



## CONCILIA-TIC

**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO  
INTELIGENTE, ÓPTIMO Y SALUDABLE DE LAS  
NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA FAMILIA**



Junta de Andalucía

Proyecto realizado al amparo de la financiación y colaboración de las siguientes entidades:





Esta guía presenta una serie de recomendaciones a la luz de los resultados de la investigación realizada bajo el marco del proyecto "La conciliación familiar y la educación parental en la adicción a las nuevas tecnologías de las personas menores de edad", promovido por la Dirección General de Infancia de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, y presentado al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (actual Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030).

### **Autoría:**

Alma D. Martínez de Salazar Arboleas  
(Especialista en Psicología Clínica. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Hospital Universitario Torrecárdenas, Almería).

Inmaculada Gómez Becerra  
(Catedrática de la Universidad de Almería. Centro de Investigación en Salud CEINSA).

Juan Miguel Fluja Contreras  
(Investigador postdoctoral de la Universidad de Almería. Centro de Investigación en Salud CEINSA).

### **\* Créditos de ilustraciones:**

Las ilustraciones de esta guía han sido extraídas bajo diferentes autorías de [freepik.com](https://www.freepik.com)



Esta guía es fruto de la participación de **55.915 familias andaluzas** que han colaborado en una investigación promovida por la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación, a través de la Dirección General de Infancia, sobre "**La conciliación familiar y la educación parental en la adicción a las nuevas tecnologías de las personas menores de edad**", presentado al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (actual Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030), en el marco del Programa de protección a la familia y atención a la pobreza infantil, en el año 2019, para llevarse a cabo a lo largo del año 2020.

No pretende ser un libro de texto, sino un compendio de recomendaciones prácticas, mediante una colección de infografías, para que las personas de cualquier edad encuentren una orientación en su relación con las nuevas tecnologías, de manera que sea saludable y satisfactoria, evitando generar estrés, riesgos sociales, dependencia o inseguridad. Esta guía se compone de una serie de recomendaciones para las **familias, niños, niñas y adolescentes** y **las administraciones** públicas. Esperamos también que sirva para favorecer la conciliación en la vida familiar y disminuir los conflictos que surgen, en el día a día, entre los progenitores y sus hijos e hijas en torno al uso de diferentes dispositivos tecnológicos y sus aplicaciones.

Agradecemos la iniciativa y liderazgo de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación para hacer realidad este proyecto, y a la Consejería de Educación y Deporte por su colaboración, y a todas las personas participantes y esperamos que sea acogida con agrado y resulte de utilidad .

# Recomendaciones para las familias





**Eres un modelo de uso responsable de las tecnologías.** Es recomendable utilizar el móvil cuando sea necesario, evítalo cuando estés en familia.



**El tiempo en familia juega a tu favor.** Aprovecha los momentos para compartir en familia, deja el móvil o la tecnología a un lado y presta atención cuando te hablen.



**¡Fuera cables!** Organiza actividades lúdicas para toda la familia dentro y fuera de casa...sin tecnologías.





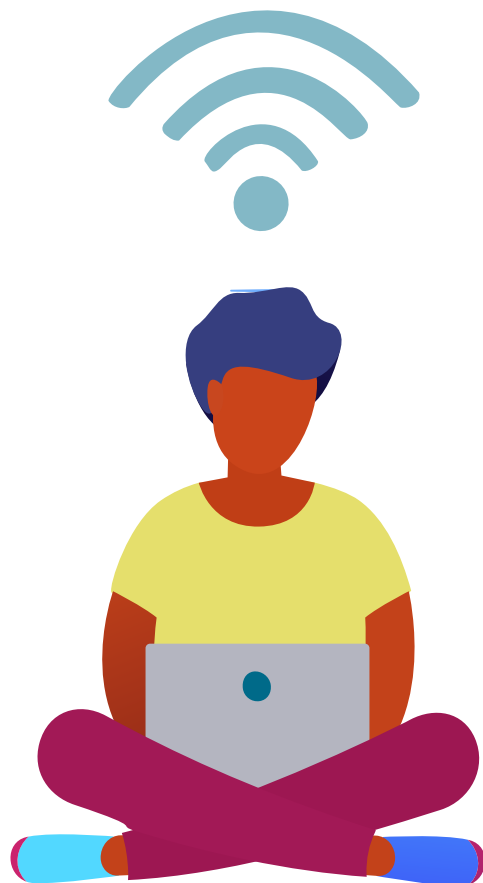
**El teléfono móvil no es un juguete.** Su uso se considera adecuado después de los 14 años de edad y se debe valorar las necesidades y madurez de los niños, niñas y adolescentes antes de comprarle uno.



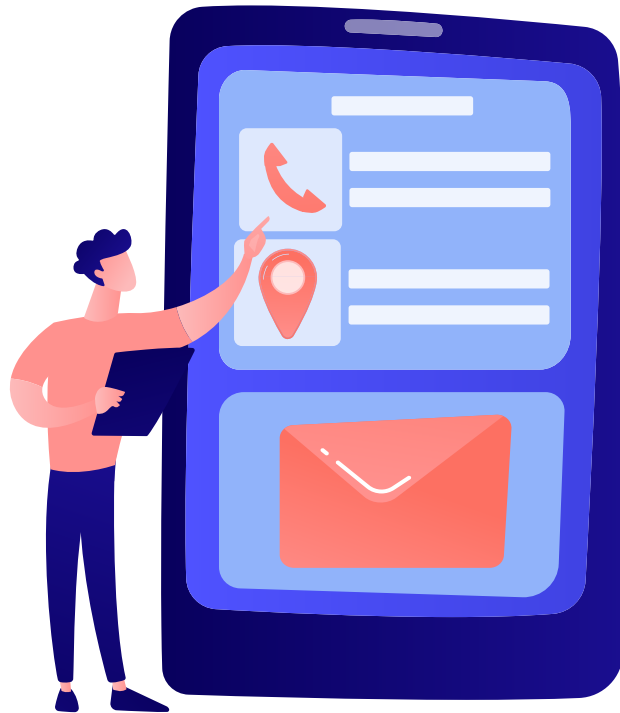
**Antes de los dos años las niñas y niños están en pleno desarrollo de sus capacidades.** Aprovecha juguetes, manuales, puzzles, cuentos o muñecos para ayudarles. Después de esta edad siguen siendo útiles.



**Sitúa los ordenadores y televisiones en espacios comunes de la casa.** Así podrás supervisar el contenido y compartir los que sean positivos y óptimos que te ayudan en su educación.



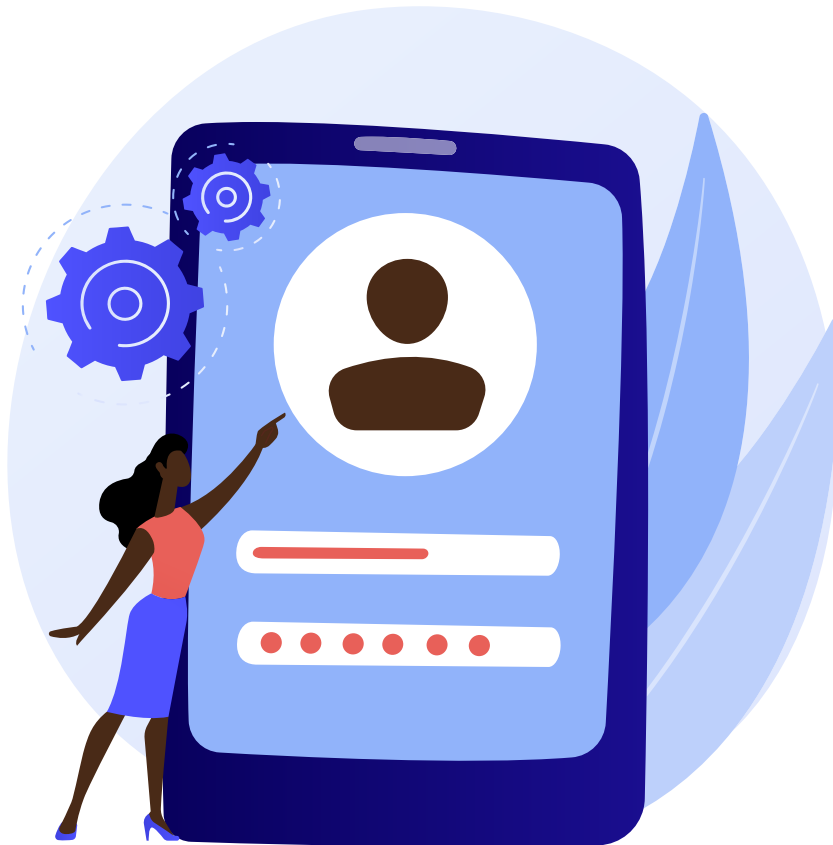
**Acceso a internet sí, pero con cabeza.** Es recomendable evitar que los niños, niñas y adolescentes tengan acceso permanente e ilimitado a internet.



**Resulta necesario revisar el historial de navegación o chats de los dispositivos de tus hijas e hijos.** Si encuentras contenidos inapropiados es el momento de hablarlo y fomentar un uso responsable.



**No sabes quién está al otro lado de la pantalla.**  
Tus publicaciones y la intimidad que expones en ellas  
puede suponer un peligro.



Es preferible que pongas iconos alternativos en lugar de fotografía de tus hijos e hijas en tus redes sociales.

**Preserva su intimidad.**



**Tu privacidad también es importante.** Protege tus dispositivos móviles con contraseñas y no los dejes al alcance de tus hijos o hijas.





El **control parental** de los dispositivos electrónicos es una herramienta de ayuda para los padres y madres.

Úsalo.



Es necesario que conozcas el contenido de los **videojuegos** que compras a tus hijos e hijas y hazlo siempre teniendo en cuenta la edad recomendada.



Piensa qué tipo de **necesidades reales de uso** de dispositivos móviles tenéis en la familia a la hora de comprarlos



El uso adecuado y responsable de las tecnologías ayuda  
a cuidar **la salud de toda la familia**

# Pon atención si...

En este apartado se enumera una serie de comportamientos o acciones que pueden considerarse “**señales de alerta**”; esto es, maneras de comportarse que **nos pueden avisar** del uso inadecuado de las tecnologías.





Tu hija o hijo pasa la mayor parte del tiempo  
"conectada" o "conectado" y no responde cuando le  
pides algo



Tu hija o hijo participa en grupos o redes sociales cuyo contenido daña a otras personas o vulnera sus derechos

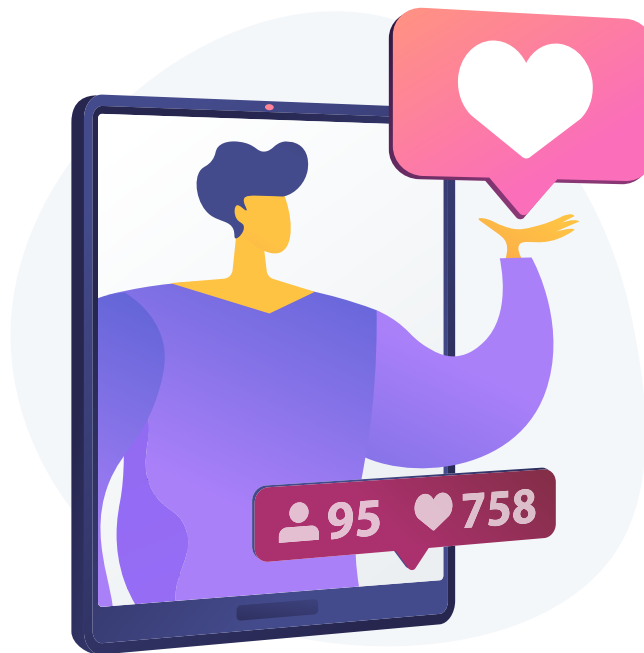


Tu hijo o hija pasa diariamente más de dos horas con los videojuegos o el teléfono móvil (excepto si fuera necesario para tareas escolares)





Tu hija o hijo rechaza habitualmente o con frecuencia actividades que no impliquen usar tecnologías o evita las salidas familiares por quedarse con el móvil o los videojuegos



Tu hijo o hija da mucha importancia a su imagen en sus redes sociales



Tu hija o hijo publica datos personales o privados en sus redes sociales u otras páginas.

# Recomendaciones para niños, niñas y adolescentes





**¡El móvil no tiene por qué ser una extensión de tu cuerpo!** Deja el móvil a un lado cuando estés estudiando, con tu familia o tus amigos o amigas.





Hay muchas actividades para la diversión y el entretenimiento además del móvil, los videojuegos o el ordenador: **¡En la variedad está la virtud!**



**¡Cuidado, no es oro todo lo que reluce!** la imagen en Redes Sociales de los demás no siempre es la real, no engañes tú con la tuya.



**¿Cuánto valen un par de "likes" o "followers"?**

Piensa realmente qué suman a tu vida y a tu persona.







**¡Protégete!** Dar información personal, como tu dirección o los días que no vas a estar en casa, a través de las redes sociales puede ser peligroso.



**¡Pon límites!** No aceptes peticiones de personas desconocidas por internet para mostrar tu habitación o para quitarte la ropa

# Recomendaciones para las administraciones



# BUENAS PRÁCTICAS PARA LAS ADMINISTRACIONES

## TODOS SOMOS RESPONSABLES

Inculcar, en su ámbito de desempeño, hábitos digitales positivos que fomenten la responsabilidad de los niños, niñas y adolescentes en el uso de las TIC y las conductas adecuadas.

Aplicar sanciones a instituciones públicas y privadas con relevancia y proyección social, partidos políticos o quienes usen las redes sociales para humillar, insultar o desprestigiar a otras personas.

Mantener en lugar visible información sobre la responsabilidad de las personas adultas, sean padres o no, en el fomento del uso adecuado de las tecnologías a los niños, niñas y adolescentes.

Regular la publicidad de películas o programas con contenido inadecuado para las personas menores de edad en la franja horaria protegida y, en colaboración con el sector privado y el tercer sector, fomentar contenidos positivos en línea y adaptados a las necesidades de los diferentes grupos de edad.

Fomentar, en colaboración con el sector privado, que el inicio y desarrollo de aplicaciones y servicios digitales tenga en cuenta la protección a la infancia y la adolescencia

Fomentar la incorporación y uso de mecanismos de control parental que ayuden a proteger a las personas menores de edad del riesgo de exposición a contenidos y contactos nocivos, así como de los mecanismos de denuncia y bloqueo



# EL COLEGIO COLABORARÁ:

## EDUCA-TIC

Enseñar a los niños, niñas y adolescentes conductas para protegerse en la red, proporcionar formación en un uso adecuado y seguro de las redes sociales.

Los deberes y tareas escolares han de proponerse en clase y no a través de “grupos de whatsapp”.

Es preferible que los trabajos se hagan a mano y no siempre por ordenador, sobre todo en las enseñanzas de primaria y secundaria obligatorias.

Se recomienda que los centros educativos promuevan actividades formativas sobre nuevas tecnologías para padres, madres y profesorado.

Velar por que el alumnado menor de 14 años no lleve teléfonos móviles al centro educativo, y en el resto supervisar su uso.

Mantener en lugar visible información sobre los riesgos del uso de internet y sus consecuencias legales y sociales.



## **BIBLIOGRAFÍA:**

Anatomía de un bulo. INCIBE. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Educación para proteger. Guía resumida de formación TIC para padres y madres de menores entre 3 y 11 años. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Educación para proteger. Guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes. Junta de Andalucía. <https://iespereda.es/ampa/docs/Educacion.para.Proteger-Guia.formacion.TIC.padres.ADOLESCENTES.pdf>.

Guía de menores en internet para padres y madres. INTECO. [https://iespereda.es/ampa/docs/INTECO\\_guia.internet.padres.y.madres.pdf](https://iespereda.es/ampa/docs/INTECO_guia.internet.padres.y.madres.pdf).

Guía de uso seguro y responsable de internet para profesionales de servicios de protección a la infancia. INCIBE. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Guía de mediación parental para un uso seguro y responsable de internet por parte de los menores. INCIBE. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Guía para centros educativos. AEPD. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Guía para padres y educadores sobre el uso de internet, móviles y videojuegos. Defensor del menor de la Comunidad de Madrid. <https://iespereda.es/ampa/docs/Guia.para.padres.con.hijos.en.Educacion.Secundaria.sobre.el.uso.saludable.de.las.nuevas.tecnologias.pdf>.

Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>.

Shusho Okada, Satomi Doi, Aya Isumi (2021). La asociación entre el uso de dispositivos móviles y los problemas de conducta entre los niños de cuarto grado en Japón. <https://doi.org/10.1111/pcn.13283>.

Ley 4/2021, de 27 de julio, de Infancia y Adolescencia de Andalucía.

Ley de Protección de Datos (Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales)

Ley de Protección a la Infancia (Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia)

La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Junta de Andalucía. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Cuadernos FARO. <https://drive.google.com/drive/folders/1zH-E9hxZqW0-yJ0R57G2gOcCITGVT1GY>.

Los Raros. CEAPA. <http://www.infocoponline.es/pdf/ComicLosRaros.pdf>.

Muévete Seguro por las redes sociales. INCIBE. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Uso positivo de las TIC. Creciendo en Salud. Junta de Andalucía. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

Uso positivo de las TIC. Forma Joven en el ámbito educativo. Junta de Andalucía. <https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN>.

### **WEBS DE INTERÉS:**

Agencia Española de Protección de Datos. <https://www.aepd.es/es>

Instituto Nacional de Ciberseguridad de España. <https://www.incibe.es/>

Pantallas amigas. <https://www.pantallasamigas.net/>.



**Junta de Andalucía**



**CONCILIA-TIC**