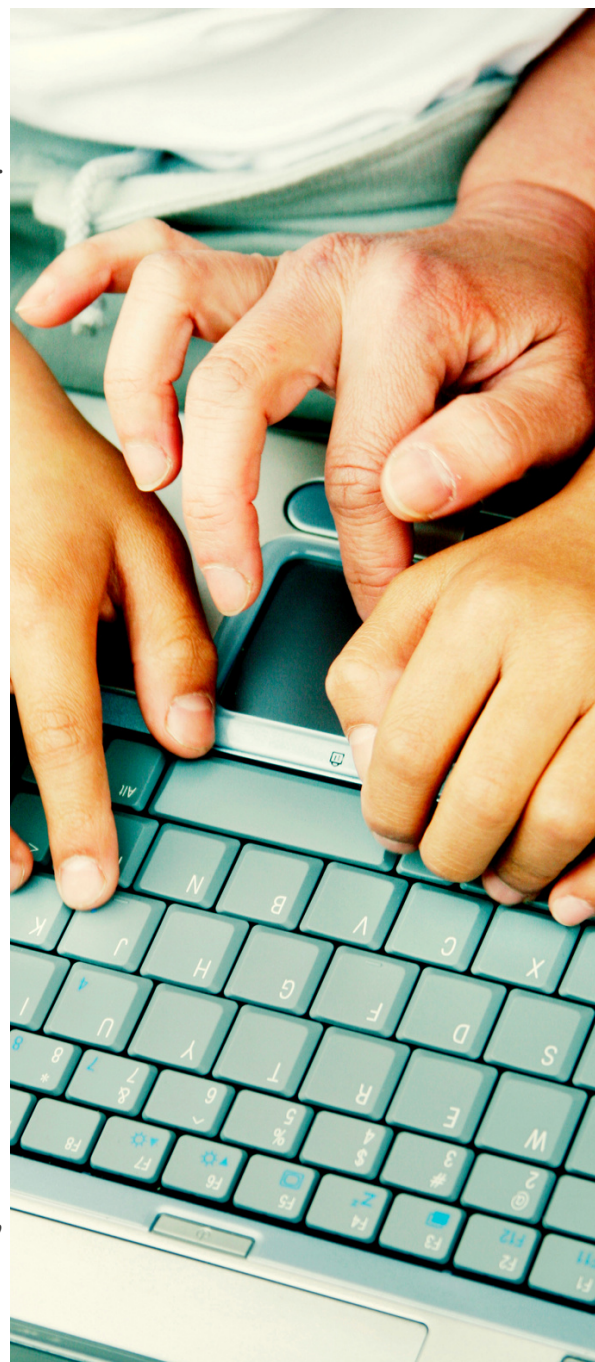
Querida familia:

Si tu hijo/a está en la ESO, sabrás que **la gran mayoría de nuestros adolescentes ya tiene móvil (1)** y cada día serán más.

Si tu hijo/a está en Primaria, podrás, quizá, retrasar su acceso a un *smartphone*, si se invierte la **presión social**. Nos queda a todos un largo camino por recorrer y nos atrevemos a asegurar que será duro, pero ya hay familias de toda España poniéndose de acuerdo para frenar la inercia de la que somos testigos (2).

Si educar no es fácil, ser la primera generación de padres/madres que tiene que hacerlo con sus hijos/as en el uso de la tecnología, complica las cosas.

Podemos decidir darles la oportunidad de tener una ventana al mundo en sus bolsillos, con todo, con sus pros y sus contras. Todos conocemos y disfrutamos los pros. Sin embargo, **los contras son cada día más y más evidentes**. Los vemos por la calle: grupos enteros de adolescentes reunidos con los cuellos doblados sin mirarse, caminando obnubilados por sus móviles, todos conocemos algún caso de conflicto entre menores en grupos de WhatsApp, hemos leído las noticias y ya todos somos conscientes de problemas serios como las adicciones, el uso indebido de imágenes de menores, el acoso, el *sexting*, el *grooming*, el acceso a pornografía, el incremento en problemas de salud mental en la infancia y adolescencia, etc.



(1) Según el INE, el 85,7 % de los niños de 13 años, en España, tiene móvil propio. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=50168>

(2) Ver en la Fundamentación Teórica, página 13, apartado 5.d, casos reales de grupos de familias que se unen para retrasar, en bloque, el acceso a un smartphone.

FAMILIAS, HAGAMOS UN PACTO

Además, cada día se suman más investigaciones a escala internacional demostrando el impacto que los móviles están ya teniendo tanto en la salud mental actual como en la configuración presente y futura del cerebro de nuestros hijos/as (3).

Son una generación cobaya. Las empresas tecnológicas solo establecen unos límites de edad para el acceso a sus contenidos y aplicaciones, aunque sabemos que muchas de las aplicaciones que utilizan nuestros hijos están diseñadas para que permanezcan ahí el mayor tiempo posible (4)(5). Las legislaciones, tanto nacionales como supranacionales (6), comienzan a dar los primeros pasos para proteger a los menores, pero para nuestros hijos/as ya será tarde. Por tanto, en el contexto actual, la **responsabilidad sobre el control de las horas de uso y el acceso a contenidos y aplicaciones recae total y exclusivamente sobre nosotros, los padres y madres.**

Este reto es de tal envergadura, que sabemos que **no podemos superarlo solos**, por eso te proponemos hacerlo juntos. Hace ya un año, que varias familias nos unimos para investigar y debatir (7) cómo encauzar el uso saludable de la tecnología por parte de nuestros hijos. Diseñamos una propuesta, con el objetivo de dirigirnos a ti y pedirte tu apoyo. Queremos compartir contigo nuestra preocupación y proponerte un **Pacto de Familias**.

El uso de la tecnología es una decisión que recae exclusivamente sobre cada familia. No obstante, existen algunos aspectos cuyas implicaciones afectan a la buena convivencia del grupo y a la salud física y mental de cada uno de sus miembros. Es ahí donde te proponemos unirse a este consenso, de modo que entre todos seamos capaces de orientar a nuestros adolescentes hacia un uso saludable de la tecnología, que les ayude hoy y siempre.

Para unirse a nuestro Pacto, simplemente tienes que hablar de él a tu hijo/a y decirle que lo apoyas (aunque sea parcialmente). Es imposible que todas las familias nos pongamos de acuerdo, sin embargo, es clave que nuestros hijos/as sepan que hay un pacto común, que estamos todos alineados en seguir de cerca este tema.

(3) En el apartado de Fundamentación teórica (enlace al final del documento), ponemos a tu disposición publicaciones científicas relativas al impacto de las pantallas en la infancia y adolescencia, así como materiales para ver con ellos.

(4) Frances Haugen, exempleada de Facebook: "Dentro de 10 años, nos preguntaremos por qué no regulamos antes las redes sociales" | Tecnología | EL PAÍS (elpais.com)

(5) <https://elpais.com/tecnologia/2023-10-24/meta-demandada-por-41-estados-en-ee-uu-por-atrapar-a-los-ninos-en-su-plataforma-con-tecnologias-poderosas-y-sin-precedentes.html>

(6) <https://www.europarl.europa.eu/news/es/press-room/20220412IPR27111/ley-de-servicios-digitales-acuerdo-para-que-internet-sea-transparente-y-seguro>

(7) Al final del documento, incluimos un enlace para acceder nuestras reflexiones y a la fundamentación teórica de nuestra propuesta.



Si tu hijo/a está en Primaria o no tiene móvil, valora [retrasar al máximo](#) la puesta a su disposición de un teléfono con internet. Numerosos [expertos](#) recomiendan esperar a los [16 años](#). Conciénciale sobre el impacto de las pantallas. Si ya tiene móvil, valora unirse a nuestro Pacto, que se basa en los siguientes principios:

1. TIEMPO JUNTOS DE CALIDAD

Si queremos que, en su tiempo de ocio, se miren, el móvil no puede ser el protagonista, debe estar guardado. Los adolescentes **no pueden controlarse solos**. Necesitan tu ayuda. Te recomendamos que instales en su móvil un sistema de [control parental](#) que le permita disfrutar a él/ella y a todos de su tiempo juntos e impida molestar a los demás en horarios inadecuados.

2. EDUCAMOS SIEMPRE

También lo hacemos en sus **primeras interacciones online**. Les debemos enseñar a relacionarse *online* como lo harían cara a cara. Te recordamos que debes [supervisar](#) sus conversaciones. **Es tu responsabilidad** leerlas y, además, como ellos saben, siempre puede haber otra familia leyendo. Todo lo que digan en redes sociales es público y queda escrito para siempre. **La intimidad online no existe**.

3. FOTOS Y VÍDEOS

Una imagen puede doler más que mil palabras: “Era una broma...”, “Solo se lo he enviado a ...”, “Me dijo que no la iba a publicar...”. No se pueden compartir (tampoco por WhatsApp) fotos o vídeos de menores. **Todo lo que se publica en Internet es para siempre**. Puedes controlar el uso de la cámara con herramientas de **control parental**, solo habilitándola para ocasiones específicas.

4. CONTENIDOS

La edad de acceso a contenido porno en España ha bajado hasta los 8 años[1]. Enséñales que la vida real no es lo que se muestra en ese tipo de imágenes o vídeos. Respeto y consentimiento son fundamentales. Que no vean contenido pornográfico, ofensivo, modas o retos peligrosos e informaciones falsas **es tu responsabilidad legal**, y afecta a tu hijo/a y al grupo. **Bloquea** el acceso a las webs para adultos y **supervisa su historial** de navegación. Ayúdale a desarrollar el **pensamiento crítico**. Enséñale a **protegerse**.

5. PIDE AYUDA

En caso de conflicto o de que tu hijo/a se sienta incómodo/a online, actúa **inmediatamente**. Ponte en contacto con el equipo docente, Jefatura de Estudios y el Departamento de Orientación de tu centro educativo y, si es necesario, con las autoridades policiales. El [INCIBE](#) también puede ayudarte.

A continuación, compartimos contigo:

- Dos **infografías** que resumen las bases de nuestro pacto: una dirigida a los adolescentes y otra a las familias.
- Las **reflexiones y fundamentación teórica** del Pacto de las Familias, así como **material de sensibilización**.

Si crees que este Pacto (o parte de él) puede ser beneficioso para el grupo, te proponemos **actuar en bloque**, y a partir de ahora, a la afirmación de nuestro/a adolescente enganchado e insistente de “todos mis amigos/as...”, la respuesta será: “No, cariño, tenemos un Pacto de las Familias que dice...”.

No olvidemos que **son nuestro espejo**. Demos buen ejemplo.

Además, te invitamos a **compartir** este Pacto con otras familias. Muchas gracias.



CONCIENCIACIÓN

Leer, comentar y recordar en casa el Pacto de las Familias
Dar buen ejemplo



CONTROL PARENTAL

REVISAR SISTEMÁTICAMENTE

Huella Digital

de los menores bajo su responsabilidad: todas sus publicaciones e intervenciones en Internet y redes sociales. Por ahora no hay intimidad: para enseñarles tenemos que leerlas.



PARA EVITAR

Ciberacoso o uso irrespetuoso.

Publicación de contenido inapropiado



RESTRINGIR

1. TIEMPO:

Establecer horarios sin acceso a Internet y redes sociales (colegio, parque, estudio, sueño, planes...)

PARA EVITAR

Uso abusivo y dependencia.

Phubbing (ignorar al entorno usando el móvil).

Omnipresencia del móvil en el ocio.

2. ACCESO:

Bloquear el acceso a contenidos inapropiados para su edad (pornografía, violencia, fake news...)

PARA EVITAR

Consumo de **pornografía**.

Acceso a otros **contenido peligrosos**.

3. CÁMARA:

Mantener la cámara bloqueada, habilitándola ocasionalmente para actividades puntuales.

PARA EVITAR

Comisión de delitos ligados a la **captación y publicación de imágenes** de menores sin permiso.

Participación en **retos virales**.

AVISAR AL CENTRO EDUCATIVO O A LAS AUTORIDADES POLICIALES

Si se produce un **conflicto online**, tanto las familias de los alumnos implicados como las de aquellos que lo presenciaron, realizarán las capturas de pantalla pertinentes y darán traslado inmediato de la cuestión al **centro educativo** y, si la situación lo requiere, a las **autoridades policiales**.
Cuanto antes se intervenga, menos daño se hace.



NO ES UNA BROMA SON DELITOS

1
Extremar precauciones con la captación de fotos y videos de menores: en ciertos casos, puede constituir delito

2
No publicar fotos o videos de menores en redes sociales ni en Internet, sin consentimiento escrito de sus tutores legales

4
No usurpar la identidad de otro en entornos virtuales.

3
No tratar mal online (ciberacoso).

5
No enviar o compartir material pornográfico entre menores.



PIDO AYUDA Y PRESTO AYUDA

Si me siento incómodo/a o me asusto online: pido ayuda a mi familia o al colegio.

Si veo que otro/a sufre por el incumplimiento de estas normas, le presto apoyo y pido ayuda a mi familia o al colegio.

NORMAS DE CORTESÍA Y DE SENTIDO COMÚN

RESPECTO A LOS DEMÁS:

1

- No presto mi móvil: cada familia establece límites distintos, no fomento que se sobrepasen.
- No hago publicaciones ofensivas, ni las reenvío.
- No hago phubbing (ignorar al entorno usando el dispositivo).



- Si pertenezco a chats grupales:
 - No meto a nadie en un chat, sin su permiso.
 - No echo a nadie de un chat.
 - No creo chats para excluir a una persona.
 - Todos somos administradores.
 - Horarios: nunca una hora antes de acostarme.

- Soy consciente del impacto medioambiental de cada click.

ME CUIDO

2

- Desactivo todas las notificaciones.
- No camino mientras uso el móvil.
- No estudio con el móvil a la vista, ni encendido.
- No uso pantallas una/dos horas antes de acostarme: influencia de la luz azul en la hormona del sueño.
- No como con pantallas.
- No doble pantalla: móvil y televisión a la vez, por ejemplo.
- Controlo mi tiempo de uso
- Mi ocio y mis relaciones no pueden ser dispositivo-dependientes: ocio sin móvil en parques, planes y cumpleaños.



ME PROTEJO

3

- No comparto mis contraseñas ni datos personales con nadie, salvo con mis padres.
- Sólo me relaciono con personas que conozco en persona.
- No me hago, ni comparto, ni dejo que me hagan fotos de las que me pueda avergonzar.
- Sólo uso el móvil en espacios comunes: ni en el dormitorio, ni en el baño.
- Aplico mi espíritu crítico: desconfío.
- No participo en retos virales.
- Solo descargo apps con permiso de mis padres y me leo y cumplo sus términos de uso.
 - Whatsapp: 16 años
 - Instagram: 14 años
 - Tik Tok: 13 años



REFLEXIONES Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PACTO DE LAS FAMILIAS



por un uso saludable de la tecnología

info@familtec.com
www.familtec.com

CC BY NC ND
CC0 1.0 Universal

Agradecemos al INCIBE por todas las respuestas a nuestras consultas y al Departamento de Orientación de nuestro colegio, por organizar las Aulas Abiertas, ofreciéndonos a las familias la experiencia de profesionales de primera línea, que nos han permitido formarnos, diseñar y nutrir este Pacto.

Hemos estructurado nuestras reflexiones en los siguientes puntos:

1. **A qué nos referimos con tecnología**
2. **Qué queremos evitar**
3. **Cómo evitarlo**
4. **Nuestra propuesta: el Pacto de Familias y el Pacto de Alumnado**
5. **Fundamentación teórica de la propuesta: publicaciones científicas, estudios, estadísticas, artículos de prensa y recursos a usar con nuestros adolescentes**
6. **Infografías resumen**

A continuación, desarrollamos cada uno de ellos.

1. A qué nos referimos con tecnología

En esta propuesta incluimos en el concepto de tecnología al uso de:

- Internet,
- Redes sociales como, TikTok, WhatsApp, Instagram, Skype o las incluidas en juegos en red,
- Dispositivos: móviles, tabletas, videoconsolas, ordenadores, relojes inteligentes.

2. Qué queremos evitar

Para garantizar la buena convivencia del grupo y la salud física y mental de sus miembros, en plena adolescencia, nos gustaría proponeros evitar los siguientes problemas, que se repiten cada año:

Comisión de delitos	¿Verdad que te generaría mucha angustia pensar que tu hijo/a pudiera estar cometiendo delitos pensando que es una broma?
Ciberacoso o uso excluyente de redes sociales¹	¿Verdad que no te gustaría → que a tu hijo/a le echaran de un grupo de WhatsApp o que le humillen? → que te llamaran del cole para avisarte de que tu hijo/a es quien excluye o trata mal a los demás <i>online</i> ² ?
Publicación de imágenes o vídeos sin permiso	¿Verdad que no te gustaría → que se mofaran de tu hijo/a publicando imágenes, vídeos o memes suyos? → que te avisaran de que tu hijo/a aparece en perfiles públicos de redes sociales? → que tu hijo/a, con el deseo de hacerse famoso, participara en retos virales, poniéndose en peligro o en ridículo, y que esas imágenes fueran públicas y tú no pudieras borrarlas? → que tu hijo/a publicara imágenes de compañeros/as, profesores, terceros, sin permiso? → que las publicaciones de tu adolescente pudieran perjudicar a su futuro o al de un/a compañero/a (acceso a beca, contratación, ...)

¹ “WhatsApp, Instagram y TikTok, las 3 plataformas donde más se practica ciberbullying a menores”.

<https://porunosolove.elmundo.es/whatsapp-instagram-y-tiktok-las-3-plataformas-donde-mas-se-practica-ciberbullying-a-menores.html>

² “Uno de cada cuatro alumnos reconoce haber participado en un caso de acoso escolar sin darse cuenta”.

<https://porunosolove.elmundo.es/uno-de-cada-cuatro-alumnos-reconoce-haber-participado-en-un-caso-de-acoso-escolar-sin-darse-cuenta.html>

Acceso a contenido inapropiado ³	¿Verdad que te escandalizaría → que tu hijo/a y sus amigos/as accedieran a contenido pornográfico a través del dispositivo que tú le has dado? → que se descargara videojuegos ⁴ o apps para los que no tiene la edad? → que accediera cotidianamente a webs de apuestas ⁵ <i>online</i> ?
Ocio dispositivo-dependiente	¿Verdad → que te preocupa cuando, en la puerta del colegio, ves que lo primero que hacen los adolescentes es sacar el móvil y fijar su atención en él, en vez de hablar con sus compañeros/as? → que te entristece cuando, en el parque, ves a varios adolescentes juntos, cabizbajos mirando cada uno su dispositivo? ¿A que piensas en todo lo que se está perdiendo esta juventud? ¿Qué pensarías si esa estampa fuera la de tu hijo/o todos los días? → que te preocupa ver a los adolescentes caminando con la mirada fija en su móvil, incluso al cruzar, ajenos al presente, absortos en “algo” virtual que los atrapa.
Uso abusivo o en horarios intempestivos	¿Verdad que no toleraríamos que amigos/as de nuestros hijos/as: → llamaran al fijo o tocaran al timbre de casa a medianoche? → llamaran al fijo, cada pocos minutos, a lo largo de la tarde?

Recordemos que todos/as los adolescentes **necesitan ayuda**, todos/as están aprendiendo:

- quien se ha sentido maltratado/a *online* y no ha sabido defenderse,
- quien ha sido testigo de ello y no ha alzado la voz (o el emoji),
- quien ha tratado mal en un chat a otro/a (para mostrar su poder, supliendo así una carencia propia),
- quien se conecta a horas intempestivas (porque siente la soledad y no puede conciliar el sueño),
- quien promueve y asume conductas peligrosas y las publica (para hacerse un hueco en el grupo),
- quien siente admiración por quien publica retos virales (y se propone seguir su ejemplo),
- quien se fotografía con poca ropa y mucho maquillaje, como una *celebrity* (para buscar reconocimiento externo),
- quien necesita *likes* para sentirse bien y su estado de ánimo fluctúa en función del número de validaciones externas.
- quien, siendo menor, consume porno y lo toma como modelo de conducta en el ámbito sexual, interiorizando que consentimiento y respeto no existen, pensando que eso es la vida real.
- quien, siendo menor, se acostumbra a frecuentar webs de apuestas *online*.

Detrás de las conductas recogidas anteriormente, se encuentra un/a adolescente que está buscando su sitio desesperadamente y no es capaz de elegir el camino correcto. A veces, la tecnología muestra un atajo. Debemos estar ahí como brújula.

Por otra parte, desde el **punto de neuropsicológico**, el cerebro de nuestros/as hijos/as se encuentra en un **momento crítico** del desarrollo, de especial **vulnerabilidad y plasticidad**. La literatura científica pone en evidencia las implicaciones del uso inapropiado o excesivo de la tecnología sobre el desarrollo y el aprendizaje. Incluimos al final de nuestra reflexión las referencias científicas que fundamentan nuestra preocupación (página 6).

³ La AEPD informa de que “la edad del primer acceso a contenidos pornográficos en España ha bajado hasta los 8 años, mientras que a partir de los 14 el consumo de este tipo de contenidos es generalizado” y que “ejemplos de contenido inapropiado para el desarrollo del menor son las imágenes o vídeos con contenido sexual, contenido violento, lenguaje inapropiado, modas que promueven valores negativos que pueden producir riesgos para la salud o malos hábitos, o informaciones falsas o carentes de rigor”. <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-proteccion-del-menor-en-internet.pdf>

⁴ Clasificaciones por edad para videojuegos en 38 países europeos: las etiquetas PEGI. Antes de cualquier descarga verifica que es adecuada para su edad. (ejemplo: Minecraft: 7 años, Fortnite: 12 años, Final Fantasy VII: 16 años, Grand Theft Auto V: 16 años). <https://pegi.info/es>

⁵ “Las drogas no son un juego. Las apuestas tampoco”. Según la FAD (Fundación de Ayuda contra la drogadicción), el 6,4% de los jóvenes de entre 14 y 18 años han reconocido jugar de manera online con dinero real a lo largo de este año (es decir, un 140.000 jóvenes). <https://www.fad.es/campana/no-es-un-juego/>

3. Cómo evitarlo

La ley ya ha marcado límites estableciendo la edad mínima para crear perfiles en redes sociales⁶ y consumir ciertos contenidos *online*⁷ (y *offline*).

Las **grandes tecnológicas**, en los términos de uso de sus aplicaciones, ya recogen la edad mínima⁸. De hecho, una de ellas se enfrentó a un escándalo internacional, cuando, en el marco del proyecto de creación de una red social para preadolescentes se filtraron los informes internos⁹ que evidenciaban las consecuencias perniciosas para la salud de los menores, derivadas del uso de la misma. No obstante, como **basta un click** para navegar, los adolescentes entran y quedan atrapados.

En la vida real:

- acceder a una discoteca, a un cine X o a una sala de apuestas está prohibido para una persona de 12 años, y físicamente la empresa le veta el acceso al local. ¿Qué haríamos si alguien del curso organizase un cumple en un cine X?
- comprar alcohol o tabaco por menores, también está prohibido, y su venta a menores está penada por la ley. ¿Qué haríamos si alguien del curso llevara una botella de alcohol en la mochila para compartir en la merienda, en el parque?
- conducir una moto con menos de 15 años y sin carnet está prohibido y la infracción conlleva una multa. ¿Qué haríamos si alguien del curso llevara a sus compañeros/as en moto?

En el mundo virtual, las prohibiciones existen, pero la transgresión es muy confortable: nuestros adolescentes se sienten seguros y poderosos detrás de la pantalla. A veces, se escudan en el anonimato. No perciben la vulnerabilidad y las posibles consecuencias.

Y es que, la barrera física que impide el acceso debemos instalarla las familias, cada una de ellas. Nosotros debemos ser ese “personal de seguridad” de la puerta de la discoteca o de la sala de apuestas o del local de citas que no permite entrar a nuestros/as adolescentes. Solo desde cada una de nuestras casas y coordinándonos entre todos, podremos vencer la presión social (por el miedo a que nuestro hijo/a se quede solo) y evitar los riesgos mencionados. **No dejemos que hagan *online* cosas que nunca permitiríamos *offline*.**

No podemos delegar en nuestros/as adolescentes la responsabilidad de que se controlen porque:

- quebrantar límites forma parte de la adolescencia,
- ciertas herramientas y aplicaciones están diseñadas para atraparnos (por eso no son aptas para el consumo adolescente),
- su cerebro social está en pleno desarrollo, están aprendiendo a relacionarse con sus pares a la cara, difícilmente podemos exigirles que, sin nuestra ayuda, establezcan relaciones *online*, por escrito, sanas.

Es nuestra responsabilidad acabar con la barra libre tecnológica:

- Basta con que un/a adolescente tenga acceso en su móvil a porno para que los/as demás lo consuman.
- Basta con que uno/a use TikTok, en el parque, para que los/as demás se unan.
- Basta con que uno/a tenga el navegador conectado para que el mejor plan sea ver vídeos, dejando de moverse, hablar, aprender a gestionar el aburrimiento o los silencios.
- Basta con que uno/a esté con el WhatsApp o Instagram para que dejen de mirarse a la cara y bajen la cabeza para socializar *online* en vez de *offline*.

⁶ Artículo 13.1 del Reglamento LOPD: “podrá procederse al tratamiento de los datos de los mayores de catorce años con su consentimiento, salvo en aquellos casos en los que la Ley exija para su prestación la asistencia de los titulares de la patria potestad o tutela. En el caso de los menores de catorce años se requerirá el consentimiento de los padres o tutores”.

⁷ Consumo de pornografía: 18 años

⁸ [Whatsapp](#): 16 años, [TikTok](#): 13 años, salvo [TikTok Live](#) (18 años para publicar, 16 años para acceder a contenido), [Instagram](#): 14 años.

⁹ <https://www.elmundo.es/tecnologia/2021/09/15/6141af89e4d4d8360f8b4577.html>

Los **expertos** nos lo han dicho:

- el peligro es real: Esther Arén, Inspectora Jefe en la Unidad de Participación Ciudadana de Policía Nacional, utiliza una metáfora bastante ilustrativa para la reflexión «Darle un smartphone a un niño de 10 años es como darle un coche a 200km/h»¹⁰.
- **hay que hacer tribu¹¹ e incidir en la responsabilidad de las familias¹².**

Desde el punto de vista legal¹³, los menores con edad inferior a 14 años no son penalmente responsables, se consideran inimputables, tal y como se recoge en el artículo 1.1 de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores (LORPM). El artículo 61.3 LORPM establece la responsabilidad civil solidaria, por los delitos cometidos por menores, de sus padres/tutores legales. En el ámbito civil, responderán económicamente los padres/tutores/representantes legales del menor, en virtud de lo establecido en el artículo 1903 del Código Civil.

En el caso de que el menor tenga entre 14 y 18 años, se consideran sujetos imputables, y el menor sí podría llegar a responder penalmente, atendiendo a lo dispuesto en la LOPRM. En el ámbito civil, responderán económicamente los padres/tutores/representantes legales del menor, a no ser que estuviese emancipado, en cuyo caso deberá responder él de la sanción económica impuesta.

Por todas las razones expuestas y porque la responsabilidad es nuestra, os proponemos actuar en bloque: a partir de ahora, a la afirmación de nuestro/a adolescente enganchado e insistente de “todos mis amigos/as...”, la respuesta será:” No, cariño, tenemos un Pacto de Familias que dice...”.

4. Pacto de Familias y Pacto de Alumnado

Nuestros adolescentes deben comprender que la sociedad está cada vez más concienciada, que las familias actuamos en bloque y que no les dejamos solos: **cuidamos unos de otros**, porque los problemas van a llegar seguro.

Como es lógico, cada familia decidirá a qué se adhiere del Pacto y establecerá sus excepciones, como en todos los aspectos de la vida.

En primer lugar, os pedimos que reviséis y comentéis con vuestros hijos/as la infografía **Pacto entre el Alumnado**. En dicho documento se resumen las buenas prácticas que han de seguir nuestros adolescentes al usar la tecnología, y cuándo y ante quién dirigirse en caso de conflicto. Deben aprender a relacionarse adecuadamente *online*, así como a defenderse y a no tolerar ciertos comportamientos ayudando a otros. Os pedimos que les recordéis que informar al colegio, en caso de conflicto o de que algo les haga sentir incómodos, es fundamental.

En segundo lugar, os pedimos que os suméis a nuestro **Pacto de Familias**, resumido en la infografía con el mismo título, y que consiste en:

- Sensibilizar, desde casa, a nuestros/as hijos/as
- Comprometernos los adultos a
 - o supervisar sistemáticamente el uso de la tecnología, en proporción al uso que hagan de ella, es decir, a más libertad y más tiempo de uso, más supervisión,
 - o actuar de forma inmediata informando al Colegio, en caso de conflicto.

¹⁰ https://www.ondacero.es/programas/julia-en-la-onda/audios-podcast/entrevistas/esther-aren-darle-un-smartphone-a-un-nino-de-10-anos-es-como-darle-un-coche-a-200kmh_2016020156af95e94beb28458d26a491.html

¹¹ Aula Abierta en el Colegio: “Adicciones tecnológicas en la adolescencia”, Mónica Vega (experta en comportamientos adictivos y psicoterapeuta del centro TRIORA y colaboradora del Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad), 6/5/2021.

Aula Abierta en el colegio: “Dieta Digital”, Guillermo Cánovas (Director del Observatorio para el Uso Saludable de la Tecnología EducaLIKE), 16/1/2019.

¹² American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/cell-phones-whats-the-right-age-to-start.aspx>

¹³ AEPD: <https://www.aepd.es/documento/responsabilidad-menores-padres-madres.pdf>

Concretamente:

Porque decimos...	Las familias nos comprometemos a...
NO a las intervenciones irrespetuosas en chats grupales y al ciberacoso	Leer todas sus intervenciones y guiarles. Deben asumir que no es su intimidad: todo aquello que se escriben en redes sociales es público y será leído por las familias (la suya y las demás). Deben tener claro que el móvil no es suyo, sino de sus padres.
NO a las redes sociales y a internet: * en el parque, cumpleaños, tiempo de ocio * al salir del cole * a partir de las 21h00 (una hora antes de dormir).	Instalar el control parental: bloqueo horario y activación sólo en franjas específicas de las apps y navegador correspondientes.
NO a las fotos y vídeos sin permiso	Instalar el control parental: activación ocasional de la cámara y supervisar publicaciones.
NO al acceso a contenidos inapropiados	Instalar el control parental: bloqueo de accesos y supervisión de historial.

A continuación, os facilitamos las rutas correspondientes para instalar los sistemas de control parental¹⁴, tanto gratuitos como de pago.

Para **instalar sistemas de bloqueo horario de apps, navegador, contenidos y cámara** podéis utilizar:

- Android: instalación de la app elegida (por ejemplo, Family link)¹⁵.
- iOS: la instalación de estas apps de control suele ser problemática, se recomienda vincular el móvil del menor al del adulto y así gestionar su tiempo de uso a través del móvil del progenitor.

Recuerda que los sistemas de control parental a veces **fallan**, así como que existen tutoriales para sortearlos. No bajes la guardia. Sé un buitre, revoloteando sobre el dispositivo, y haz que sea normal y cotidiano que tú lo cojas para **supervisarlo**. Acompaña la supervisión de conversaciones tecnológicas.

Las estadísticas evidencian que la supervisión es insuficiente, sólo el 54%¹⁶ de padres y madres de menores de 15 años afirman controlar de forma constante cómo usan sus hijos los dispositivos electrónicos. Las consecuencias las conocemos. Cumplamos el Pacto (o la parte que nos convenza) para que no nos pasen a nosotros.

5. Fundamentación teórica de la propuesta: publicaciones científicas, estudios, estadísticas, artículos de prensa y recursos a usar con nuestros adolescentes

a. Características del cerebro adolescente

Compartimos con vosotros varias **descripciones** del cerebro adolescente, elaboradas por investigadores de varios campos, que nos permitirán comprender mejor la realidad de nuestros/as hijos/as:

- El artículo de revisión “The adolescent brain” explica cómo la adolescencia se caracteriza por cambios en el desarrollo físico, fisiológico y social, que la convierten en un **periodo de ajuste y vulnerabilidad** para el sujeto; más específicamente, se trata de una etapa durante la cual los adolescentes tienden a adoptar conductas de riesgo sin medir las consecuencias, a reaccionar emocionalmente de manera desmedida, a tener más conflictos con sus padres, a pasar más tiempo con sus pares, a buscar gratificación inmediata y a ser susceptibles de caer en adicciones (Casey et al., 2008)¹⁷.

¹⁴ <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/apps-videojuegos/mejores-apps-gratuitas-control-parental/>

¹⁵ <https://empantallados.com/como-configurar-family-link/>

¹⁶ <https://www.funcas.es/prensa/el-54-de-padres-y-madres-de-menores-de-15-anos-controlan-de-forma-constante-como-usan-sus-hijos-los-dispositivos-electronicos/>

¹⁷ Casey, B. J., Jones, R. M., y Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111-126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>

- En su libro, “El cerebro adolescente”, E. Crone especialista en **neurociencia cognitiva y psicología del desarrollo**, dedica un capítulo a los cambios cerebrales en la adolescencia. Destacan los siguientes (Crone, 2019)¹⁸: (1) cambio en la organización del cerebro, pero no de manera homogénea en todas las regiones, como ejemplo, menciona que la corteza prefrontal, responsable de la planificación y las destrezas cognitivas, madura más tarde, (2) disminución de la materia gris, a ritmo diferente en las distintas regiones cerebrales, de modo que sólo las neuronas más eficientes permanecen, es la denominada “poda sináptica”, parece ser que estos cambios afectan en mayor medida a regiones importantes para la socialización y comunicación (Crone y Konijn, 2018)¹⁹, (3) aumento de la materia blanca, mejorando las conexiones entre diversas áreas del cerebro, permitiendo progresivamente un mayor control comportamental, (4) importancia de la dopamina: la materia gris genera potenciales de acción transportados por la materia blanca, a través de neurotransmisores, uno de ellos, la dopamina, ligado a la motivación y al aprendizaje, es clave en la adolescencia y (5) especial plasticidad de algunas regiones cerebrales, que son particularmente sensibles al entorno.
- López-Moratalla, especialista en **biología molecular y bioquímica**, añade otros datos relevantes, como el incremento del volumen cerebral por aumento del número total de neuronas, que se traduce en el perfeccionamiento progresivo de las facultades cognitivas, la capacidad de estudio, la lectura, la memoria, el control de las respuestas y la atención voluntaria. Asimismo, señala las diferencias en el desarrollo cerebral de chicos y chicas, puntualizando que en “las chicas maduran más rápidamente las regiones de la corteza frontal que procesan el lenguaje, el control del riesgo, de la agresividad y de la impulsividad. En los chicos las regiones del lóbulo inferior parietal, cruciales para las tareas espaciales” (López Moratalla, 2019)²⁰.
- Desde una perspectiva más **educativa**, Feinstein destaca el aumento de tamaño del cuerpo calloso que conecta ambos hemisferios, al crear más dendritas y sinapsis, y que permite la realización de tareas más complejas. Señala un aumento de la memoria de trabajo en un 30%. Resume este proceso con la siguiente imagen: “los adolescentes tienen que lidiar con un cerebro que está destruyendo las viejas conexiones neurales y creando conexiones nuevas (...) navegan dentro de un huracán cerebral y sin una brújula” (Feinstein y Padilla Sierra, 2016)²¹.
- Las técnicas de **neuroimagen** permiten observar estos cambios cerebrales en detalle (Mills y et.al, 2016)²².

b. Literatura científica

Temática	Fuente y contenido destacado
Salud Mental	<p>Acerca de la salud mental y el suicidio en niños y adolescentes.</p> <p>Díez Suárez, A., Carballo, J.J. y Sánchez-Pina, C. (2023). Acerca de la salud mental y el suicidio en niños y adolescentes. <i>Anales de Pediatría</i>, 98(6), 488-489. DOI: 10.1016/j.anpedi.2023.04.003</p>
Multitasking	<p>Hipótesis sobre la relación de reciprocidad entre problemas atencionales y la tendencia a simultanear tareas de tipo tecnológico.</p> <p>Martín-Perpiñá, M. M., Viñaz Poch, F., y Malo Cerrato, S. (2019). Media multitasking impact in homework, executive function and academic performance in Spanish adolescents. <i>Psicothema</i>, 31.1, 81-87. https://doi.org/10.7334/psicothema2018.178</p>

¹⁸ Crone, E. A. (2019). El cerebro adolescente: Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales. Narcea Ediciones.

¹⁹ Crone, E. A., y Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1), 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>

²⁰ López Moratalla, N. (2019). El Cerebro Adolescente. Rialp Ediciones S.A.

²¹ Feinstein, S. G., y Padilla Sierra, G. (2016). Secretos del cerebro adolescente. Grupo Editorial Patria.

²² Mills, K. L., y et.al. (2016). Structural brain development between childhood and adulthood: Convergence across four longitudinal samples. *Neuroimage*, 141, 273-281

	<p>Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., y te Poel, F. (2017). The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies: Media Multitasking and Attention Problems. Human Communication Research. https://doi.org/10.1111/hcre.12111</p> <p>Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., y Huizinga, M. (2014). The Relationship Between Media Multitasking and Executive Function in Early Adolescents. The Journal of Early Adolescence, 34(8), 1120-1144. https://doi.org/10.1177/0272431614523133</p>
<p>Cerebro social</p>	<p>Revisión bibliográfica, publicada por la revista Nature, sobre el impacto del uso de los dispositivos y redes sociales en el cerebro de los adolescentes. Análisis de la aceptación y el rechazo online.</p> <p>Crone, E. A., y Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. Nature Communications, 9, 588. https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x</p> <p>Los adolescentes entre 12 y 13 años son más vulnerables a la influencia de las redes sociales, debido al estado madurativo de sus cerebros.</p> <p>Van Hoorn, J., Van Dijk, E., Guroglu, B., y Crone, E. A. (2016). Neural correlates of prosocial peer influence on public goods game donations during adolescence. Soc. Cogn. Affect. Neurosci., 11, 923-933</p> <p>Faulhaber, M. E., Lee, J. E., & Gentile, D. A. (2023). The Effect of Self-Monitoring Limited Social Media Use on Psychological Well-Being. Technology, Mind, and Behavior, 4(2: Summer 2023). https://doi.org/10.1037/tmb0000111</p>
<p>Sueño</p>	<p>Revisión bibliográfica de 67 estudios publicados entre 1999 y 2014: en el 90% de los casos, la calidad del sueño de niños y adolescentes está inversamente relacionada con el tiempo de pantallas, especialmente en horario nocturno (impacto de la luz azul).</p> <p>Hale, L., y Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. Sleep Medicine Reviews, 21, 50-58. https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007</p> <p>Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., y Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, 170 (12), 1202. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341</p>
<p>Sobreestimulación del circuito de recompensas: problemas de adicción o desmotivación</p>	<p>López Moratalla, en su conferencia sobre el “Cerebro adolescente y las adicciones”, explica</p> <ul style="list-style-type: none"> - como “los comportamientos adictivos (...) se apropian del circuito de recompensas y crean una auténtica trampa”. - que se produce un automatismo entre el estímulo y la emoción que genera en el cerebro, que termina condicionando la estructura del cerebro. - que el origen de los comportamientos adictivos se encuentra en la adolescencia porque no se encuentran ajustados ni el sistema de recompensas ni la memoria emocional. - que, al no haber madurado todavía la corteza prefrontal, no se encuentran desarrolladas las conexiones que controlan los impulsos y la toma de decisiones. - como la reducción de los receptores de la dopamina (en más de un 30%) conlleva una mayor vulnerabilidad a todo aquello que suba el ánimo, genere emociones fuertes o eleve la autoestima, y por tanto una mayor propensión a las adicciones.

	<p>- como, por ejemplo, conseguir respuestas rápidamente online y obtener recompensas inmediatas, puede generar adicción a internet.</p> <p>- que, mediante técnicas de resonancia magnética de difusión, se ha evidenciado que las alteraciones en las fibras de conexión entre el sistema de recompensa y el lóbulo frontal (materia blanca), en pacientes adictos a internet, son similares a las de pacientes con dependencia de la heroína.</p> <p>Concluye que la adicción a internet es un trastorno que comparte los mismos trastornos psicológicos y neuronales que otras adicciones: “la trampa de la adicción por aumento de la dopamina en el cerebro” y ese exceso de dopamina trastorna el sistema neuronal de autocontrol. Recuerda además que, considerando que la onda de maduración del cerebro comienza en la pubertad y va de la nuca a la frente, cuanto antes se esté expuesto más probable es el riesgo de adicción y recuerda, asimismo, que el sistema de recompensas funciona de manera diferente en chicos y chicas, siendo el de los primeros extremadamente activo, debido a las hormonas sexuales.</p> <p>López Moratalla, N. (2016). El cerebro adolescente y las adicciones. https://dadun.unav.edu/handle/10171/59519</p>
<p>Síndrome de ojo seco</p>	<p>Estudio en Japón con más de 7000 alumnos de entre 7 y 12 años: el 12,8% de la muestra de 1º de Primaria y el 25,9% de la muestra de 6º de Primaria reconocieron sufrir del síndrome de ojo seco.</p> <p>Mineshita, Y., Kim, H.-K., Chijiki, H., Nanba, T., Shinto, T., Furuhashi, S., Oneda, S., Kuwahara, M., Suwama, A., y Shibata, S. (2021). Screen time duration and timing: Effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. BMC Public Health, 21(1), 422. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10484-7</p>
<p>Obesidad infantil</p>	<p>La Asociación Española de Pediatría alerta sobre el vínculo entre la obesidad infantil (que afecta a uno de cada tres niños) y la exposición prolongada a pantallas (solo el 36% de los niños y adolescentes cumple a diario la recomendación de la OMS de no superar las dos horas al día ante las pantallas).</p> <p>https://www.aeped.es/noticias/solo-36-los-ninos-y-adolescentes-cumple-diario-recomendacion-oms-no-superar-las-dos-horas-al-dia</p> <p>El Informe Pasos 2022 de la Fundación Gasol constituye un estudio representativo de la población española de 8 a 16 años (p.26-28). Se centra en la investigación sobre obesidad infantil. Analiza el uso de pantallas en la infancia y adolescencia.</p> <p>Fundación Gasol (2023). Informe Pasos 2022. https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/01/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf</p>
<p>Higiene postural</p>	<p>Dolores de espalda, lesiones en la muñeca y el brazo, como el síndrome del túnel del carpo o el codo de tenista, tendinitis, inflamaciones articulares.</p> <p>de la Fuente, P. (2019). Problemas físicos en niños por el mal uso de las tecnologías [Guía infantil]. https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/trastornos/problemas-fisicos-en-ninos-por-el-mal-uso-de-las-tecnologias/</p>

c. Publicaciones de expertos

Institución	Temática	Enlace
OMS ONU	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud	https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 https://news.un.org/es/story/2019/04/1454801
AAP	American Academy of Pediatrics Recomendaciones de la AAP	https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/social-media-and-youth-mental-health-q-and-a-portal/middle-childhood/middle-childhood-questions/screen-time-guidelines/
INCIBE	Ayuda en Ciberseguridad: servicio nacional, gratuito y confidencial (web y servicio de consultas y ayuda)	https://www.incibe.es/
IS4K	Guía para uso seguro y responsable de internet por los menores	https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/herramientas/is4k_guia_mediation_parental_internet.pdf
	Pactos familiares para el buen uso de dispositivos (contratos)	https://www.incibe.es/menores/familias/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos
	Habilidades sociales, clave para prevenir problemas también en Internet (artículo)	Habilidades Sociales Clave Para Prevenir Problemas Tambien En Internet Menores INCIBE
Educalike – Guillermo Cánovas	40 preguntas sobre Internet que le harán sus hijos (Libro digital)	https://drive.google.com/file/d/15rXSqyGu5xEmSEeh5ZzesMoONxGt-oTf/view
	Libro: Cánovas G. (2021), <i>Autorregulación digital: Cómo educar en el uso responsable de la tecnología</i> , SM	
	GUÍA de CIBERSEGURIDAD Colegio Arturo Soria (Libro digital)	https://drive.google.com/file/d/1YK8lqmn2gK_XN4f3aAu-7ifba4HRs52X/view
AEPD	Protección del menor en Internet. Evita el contenido inapropiado preservando su privacidad (artículo)	https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-proteccion-del-menor-en-internet.pdf
	Responsabilidad de los y las menores (y de sus padres y madres) por los actos cometidos en internet	https://www.aepd.es/documento/responsabilidad-menores-padres-madres.pdf
Comunidad de Madrid	Guía para familias sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura	https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/ebfde696-d773-4ea0-968e-d3dac1c2628e/GUIA_FAMILIAS-comprimido.pdf?t=1665574100963
AEP	Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría para un uso responsable de las tecnologías en el hogar	https://enfamilia.aeped.es/noticias/recomendaciones-asociacion-espanola-pediatria-para-un-uso https://enfamilia.aeped.es/infografias/plan-digital-familiar
FAD	Fundación de Ayuda contra la drogadicción (web)	https://www.fad.es/campana/no-es-un-juego/
	Pantallas y uso de nuevas tecnologías (artículo)	https://www.fad.es/temas-de-interes-para-padres-y-madres-de-adolescentes/#Pantallas-y-uso
	5 grandes problemas sobre nuestros/as hijos/as y las pantallas y cómo abordarlos. María Zabala (ponencia)	https://www.youtube.com/watch?v=YgbkBYCSpl
Empantallados	Plataforma para padres y madres para la educación digital (web)	https://empantallados.com/
	Crea tu propio Plan Digital Familiar (contratos, recursos y consejos)	https://empantallados.com/noticia/crea-tu-propio-plan-digital-familiar/
	La caja fuerte digital de los adolescentes Las llamadas aplicaciones “bóveda” son cajas fuertes digitales que sirven para ocultar en tu móvil información sensible a terceros.	https://empantallados.com/articulos/la-caja-fuerte-digital-de-los-adolescentes/

	Libro: Empantallados. (2022). <i>Cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas</i> . Penguin Random House	
Javier Urra Fundación Recurra Ginso	Guía de padres. Nuevas Tecnologías. Dirección General de Juventud. Madrid	https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuide-guia_padres_nuevas_tecnologias.pdf
	Redes sociales. Riesgos reales.	https://www.javierurra.com/index.php/redes-sociales-riesgos-reales/
Common Sense Media	Plataforma de asesoramiento para familias y educadores (web)	https://www.commonsemmedia.org/es
	The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021. (informe y estadísticas)	https://www.commonsemmedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf
	Guía para padres sobre TikTok	https://www.commonsemmedia.org/es/articulos/guia-para-padres-sobre-tiktok#adecuada
Ending Project ICT & Early School Leaving. Developing a New Methodology to Empower Children in Digital Wellbeing and Critical Thinking	Un proyecto europeo (Erasmus+), centrado en evitar el uso abusivo de la tecnología y reducir el abandono escolar, con los siguientes socios de tres estados miembros: Policía Nacional, Fundación MAPFRE, Centro de Estudios Interculturals, PantallasAmigas, Stiftung Digitale-Chancen	Web general: https://endingproject.eu/ Guía para las familias: https://endingproject.eu/wp-content/uploads/2017/02/GUIA_FAMILIAS_ENDING_ES.pdf?utm_source=guide-families&utm_medium=descargas-pdf&utm_campaign=GUIA_FAMILIAS_ENDING_ES Guía para docentes: https://endingproject.eu/wp-content/uploads/2021/09/GUIA_PROFESOR_ENDING_ES.pdf?utm_source=guide-educators&utm_medium=descargas-pdf&utm_campaign=GUIA_PROFESOR_ENDING_ES
FUNCAS	Supervisión por parte de las familias del uso de los dispositivos (informe)	https://www.funcas.es/prensa/el-54-de-padres-y-madres-de-menores-de-15-anos-controlan-de-forma-constante-como-usan-sus-hijos-los-dispositivos-electronicos/
Save the Children	La adolescencia y el consumo de material pornográfico (artículo)	https://www.savethechildren.es/desinformacionsexual
	Informe completo: (Des)información Sexual: pornografía y adolescencia. Un análisis sobre el consumo de pornografía en adolescentes y su impacto en el desarrollo y las relaciones con iguales	https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf
Dale Una Vuelta	Plataforma sobre adicción a la pornografía y educación sexual digital	https://www.daleunavuelta.org/
Lorena Rivero Leticia Garcés	Adicción a la tecnología en la adolescencia	https://youtu.be/kA9_Pkv0Rew?si=bgqGET1T0-wCG2vN
Marian Rojas Estapé	Cómo afectan las pantallas al cerebro de nuestros hijos	https://youtu.be/VOnX8vn1YkU?si=8VuCWx-qHvc-MIH
	El efecto de Tik Tok en nuestro cerebro	https://open.spotify.com/episode/ORDsFFQIk0XLSmmmLIGtUh?si=t9OCZFZTnSCNTtOly5MbA
María Velasco	Los menores y las pantallas en las redes sociales	https://youtu.be/ektJ-VuGPbg
Libro: Velasco, M. (2023). <i>Criar con salud mental. Lo que tus hijos necesitan y sólo tú les puedes dar</i> . Paidós		
Beatriz Izquierdo	El origen del mal Este proyecto busca divulgar la Criminología como una herramienta de defensa social, en este caso, en referencia al consumo de pornografía en infancia y adolescencia.	https://origendelmal.es/de-los-reyes-magos-al-porno/
Libro: Izquierdo, B. (2022). <i>De los Reyes Magos al porno: o cómo un niño puede pasar de la más inocente a la más perversa de las fantasías</i> . Uno Editorial		
Celia Tejealas Iván González	Curso: "Whatsapp, un uso inteligente, seguro y legal para adultos y niños"	https://escuela.celiatejealas.com/cursowhatsapp

Libro: Barrera, S. (2020). <i>Nuestros hijos en la red: 50 cosas que debemos saber para una buena prevención digital</i> . Plataforma Actual
Libro: Villar, F. (2023). <i>Como las pantallas devoran a nuestros hijos</i> . Herder
Libro: Desmurget, F. (2020). <i>La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos</i> . Península
Libro: Martínez, M.A. (2023). <i>Salmones, hormonas y pantallas</i> . Planeta
Libro: Milán, A. (2018). <i>Adolescentes hiperconectados y felices</i> . Teconté
Libro: L'Ecuyer, C. (2013). <i>Educación en el asombro</i> . Plataforma Actual
L'Ecuyer, C. (2015). <i>Educación en la realidad</i> . Plataforma Actual
Libro: Bilbao, A. (2015). <i>El cerebro del niño explicado a los padres</i> . Plataforma Actual

d. Publicaciones en medios de comunicación

Título del artículo	Enlace
"Las apps y herramientas de control parental que protegerán a tus hijos en la red"	https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/apps-videojuegos/mejores-apps-gratuitas-control-parental/
"Facebook describe a los niños como una mina 'por explotar' en sus informes internos"	https://www.elmundo.es/tecnologia/2021/10/01/6155b4c4fc6c832b198b45ed.html
"Facebook's Effort to Attract Preteens Goes Beyond Instagram Kids, Documents Show"	https://www.wsi.com/articles/facebook-instagram-kids-tweens-attract-11632849667
"Facebook ignoró informes internos que alertaban de que Instagram es perjudicial para los jóvenes"	https://www.elmundo.es/tecnologia/2021/09/15/6141af89e4d4d8360f8b4577.html
"Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show"	https://www.wsi.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739
"When kids exclude peers from group chats and texts, is it bullying?"	https://www.wsi.com/articles/when-kids-exclude-peers-from-group-chats-and-texts-is-it-bullying-11668811900
"Salud mental en niños y adolescentes: así influyen las redes sociales y videojuegos"	https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2022/10/10/salud-mental-ninos-adolescentes-asi-influyen-redes-sociales-videojuegos-180076.html
"Los 'nativos digitales' son los primeros niños con un coeficiente intelectual más bajo que sus padres"	https://www.bbc.com/mundo/noticias-54554333#:~:text=BBC%20Extra,%22Los%20nativos%20digitales%27%20son%20los%20primeros%20ni%C3%B1os%20con%20un,m%C3%A1s%20bajo%20que%20sus%20padres%22&text=Pie%20de%20foto%2C,sostiene%20el%20neurocient%C3%ADfico%20Michel%20Desmurget.
"El suicidio de una adolescente muestra el lado más oscuro de Instagram: un juez culpa a las redes sociales"	https://es-us.finanzas.yahoo.com/noticias/sentencia-tribunal-brit%C3%A1nico-culpa-redes-150849210.html https://elpais.com/tecnologia/2022-10-29/el-suicidio-de-una-nina-britanica-dispara-el-debate-sobre-la-responsabilidad-de-las-redes-sociales.html
"Un 23% de los menores entre 12 y 15 años recibe peticiones sexuales de adultos por internet."	https://elpais.com/educacion/2022-11-14/un-23-de-menores-entre-12-y-15-anos-recibe-peticiones-sexuales-de-adultos-por-internet.html
"El consumo de pornografía tiene consecuencias en nuestros hijos: artículo de Blanca Elía, 'Es mejor llegar un año antes que un solo día después.'"	https://empantallados.com/noticia/es-mejor-llegar-un-año-antes-que-un-solo-día-después/
"Estas son las claves de la nueva legislación europea para controlar a Google y Facebook"	https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-estas-claves-nueva-legislacion-europea-para-controlar-google-y-facebook-202204231242_noticia.html?vca=modulo&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=sociedad
"El 45% de los universitarios sufre nomofobia: 'Me pongo nervioso si no tengo el móvil.'"	https://amp-el-mundo-es.cdn.ampproject.org/c/s/amp.elmundo.es/espana/2022/10/19/634efa6bfdddf921f8b45aa.html
"Cómo tratar a un adicto a las nuevas tecnologías"	https://www.elconfidencial.com/espana/madrid/2022-08-30/un-reclamo-social-el-gregorio-maranon-abre-el-primer-centro-para-tratar-adicciones-tecnologicas_3482204/
"Cosas que profesores y psiquiatras están viendo y no esperaban ver nunca en un niño"	https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-11-03/cosas-profesores-psicologos-no-esperaban-ver_3514635/
"Nuestros hijos son cada vez más 'imbéciles' a causa del consumo digital"	"Nuestros hijos son cada vez más 'imbéciles' a causa del consumo digital" (educacionrespuntocero.com)

“Hipersexualización, la pandemia de los adolescentes: ‘A más sexualización, más likes’.”	https://www.rtve.es/noticias/20230604/objetivo-igualdad-hipersexualizacion-pandemia-adolescentes-mas-sexualizacion-mas-likes/2447650.shtml
“Stanislas Dehaene, neurocientífico: ‘Las pantallas empeoran la educación de los niños porque tienen atrapados a sus padres’.”	https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-02-13/stanislas-dehaene-neurocientifico-las-pantallas-empeoran-la-educacion-de-los-ninos-porque-tienen-atrapados-a-sus-padres.html
“Así afecta al cerebro del adolescente la consulta frecuente de las redes sociales”	https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/01/03/63b41566fc6c8326428b4577.html
“Adolescentes y retos virales: ¿por qué ponen en riesgo su vida por conseguir un 'like'?”	https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/04/22/6441d88721efa087368b459f.html
“Los jóvenes dedican a las pantallas más del doble del tiempo recomendado por la OMS”	https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-04-18/los-jovenes-dedican-a-las-pantallas-mas-del-doble-del-tiempo-recomendado-por-la-oms.html
“Gloria Mark, experta en atención: ‘Nuestro móvil es la tienda de chucherías más grande del mundo. Es difícil controlarnos’.”	https://elpais.com/tecnologia/2023-04-18/gloria-mark-experta-en-atencion-nuestro-movil-es-la-tienda-de-chucherias-mas-grande-del-mundo-es-dificil-controlarnos.html
«Que los padres den móviles con Internet a sus hijos es una barbaridad»	https://theobjective.com/sociedad/2023-03-19/adiccion-porno-jovenes/
“Cómo configurar las herramientas de control parental en el móvil de su hijo”	https://elpais.com/tecnologia/2023-03-13/como-configurar-las-herramientas-de-control-parental-en-el-movil-de-su-hijo.html
“Seattle public schools sue social media platforms for youth ‘mental health crisis’.”	https://www.theguardian.com/us-news/2023/jan/08/seattle-public-schools-sue-social-media-platforms-youth-mental-health-crisis
“El gran debate sobre el móvil y los niños: ¿estamos 'drogando' a nuestros hijos?”	https://www.elmundo.es/papel/2023/06/11/6486009ffdddfc5358b45da.html
“La epidemia de mala salud mental que crece entre los adolescentes: ‘Las redes sociales me quitaron calidad de vida’.”	https://elpais.com/tecnologia/2023-06-11/la-epidemia-de-mala-salud-mental-que-crece-entre-las-adolescentes-las-redes-sociales-me-quitaron-calidad-de-vida.html
“Por qué la UNESCO pide que se prohíban los celulares en las escuelas”	https://es.weforum.org/agenda/2023/08/la-unesco-pide-que-se-prohiban-los-telefonos-en-las-escuelas-por-que/
“Los jóvenes dedican a las pantallas más del doble del tiempo recomendado por la OMS”	https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-04-18/los-jovenes-dedican-a-las-pantallas-mas-del-doble-del-tiempo-recomendado-por-la-oms.html
“¿Cuál es la edad para comprar su primer móvil?”	https://www.educacionrespuntocero.com/familias/cual-es-edad-comprar-primer-movil/
“Frances Haugen, exempleada de Facebook: ‘Dentro de 10 años, nos preguntaremos por qué no regulamos antes las redes sociales’.”	https://elpais.com/tecnologia/2023-10-31/frances-haugen-exempleada-de-facebook-dentro-de-diez-anos-nos-preguntaremos-por-que-no-regulamos-antes-las-redes-sociales.html
“Hay que prohibir los móviles hasta los 16 años”	https://elpais.com/ideas/2023-10-22/hay-que-prohibir-los-moviles-hasta-los-16-anos.html
“Meta, demandada por 41 Estados en EE UU por ‘atrapar’ a los niños en su plataforma con tecnologías “poderosas y sin precedentes’.”	https://elpais.com/tecnologia/2023-10-24/meta-demandada-por-41-estados-en-ee-uu-por-atrapar-a-los-ninos-en-su-plataforma-con-tecnologias-poderosas-y-sin-precedentes.html

Otros Pactos de familias en España y Europa

“Un pueblo irlandés unido contra los móviles”	https://www.arte.tv/es/videos/115779-000-A/un-pueblo-irlandes-unido-contra-los-moviles/
“Un niño de 12 años no está preparado”: por qué miles de padres se alían para retrasar la llegada del primer móvil	https://elpais.com/tecnologia/2023-11-03/un-nino-de-12-anos-no-esta-preparado-por-que-miles-de-padres-se-alian-para-retrasar-la-llegada-del-primero-movil.html
“Familias que se unen y pactan no dar móvil a sus hijos hasta los 16 años: ‘Así evitamos la presión social’.”	https://www.eldiario.es/catalunya/familias-unen-pactan-no-dar-movil-hijos-16-anos-evitamos-presion-social_1_10651858.html
“Cientos de familias de Barcelona se organizan para retrasar la entrega del móvil a sus hijos: ‘Tenerlo a los 12 años no debería ser normal’.”	https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231027/revolucion-ninos-off-familias-retrasar-entrega-movil-menores-barcelona-93873948
“Un municipio vasco se organiza para alejar a los niños del uso del móvil”	https://www.lavanguardia.com/vida/20230926/9252796/municipio-vasco-organiza-alejar-ninos-movil.html
“Frente común de las escuelas y familias para retrasar el móvil hasta los 16 años”.	https://es.ara.cat/misc/frente-comun-escuelas-familias-retrasar-movil-16-anos_130_4829563.html
“La lucha de más de mil familias por vetar el móvil hasta los 16 años”	https://www.lasprovincias.es/comunitat/lucha-mil-familias-vetar-movil-anos-20231119005758-nt.html

e. Recursos para ver y leer con nuestros hijos/as (no todos son aptos para todas las edades)

Título del recurso	Enlace o descripción
“Invisible”, de Eloy Moreno	Novela juvenil, sobre el acoso escolar (presencia de ciberacoso).
Campaña del Gobierno de Nueva Zelanda para sensibilizar sobre el uso saludable de la tecnología, a través del humor. Son vídeos de 1 minuto, perfectos para ver con niños y adolescentes.	https://www.keepitreasonline.govt.nz/about-us/ Pornografía: https://youtu.be/94mINLDSWIk Ciberbullying: https://youtu.be/rBhxVomEN7Y Grooming: https://youtu.be/89jOufetX1c Control parental: https://youtu.be/hQNBZff0330
“El dilema de las redes”, Jeff Orlowski, 2020	Documental sobre el funcionamiento e impacto de las redes sociales.
“Entre nosotros”, Corto realizado por adolescentes, Taller Cine y Salud mental de Mil Educación	https://youtu.be/fc6o_cx2WTM https://www.mil-edu.es/no-te-cortos
Corto de animación sobre cómo el mundo virtual atrapa al adolescente	https://www.instagram.com/reel/CjYg62oMZ67/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D
“Los Mitchells contra las máquinas”, Michael Rianda, 2021.	Comedia familiar de animación, con reflexión sobre el lugar de la tecnología en nuestras vidas.
“Ready player one”, Steven Spielberg, 2018.	Película de ciencia ficción, sobre la vida real y la virtual.
“La heroína del siglo XXI”, Marc Masip, Ted Talk	https://www.ted.com/talks/marc_masip_la_heroina_del_siglo_xxi?utm_campaign=ted-spread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare
“Uno de cada cuatro alumnos reconoce haber participado en un caso de acoso escolar sin darse cuenta” El Mundo, Orange y Fundación Anar Artículo y Canción con los raperos Ethico y Sara Socas contra el ciberacoso	https://porunosolove.elmundo.es/uno-de-cada-cuatro-alumnos-reconoce-haber-participado-en-un-caso-de-acoso-escolar-sin-darse-cuenta.html
“Amazing mind reader reveals his 'gift'.” Febelfin	https://youtu.be/F7pYHN9iC9I
“Cita a ciegas: El engaño en las redes sociales” Orange	https://youtu.be/Hhi1M6lInXI

<p>“No seas estrella” UNICEF #educaDerechos. (2020, 28 enero). Privacidad en Internet [Vídeo]. YouTube.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CXmjnNoDrTI</p>
<p>“Tu vida en las redes sociales tiene público” Orange. #PorunusoLovedelatecnologia</p>	<p>https://youtu.be/cojLhNcBdBU</p>
<p>“Generación XXX. Por un control efectivo del acceso de los menores a la pornografía”</p>	<p>https://www.generacionxxx.com/</p>
<p>“Love Story” Campaña de sensibilización de Movistar</p>	<p>https://youtu.be/PocmNSrHZKE?si=IP1rgCOUR9FuARXo</p>
<p>“Lucha de clanes” Corto sobre la presión social</p>	<p>https://youtu.be/97DVztefA8I?si=yxDoyUd00W/Lm1ewA</p>
<p>“Generación Porno” Documental sobre el impacto de la visualización de pornografía, en la infancia y la adolescencia</p>	<p>https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/generacio-porno/generacio-porno-el-pes-dels-referents/video/6240385/</p>
<p>“Adicciones” Podcasts breves (6 min.) sobre adicciones a sustancias, tecnologías y costumbres. Radio 5 y Proyecto Hombre</p>	<p>https://www.rtve.es/play/audios/adicciones/ Redes y autocontrol https://www.rtve.es/play/audios/adicciones/adicciones-redes-autocontrol/6731383/ El móvil ¿droga del siglo XXI? https://www.rtve.es/play/audios/adicciones/adicciones-moviles-droga-del-siglo-xxi/6716750/ Negociar con adolescentes https://www.rtve.es/play/audios/adicciones/adicciones-negociar-adolescentes/6668443/</p>
<p>Adictos a la pantalla. Serie documental Atresmedia</p>	<p>https://www.atresplayer.com/lasexta/documentales/adictos-a-las-pantallas/</p>
<p>“La oscura huella digital”, de Philippe Squarzoni, Editorial ERRATA NATURAE, 2023.</p>	<p>El lado más oscuro del consumismo digital: "Los vídeos de gatitos muestran la terrible inutilidad de nuestras actividades en la red" Futuro (elmundo.es) https://erratanaturae.com/product/la-oscura-huella-digital/</p>
<p>Libro: Sarmiento, J.V. (2021). <i>Juan sin móvil</i>. Fun Readers Sarmiento, J.V. (2021). <i>Juan sin móvil 2: Game over</i>. Fun Readers Sarmiento, J.V. (2014). <i>Tienes una solicitud de amistad</i>. El Serbal</p>	

6. Infografías resumen

PACTO ENTRE LAS FAMILIAS PARA ASEGURAR UN USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA

Cada familia se compromete a:



Pacto entre el alumnado

NO ES UNA BROMA, SON DELITOS

- Extremar precauciones con la **captación de fotos y vídeos** de menores: en ciertos casos, puede constituir delito.
- **No publicar fotos o vídeos** de menores en redes sociales ni en Internet, sin consentimiento escrito de sus tutores legales.
- **No tratar mal online** (ciberacoso).
- **No usurpar la identidad** de otro en entornos virtuales.
- **No enviar o compartir material pornográfico** entre menores.

AYUDA

- Si me siento incómodo/a o me asusto *online*: **pido ayuda** a mi familia o al colegio.
- Si veo que otro/a sufre por el incumplimiento de estas normas, le presto **apoyo** y pido ayuda a mi familia o al colegio.

NORMAS DE CORTESÍA Y DE SENTIDO COMÚN

- **No digo ni hago nada online que no diría a la cara.**
- **Respeto a los demás:**
 - No presto mi móvil: cada familia establece límites distintos, no fomento que se sobrepasen.
 - No hago publicaciones ofensivas ni las reenvío.
 - No hago *phubbing*.
 - Si pertenezco a chats grupales:
 - No meto a nadie en un chat, sin su permiso.
 - No echo a nadie de un chat.
 - No creo chats para excluir a una persona.
 - Todos somos administradores.
 - Horarios: nunca una hora antes de acostarme.
- **Me protejo:**
 - No comparto mis contraseñas ni datos personales con nadie, salvo con mis padres.
 - Sólo me relaciono con personas que conozco en persona.
 - No me hago, ni comparto, ni dejo que me hagan fotos de las que me pueda avergonzar.
 - Sólo uso el móvil en espacios comunes (ni en el dormitorio, ni en el baño).
 - Aplico mi espíritu crítico: desconfío. No participo en retos virales.
 - Solo descargo apps con permiso de mis padres y me leo y cumplo sus términos de uso.
- **Me cuido:**
 - Desactivo todas las notificaciones.
 - No camino mientras uso el móvil.
 - No estudio con el móvil a la vista, ni encendido.
 - No uso pantallas una/dos horas antes de acostarme (influencia de la luz azul en la hormona del sueño).
 - No como con pantallas.
 - No doble pantalla (móvil y televisión a la vez, por ejemplo)
 - Controlo mi tiempo de uso: mi ocio y mis relaciones no pueden ser dispositivo-dependientes → ocio sin móvil

WhatsApp: 16 años
Instagram: 14 años
Tik Tok: 13 años

parque planes cumple