GUÍA GRATUITA

El primer móvil

Decide con calma, pon normas que se cumplan y acompaña a tu hijo o hija en sus primeros pasos digitales.



Carolina Galarza

carolinagalarza.com

Índice

Pulsa en cada unidad para ir directamente. Al final de cada una tienes un botón para volver aquí.

♥ PARA EMPEZAR
Bienvenida — Ir →

♥ LO QUE DICE LA CIENCIA
Lo que recomiendan los expertos y lo que dice la ley — Ir →

1 UNIDAD 1
¿Está preparado o preparada? — Ir →

2 UNIDAD 2
Antes del móvil: alternativas y primeros pasos — Ir →

3 UNIDAD 3
El acuerdo familiar — Ir →

4 UNIDAD 4
Configuración segura paso a paso — Ir →

5 UNIDAD 5
WhatsApp, redes sociales y videojuegos — Ir →

6 UNIDAD 6
Señales de alerta y cómo actuar — Ir →

7 UNIDAD 7
Si ya lo tiene y se os ha ido de las manos — Ir →

♥ RECURSOS
Recursos y plantillas — Ir →

Bienvenida

Querida familia:

Si tienes esta guía entre las manos, seguramente en tu casa ya ha sonado la frase: «Todos mis amigos tienen móvil menos yo». O quizá el móvil ya está aquí, y lo que suena ahora son discusiones a la hora de cenar o de irse a dormir. En cualquiera de los dos casos, quiero empezar diciéndote algo importante: no lo estás haciendo mal por tener dudas. Las dudas son la señal de que te importa.

Soy Carolina Galarza, coach de familias especializada en crianza consciente y neuroeducación, y madre. Acompaño a madres y padres en una de las etapas más bonitas y más desafiantes de la crianza: la preadolescencia. Y si hay un tema que aparece una y otra vez en mis sesiones, en las charlas en colegios y en las conversaciones del parque, es este: el primer móvil.

Mi forma de acompañar parte de una idea sencilla: **si entendemos cómo funciona el cerebro de nuestros hijos a cada edad, podemos pedirles lo que de verdad pueden dar y acompañar lo que todavía no**. Esa mirada, la de la crianza consciente y la neuroeducación, recorre toda la guía.

He escrito esta guía para que no tengas que decidir con prisa, con presión del grupo y sin un plan. Aquí no vas a encontrar sermones ni alarmas. Vas a encontrar preguntas que te ayudan a pensar, herramientas que puedes usar esta misma semana y plantillas para imprimir y rellenar en familia.

Está organizada en siete unidades que siguen el camino natural de esta decisión:

1. Saber si tu hijo o hija está preparado.
2. Conocer las alternativas y dar los primeros pasos.
3. Crear juntos un acuerdo familiar.
4. Configurar el dispositivo de forma segura.
5. Acompañar en WhatsApp, redes sociales y videojuegos.
6. Reconocer las señales de alerta y saber cómo actuar.
7. Reconducir la situación si el móvil ya se os ha ido de las manos.

Al final encontrarás recursos, lecturas y una plantilla de registro semanal.

No hace falta leerla de un tirón. Puedes ir directamente a la unidad que más necesites hoy. Y, sobre todo, no hace falta hacerlo perfecto. Lo que de verdad protege a nuestros hijos no es una aplicación ni una norma concreta: es saber que, pase lo que pase en la pantalla, pueden venir a contárnoslo.

> El móvil no es ni el enemigo ni un premio. Es una herramienta que nuestros hijos tienen que aprender a usar, y nosotros somos quienes mejor podemos enseñarles.

Gracias por estar aquí. Empezamos.

Con cariño,
Carolina

↑ Volver al índice

LO QUE DICE LA CIENCIA

Lo que recomiendan los expertos y lo que dice la ley

Antes de entrar en materia, quiero que tengas a mano lo que dicen los organismos de salud y las leyes. Con rigor, con su fuente y sin alarmismos.

LA IDEA CLAVE

No existe una edad oficial única para el primer smartphone. Pero casi todas las recomendaciones van en la misma dirección: retrasarlo, empezar por teléfonos sin internet y dejar las redes sociales para más adelante. Por eso, en esta guía, la edad es solo una de las piezas: la otra es la madurez de tu hijo o hija y vuestro acompañamiento.

Las recomendaciones de salud, por edades

Edad	Asociación Española de Pediatría	Comité de expertos del Gobierno (2024)
7 a 12 años	Menos de 1 hora de pantallas al día, contando el colegio y los deberes. Dispositivos supervisados, mejor fijos y nunca en el dormitorio. Redes sociales «innecesarias».	Limitar los dispositivos con internet. Si se usan, de forma puntual, supervisada y con límites pactados.
13 a 16 años	Menos de 2 horas al día. Control parental, priorizar teléfonos sin internet y retrasar el smartphone y las redes.	Desde los 12, priorizar teléfonos «de solo llamada» y retrasar el smartphone «lo máximo posible». Si llega antes de los 16, con control parental.

La AEP añade dos ideas que me parecen preciosas: es mejor **ceder un dispositivo que regalarlo** (el dispositivo es de los padres) y nada de pantallas en las comidas ni una o dos horas antes de dormir.

Qué hacen otros países

País	Recomendación o norma
Francia (comisión de expertos, 2024)	Ningún teléfono antes de los 11; de 11 a 13, sin internet; desde los 13, internet sin redes; redes desde los 15.
Suecia (Agencia de Salud Pública, 2026)	Smartphone en el año en que cumple 13. De 6 a 12 años, como máximo 1-2 horas de pantalla de ocio al día.
Países Bajos (Gobierno, 2025)	Smartphone a partir del último curso de Primaria (unos 11-12 años) y redes desde los 15.

País	Recomendación o norma
Estados Unidos (Academia Americana de Pediatría)	Sin edad fija para el móvil: depende de la madurez. Redes: esperar «al menos» a los 13.
Australia (ley en vigor desde dic. 2025)	Las redes sociales no pueden tener usuarios menores de 16 años.
Unión Europea (propuesta de 2026, en tramitación)	Ninguna cuenta en redes antes de los 13; de 13 a 14, cuenta supervisada con máximo 1 hora al día; propia desde los 15.

Lo que dice la ley en España

- **14 años** es la edad a partir de la cual un menor puede aceptar por sí solo que se traten sus datos, es decir, abrirse una cuenta (artículo 7 de la Ley Orgánica de Protección de Datos). Por debajo, necesita vuestro consentimiento.
- Quizá hayas leído que España «sube la edad digital a 16». **No es así a día de hoy:** el proyecto de ley de protección de menores en entornos digitales no llegó a aprobarse y caducó al disolverse las Cortes en octubre de 2026.
- En los colegios, el Consejo Escolar del Estado recomendó en 2024 el **«uso cero» del móvil en Infantil y Primaria** y móviles apagados en Secundaria. Cada comunidad autónoma tiene su propia norma.
- Las grandes redes sociales exigen al menos **13 años** en sus condiciones de uso.

Un dato para reflexionar

Según la Oficina Regional para Europa de la OMS, el **uso problemático de las redes sociales** entre adolescentes de 11 a 15 años pasó del 7 % en 2018 al 11 % en 2022, y es más frecuente en chicas (13 %) que en chicos (9 %). No es para asustarnos: es para acompañar.

> **Revisado en noviembre de 2026.** Las recomendaciones y las leyes cambian (la AEP, por ejemplo, está actualizando su Plan Digital Familiar). Consulta siempre la fuente original.

Fuentes

- Asociación Española de Pediatría, Plan Digital Familiar: https://plandigitalfamiliar.aeped.es/
- Comité de personas expertas para un entorno digital seguro (Ministerio de Juventud e Infancia, 2024): https://www.juventudeinfancia.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/comite-expertos-juventud-e-infancia-propone-107-medidas-crear-entornos
- Ley Orgánica 3/2018, art. 7 (BOE): https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673#a7
- Consejo Escolar del Estado (2024): https://www.educacionfpydeportes.gob.es/prensa/actualidad/2024/01/20240125-consejoescolar.html
- OMS Europa, informe HBSC (2024): https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

- Academia Americana de Pediatría: **https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/**
- Comisión francesa «Enfants et écrans» (2024): **https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf**
- Agencia de Salud Pública de Suecia: **https://www.folkhalsomyndigheten.se/**
- Gobierno de los Países Bajos (2025): **https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2025/06/16/duidelijk-advies-voor-ouders-wacht-met-sociale-media-tot-15-jaar**
- eSafety Commissioner (Australia): **https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions**
- Comisión Europea, propuesta de ley KIDS: **https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/faqs/kids-act-explained**

PARA HACER EN FAMILIA

¿Quieres saber en qué punto está tu hijo o hija? Haz el test interactivo gratuito «¿Está preparado para su primer móvil?» en **https://carolinagalarza.com/test-primer-movil/**. En cinco minutos tendrás un resultado, el dispositivo que mejor encaja y un plan de próximos pasos.

↑ Volver al índice

UNIDAD 1

¿Está preparado o preparada?

No existe una edad mágica para el primer móvil. Lo que sí existen son señales de madurez que puedes observar en tu hijo o hija. En esta unidad te ayudo a mirarlas con calma, con un test sencillo y una forma de interpretar el resultado.

Por qué la edad sola no basta

Es tentador buscar una cifra: «a los 12», «cuando empiece el instituto», «cuando lo tengan todos». Pero dos niños de la misma edad pueden estar en momentos muy distintos. Hay niñas de diez años que ya gestionan con soltura sus tiempos y su tablet, y chicos de doce a los que todavía les cuesta muchísimo parar de jugar o que se sienten muy afectados por lo que dicen los demás.

Por eso te propongo cambiar la pregunta. En lugar de «¿qué edad tiene?», pregúntate: **«¿qué necesita, cómo se gestiona y cuánto confía en mí?»**.

💡 **LA IDEA CLAVE**

La decisión no es «móvil sí» o «móvil no». Es **qué tipo de dispositivo**, **para qué** y **con qué acompañamiento**. Puede que tu hijo o hija esté preparado para un reloj con llamadas y todavía no para un smartphone con internet. Y eso está bien.

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

La **corteza prefrontal**, la parte del cerebro que nos ayuda a frenar impulsos, planificar y medir riesgos, sigue madurando hasta pasados los 20 años. En cambio, el **sistema de recompensa** está muy activo en la preadolescencia: cada notificación, cada «me gusta» o cada nivel superado libera dopamina y pide «un poco más».

Por eso la madurez para el primer móvil no se mide solo en años, sino en cuánto pueden autorregularse ya y en cuánto acompañamiento podemos ofrecer mientras su cerebro madura. Nuestro acompañamiento hace de «freno externo» hasta que el suyo esté listo.

Las señales de madurez que conviene observar

Te propongo mirar cinco áreas. No se trata de que tenga todas perfectas (ningún adulto las tiene), sino de ver en qué punto está y qué podéis trabajar juntos.

1. Autonomía y responsabilidad

- ¿Cuida sus cosas? ¿Pierde a menudo el abrigo, la mochila o las llaves?
- ¿Cumple con tareas sencillas sin que tengas que recordárselo diez veces?
- ¿Respeta los horarios que ya tenéis acordados?

2. Autorregulación con las pantallas que ya usa

- ¿Puede apagar la tablet, la consola o la tele cuando se termina el tiempo, aunque proteste un poco?
- ¿O cada final de pantalla acaba en enfado, llanto o negociación eterna?

Este punto es de los más reveladores. Un aparato que va siempre en el bolsillo no pondrá las cosas más fáciles que la tablet del salón.

3. Gestión emocional

- ¿Cómo reacciona cuando un amigo le deja de lado o le dice algo feo?
- ¿Es capaz de esperar, de tolerar un «no» o un «ahora no»?
- ¿Le afecta mucho lo que piensan los demás de él o de ella?

4. Comunicación y confianza

- ¿Te cuenta lo que le pasa en el colegio, también lo que no le gusta?
- ¿Viene a ti cuando algo le preocupa o le asusta?
- ¿Sabe pedir ayuda?

Este es, para mí, el pilar más importante. Un niño o una niña que confía en sus adultos está mucho más protegido en la red que uno con todos los filtros activados y la puerta del diálogo cerrada.

5. Criterio y comprensión de los riesgos

- ¿Entiende que lo que se publica en internet puede quedarse ahí y llegar a quien no esperaba?
- ¿Sabe que no toda la gente es quien dice ser en un chat?
- ¿Distingue entre un secreto bueno (una sorpresa de cumpleaños) y un secreto que hace sentir mal?

Test de autoevaluación

Contesta con sinceridad, pensando en cómo es tu hijo o hija *hoy*, no en cómo te gustaría que fuera. Si sois dos adultos en casa, os animo a contestarlo por separado y después comparar: las diferencias suelen abrir conversaciones muy valiosas.

✂ IMPRIMIBLE · Test: ¿está preparado o preparada para su primer móvil?

Nombre: _____ Fecha: _____

Pregunta	Sí	No
1. Tiene una necesidad real y concreta de comunicarse (por ejemplo, vuelve solo o sola del colegio o de actividades).	☐	☐
2. Cuida sus pertenencias y rara vez las pierde o las rompe.	☐	☐

Pregunta	Sí	No
3. Respeta los horarios y límites que ya tenemos acordados en casa.	☐	☐
4. Puede dejar la tablet, la consola o la tele cuando se acaba el tiempo sin que acabe casi siempre en conflicto.	☐	☐
5. Duerme bien y tiene tiempo para jugar al aire libre, moverse y estar con amigos en persona.	☐	☐
6. Nos cuenta lo que le pasa, también cuando algo le ha molestado o le ha dado miedo.	☐	☐
7. Sabe gestionar (con ayuda, si hace falta) un conflicto con un amigo o amiga sin quedarse bloqueado.	☐	☐
8. Entiende que una foto o un mensaje enviado puede reenviarse y llegar a cualquiera.	☐	☐
9. Sabe que en internet hay personas que mienten sobre quiénes son y que nunca debe quedar con alguien que solo conoce por la red.	☐	☐
10. Está dispuesto o dispuesta a acordar normas con nosotros y a que las revisemos juntos.	☐	☐

Total de «sí»: _____ / 10

Cómo interpretar el resultado

Este test no es un examen ni da un veredicto definitivo. Es una foto del momento actual que te ayuda a decidir el siguiente paso. Úsalo como orientación:

- **Entre 8 y 10 «sí».** Hay una buena base de madurez y confianza. Puede ser un buen momento para dar un paso, que no tiene por qué ser el smartphone completo: valora en qué peldaño de la «escalera digital» (unidad 2) empezar, y preparad juntos el acuerdo familiar (unidad 3) antes de que llegue el dispositivo.
- **Entre 5 y 7 «sí».** Hay aspectos en marcha y otros por reforzar. Quizá sea mejor empezar por una alternativa más sencilla (reloj con llamadas, móvil básico o móvil familiar compartido) mientras trabajáis las áreas que han salido con «no».
- **4 «sí» o menos.** Probablemente todavía no es el momento de un smartphone propio. No es un fracaso de nadie: es información. Si existe una necesidad real de comunicación, hay opciones sin internet que la cubren. Y mientras tanto, podéis practicar autonomía y gestión de pantallas en casa.

Fíjate especialmente en las preguntas 4, 6 y 10. Si alguna de ellas es «no», te recomiendo empezar por ahí antes que por cualquier otra cosa. La autorregulación, la confianza y la disposición a acordar normas son la base sobre la que se construye todo lo demás.

LA IDEA CLAVE

Las preguntas que han salido con «no» no son motivos para decir que no: son **tareas pendientes** que podéis trabajar juntos. Comparte con tu hijo o hija lo que has observado y pregúntale qué cree que podría hacer para demostrar que está preparado. Así el móvil deja de ser un capricho y se convierte en un objetivo compartido.

PARA HACER EN FAMILIA

La conversación del «para qué». Busca un momento tranquilo (un paseo, el coche, una merienda) y pregúntale, sin juzgar:

- ¿Para qué te gustaría tener móvil? ¿Qué harías con él?
- ¿Qué crees que podría ser difícil?
- ¿Qué harías si alguien te escribe algo que te hace sentir mal?
- ¿Qué crees que nos preocupa a nosotros?

Escucha más de lo que hablas. Anota sus respuestas: os servirán para elegir el dispositivo y para escribir el acuerdo familiar.

Y la presión del grupo, ¿qué?

«Es que todos lo tienen» es probablemente la frase más repetida en esta etapa. Y es real: nuestros hijos quieren pertenecer, y eso es sano y propio de su edad. Validar ese deseo no significa ceder a él.

Puedes decir algo así: *«Entiendo que te sientas fuera cuando tus amigos hablan del grupo y tú no estás. Tiene que ser un rollo. Vamos a pensar juntos cómo puedes estar al tanto de los planes mientras decidimos lo del móvil»*.

Otra idea que funciona muy bien: hablar con otras familias de la clase. A menudo descubrimos que no «todos» lo tienen, y que muchas madres y padres sienten la misma presión. Ponerse de acuerdo entre varias familias para retrasar el smartphone o empezar con alternativas sencillas quita mucho peso a cada casa.

↑ Volver al índice

UNIDAD 2

Antes del móvil: alternativas y primeros pasos

Entre «nada» y «un smartphone con todo» hay muchos pasos intermedios. Conocerlos te permite cubrir la necesidad real de tu hijo o hija sin adelantar riesgos que todavía no sabe gestionar.

Primero, la necesidad

Vuelve a la conversación del «para qué». Las necesidades más habituales a estas edades son:

- **Estar localizable:** volver solo del colegio, avisar al salir de una actividad, quedarse en casa de un amigo.
- **Comunicarse con la familia:** llamar a los abuelos, al padre o a la madre que vive en otra casa.
- **Sentirse parte del grupo:** estar en los planes, en las bromas, en las conversaciones.
- **Ocio:** vídeos, juegos, música.

Cada necesidad tiene una respuesta diferente. Para estar localizable no hace falta internet. Para sentirse parte del grupo, a veces basta con un móvil familiar con el que hablar con los amigos en momentos concretos.

Las alternativas, una a una

Reloj inteligente con llamadas

Relojes pensados para niños que permiten llamar y recibir llamadas de una lista de contactos autorizados y, en muchos modelos, compartir la ubicación con la familia.

- **Ventajas:** cubre la necesidad de estar localizable; no tiene redes sociales ni navegador; los contactos los controláis vosotros; es difícil que se convierta en una fuente de entretenimiento sin fin.
- **Inconvenientes:** algunos chicos y chicas de 11 o 12 años lo ven «de pequeños»; no todos los modelos son iguales en privacidad y seguridad; la función de ubicación puede tentarnos a vigilar en exceso.
- **A tener en cuenta:** antes de comprar, revisa qué datos recoge, dónde se guardan y quién puede acceder a ellos. Si incluye cámara o mensajes, comprueba quién puede contactar con el reloj.

Móvil básico sin internet

Teléfonos sencillos que permiten llamadas y mensajes de texto (SMS), sin aplicaciones ni navegador, o con funciones muy limitadas.

- **Ventajas:** es un primer paso perfecto para practicar la responsabilidad (cuidarlo, cargarlo, llevarlo encima, contestar); suele ser económico; la batería dura mucho; no hay redes ni contenido inadecuado.
- **Inconvenientes:** no permite estar en los grupos de mensajería de la clase; puede generar algo de sensación de «ser diferente».

- **A tener en cuenta:** algunos modelos llamados «básicos» sí permiten instalar aplicaciones de mensajería o navegar. Revisa bien las características antes de elegir.

Móvil familiar compartido

Un teléfono que pertenece a la familia, no a un niño en concreto. Se queda en casa, en un lugar común, y se presta para usos concretos: hablar con los amigos un rato, mirar los mensajes del grupo de la clase, llevarlo a una excursión.

- **Ventajas:** permite practicar con la mensajería y aprender normas de convivencia digital con acompañamiento cercano; no duerme en ningún dormitorio; es fácil de supervisar sin invadir; sirve para varios hermanos.
- **Inconvenientes:** exige organización; puede generar conflictos entre hermanos si no hay turnos claros; hay que pensar bien qué cuentas se vinculan a él.
- **A tener en cuenta:** funciona mejor con unas normas de uso escritas (cuándo, dónde y cuánto) y con un lugar fijo donde «vive» el móvil.

Tablet en casa

Una tablet de uso familiar, que no sale de casa y se usa en espacios comunes.

- **Ventajas:** permite aprender a usar aplicaciones, buscar información o jugar en un entorno más controlado; podéis usarla juntos; facilita practicar la autorregulación con tiempos acordados.
- **Inconvenientes:** no resuelve la necesidad de estar localizable fuera de casa; si se usa sola en el dormitorio, pierde casi todas sus ventajas.
- **A tener en cuenta:** configúrala con un perfil o una cuenta infantil y aplícale las mismas medidas de seguridad que verás en la unidad 4.

Comparativa rápida

Opción	Localizable fuera de casa	Grupos de mensajería	Acceso a internet	Nivel de acompañamiento necesario
Reloj con llamadas	Sí	No (según modelo)	No	Bajo
Móvil básico	Sí	No (según modelo)	No o muy limitado	Bajo
Móvil familiar compartido	Solo cuando se presta	Sí, con supervisión	Sí, configurado	Medio
Tablet en casa	No	Posible, en casa	Sí, configurado	Medio
Smartphone propio	Sí	Sí	Sí	Alto

La escalera digital: autonomía por etapas

Me gusta mucho pensar en la tecnología como en una escalera. Nadie sube todos los peldaños de golpe. Cada escalón es una etapa en la que tu hijo o hija practica, demuestra que puede con ella y gana confianza para el siguiente. Y vosotros, como familia, vais soltando poco a poco.

Así podría ser una escalera digital orientativa (adáptala a vuestra familia, no hay una única correcta):

1. **Peldaño 1. Pantallas compartidas en casa.** Tablet u ordenador familiar en espacios comunes, con tiempos acordados y contenidos elegidos juntos.
2. **Peldaño 2. Estar localizable.** Reloj con llamadas o móvil básico sin internet para los trayectos y actividades.
3. **Peldaño 3. Mensajería acompañada.** Móvil familiar compartido, o el propio con muchas restricciones, para empezar a usar la mensajería con amigos y el grupo de clase, en horarios y lugares concretos.
4. **Peldaño 4. Smartphone propio con límites claros.** Aplicaciones aprobadas una a una, tiempos limitados, noche fuera del dormitorio, revisiones juntos.
5. **Peldaño 5. Más autonomía.** Se van ampliando tiempos y aplicaciones a medida que demuestra responsabilidad. Las redes sociales, si llegan, lo hacen más tarde, con cuentas privadas y mucha conversación.

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> Subir un peldaño es una **consecuencia de la confianza**, no un premio por las notas ni un regalo de cumpleaños. Y bajar uno, si hace falta, no es un castigo: es volver a un lugar seguro para practicar un poco más.

Primeros pasos, sea cual sea el dispositivo

- [ ] Hemos hablado del «para qué» y sabemos qué necesidad queremos cubrir.
- [ ] Hemos elegido el dispositivo pensando en esa necesidad, no en lo que tienen los demás.
- [ ] Hemos acordado en qué peldaño de la escalera empezamos y qué haría falta para subir al siguiente.
- [ ] Tenemos un acuerdo familiar escrito antes de entregar el dispositivo (unidad 3).
- [ ] Lo hemos configurado juntos antes de que empiece a usarlo (unidad 4).
- [ ] Hemos hablado de qué hacer si algo le incomoda o le asusta.
- [ ] Los adultos de casa estamos de acuerdo entre nosotros (y, si hay dos casas, intentamos coordinarnos).

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

Dibujad vuestra escalera. En una cartulina, dibujad juntos una escalera con cuatro o cinco peldaños. En cada uno, escribid qué dispositivo o qué uso incluye y qué tendría que pasar para subir al siguiente (por ejemplo: «cumplir el acuerdo tres meses seguidos», «saber qué hacer si alguien me escribe algo raro»). Colgadla donde la veáis a menudo. Ver el camino completo ayuda mucho a tolerar la espera.

↑ Volver al índice

UNIDAD 3

El acuerdo familiar

El momento más fácil para poner normas es antes de que el móvil llegue a casa. Un acuerdo familiar escrito, creado juntos, evita muchas discusiones y convierte las normas en algo de todos, no en una imposición.

Por qué un acuerdo y no una lista de normas

Desde la crianza consciente y la neuroeducación sabemos que los niños y las niñas se comprometen mucho más con aquello que han ayudado a crear. Cuando participan, entienden el porqué de cada norma, se sienten tenidos en cuenta y les resulta más fácil cumplirla. Y cuando no la cumplen, podemos volver al acuerdo («¿qué habíamos decidido juntos?») en lugar de entrar en una lucha de poder.

Además, un buen acuerdo no es solo para los hijos. Incluye también compromisos de los adultos. Nuestros hijos aprenden mucho más de lo que ven que de lo que les decimos.

Cómo crearlo juntos, paso a paso

1. **Preparad la reunión entre los adultos.** Antes de sentaros con vuestro hijo o hija, hablad entre vosotros: qué es innegociable para vosotros (por ejemplo, que el móvil duerma fuera del cuarto) y en qué estáis dispuestos a ceder. Llegar con un frente común evita sorpresas.
2. **Elegid un buen momento.** Un rato tranquilo, sin prisas, sin pantallas encendidas y nunca justo después de una discusión. Una merienda especial puede ayudar a que se viva como algo positivo.
3. **Empezad escuchando.** Preguntad qué espera del móvil, qué le preocupa y qué normas le parecerían justas. A veces nos sorprenden con propuestas más exigentes que las nuestras.
4. **Compartid vuestras preocupaciones sin dramatizar.** Explicad el porqué de cada propuesta: «Queremos que el móvil duerma fuera porque dormir bien es muy importante para crecer, para concentrarse y para estar de buen humor».
5. **Pocas normas, claras y en positivo.** Mejor cinco o seis normas que todos recuerdan que veinte que nadie cumple. Escribidlas en positivo cuando sea posible: «El móvil se carga en la cocina a las 21:00» funciona mejor que «Prohibido el móvil por la noche».
6. **Acordad las consecuencias antes de necesitarlas.** Pensad juntos qué pasará si no se cumple una norma. Así, cuando ocurra, no habrá improvisación ni enfado: solo aplicar lo que todos decidisteis.
7. **Escribidlo y firmadlo.** Todos los miembros de la familia. Colocadlo en un lugar visible: la nevera, el corcho de la cocina.
8. **Fijad una fecha de revisión.** Os propongo revisarlo al mes de empezar y, después, cada tres meses o al inicio de cada trimestre escolar. Las normas crecen con ellos.

LA IDEA CLAVE

Un acuerdo no es un contrato para «pillar» a nadie. Es una herramienta para cuidarnos. Por eso tiene que incluir siempre una cláusula de confianza: **si algo te hace sentir mal, nos lo cuentas, y nunca habrá castigo por contarlo.**

Qué incluir en el acuerdo

Horarios

- Cuánto tiempo de uso entre semana y cuánto los fines de semana.
- A partir de qué hora se deja el móvil (por ejemplo, una hora antes de dormir).
- Si hay momentos sin móvil: mientras se hacen los deberes, por la mañana antes del colegio.

Lugares sin móvil

- La mesa, en las comidas y cenas.
- El baño.
- El dormitorio por la noche (y, si lo decidís, también durante el día).
- Momentos de familia: el paseo del domingo, la visita a los abuelos, el coche en trayectos cortos.

La noche, fuera del cuarto

Si tuviera que elegir una sola norma, sería esta. El móvil se carga por la noche en un lugar común de la casa, y no en el dormitorio. Protege el descanso, evita las conversaciones de madrugada en los grupos y reduce la tentación de usarlo a escondidas. Y funciona mucho mejor si los adultos también lo hacemos.

Aplicaciones permitidas

- Qué aplicaciones puede usar ahora.
- Cómo se pide una aplicación nueva: se habla antes, se mira juntos y se decide.
- Qué aplicaciones se dejan para más adelante y cuándo se volverá a hablar de ellas.

Privacidad y respeto

- No compartir datos personales (dirección, colegio, teléfono) ni fotos con ubicación.
- No enviar fotos ni vídeos de otras personas sin su permiso.
- Tratar a los demás en la red como en persona.
- Las contraseñas las conocen también los adultos de casa.

Qué hacer si ve algo que le incomoda

- No contestar ni reenviar.
- Hacer una captura de pantalla si puede.
- Contárselo a un adulto de confianza cuanto antes.
- Saber que no habrá castigo por contarlo, aunque se haya saltado alguna norma.

Consecuencias lógicas

Una consecuencia lógica está relacionada con lo que ha pasado, es respetuosa, razonable y se ha acordado antes. No busca hacer sufrir, sino ayudar a aprender. Algunos ejemplos:

Si pasa esto...	...una consecuencia lógica podría ser
El móvil no se deja en la cocina a la hora acordada.	Al día siguiente se deja media hora antes.
Se instala una aplicación sin hablarlo.	Se desinstala y se habla de ella con calma; la siguiente aplicación nueva se espera un tiempo acordado.
Se pasa del tiempo de uso.	Ese tiempo se descuenta del día siguiente.
Se usa en la mesa.	El móvil se deja fuera del comedor antes de sentarse en las próximas comidas.

Fíjate en lo que **no** aparece: quitar el móvil un mes por suspender un examen, gritar, humillar o leer sus mensajes a escondidas como castigo. Eso rompe la confianza, y la confianza es justo lo que necesitamos para que nos cuente cuando algo va mal.

Compromisos de los adultos

Este apartado marca la diferencia. Algunas ideas:

- Nosotros tampoco usaremos el móvil en la mesa.
- Nuestros móviles también dormirán fuera del dormitorio (o, al menos, en silencio y lejos de la cama).
- Te avisaremos antes de revisar el móvil contigo, y lo haremos juntos.
- No publicaremos fotos tuyas sin preguntarte.
- Te escucharemos sin enfadarnos cuando vengas a contarnos algo.
- Revisaremos el acuerdo contigo y tendremos en cuenta tus propuestas.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

La reunión del acuerdo. Reservad una hora tranquila. Llevad la plantilla de la página siguiente impresa, bolígrafos de colores y algo rico para merendar. Que cada miembro de la familia proponga al menos una norma para sí mismo y otra para los demás. Leed en voz alta el acuerdo final antes de firmarlo y haced una foto de todos con él. Parece un detalle, pero ese pequeño ritual le da importancia.

✂ IMPRIMIBLE · Nuestro acuerdo familiar del móvil

Familia: _____

Dispositivo: _____ Fecha de inicio: _____

Este acuerdo lo hemos creado juntos para que el móvil sea una herramienta que nos ayude y no una fuente de conflictos. Lo revisaremos el día _____ y después cada _____ meses.

1. Para qué usaremos el móvil

_____

_____

2. Horarios

	De lunes a viernes	Fines de semana y vacaciones
Tiempo máximo de uso al día	_____	_____
Puede usarse a partir de las	_____	_____
Se deja cargando a las	_____	_____

3. Lugares y momentos sin móvil

- [ ] En la mesa, durante las comidas y cenas.
- [ ] En el dormitorio por la noche. El móvil duerme en: _____
- [ ] Mientras hacemos los deberes o estudiamos.
- [ ] En el baño.
- [ ] Otros: _____

4. Aplicaciones

Aplicaciones que podemos usar ahora: _____

_____

Aplicaciones que dejamos para más adelante (volveremos a hablarlo en _____): _____

Para instalar una aplicación nueva, primero: _____

5. Privacidad y respeto

- [ ] No comparto mi dirección, mi colegio, mi teléfono ni fotos que muestren dónde estoy.
- [ ] No envío fotos ni vídeos de otras personas sin su permiso.
- [ ] Trato a los demás en la red igual que en persona.
- [ ] Nunca quedo con alguien que solo conozco por internet.
- [ ] Las contraseñas las conocen también: _____

6. Si veo algo que me incomoda

Si algo me hace sentir mal, me da miedo o me parece raro, no contesto, hago una captura si puedo y se lo cuento a _____ o a _____.

Nunca habrá castigo por contarlo.

7. Si no cumplimos el acuerdo

Si pasa esto...	...haremos esto

8. Lo que nos comprometemos a hacer los adultos

- [ ] No usaremos el móvil en la mesa.
- [ ] Nuestros móviles también dormirán fuera del dormitorio o lejos de la cama.
- [ ] Avisaremos antes de revisar el móvil y lo haremos juntos.
- [ ] No publicaremos fotos tuyas sin preguntarte.
- [ ] Te escucharemos sin enfadarnos cuando vengas a contarnos algo.
- [ ] Otros: _____

9. Cuando cumplamos el acuerdo durante un tiempo...

Si cumplimos este acuerdo durante _____, hablaremos de subir un peldaño en nuestra escalera digital: _____

Firmamos este acuerdo

Nombre	Firma

Fecha: _____

↑ Volver al índice

UNIDAD 4

Configuración segura paso a paso

Configurar bien el dispositivo antes de entregarlo es como poner el cinturón antes de arrancar el coche. No sustituye a la conducción atenta, pero protege mucho. Aquí tienes una lista de comprobación para hacerlo con calma, mejor si es en compañía de tu hijo o hija.

Antes de empezar: dos ideas importantes

Configurad juntos. Siéntate con tu hijo o hija y explícale qué vas activando y por qué. Así entiende que no es desconfianza, sino cuidado. Y aprende a hacerlo él o ella misma, que es el objetivo final.

Los controles parentales ayudan, pero no bastan. Ningún filtro es infalible, y los chicos y chicas aprenden rápido a sortearlos. Las herramientas técnicas son un apoyo para la etapa de aprendizaje, nunca un sustituto de la conversación y la confianza.

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> El objetivo de los controles no es vigilar, sino **acompañar mientras aprende**. A medida que demuestre responsabilidad, iréis aflojando restricciones. Díselo así desde el principio: «Esto es para ahora, y lo iremos cambiando juntos».

Las herramientas de control parental

Los principales sistemas incluyen herramientas gratuitas de supervisión familiar:

- **En Android:** Google Family Link permite crear y supervisar la cuenta de Google de un menor, aprobar las descargas de aplicaciones, fijar límites de tiempo y horarios de descanso, y ver la ubicación del dispositivo.
- **En iPhone y otros dispositivos de Apple:** En Familia permite crear una cuenta para menores dentro del grupo familiar, y Tiempo de uso permite fijar límites de tiempo, periodos de inactividad, restricciones de contenido y la función de pedir permiso para comprar o descargar.
- **En las propias aplicaciones:** muchas aplicaciones, plataformas de vídeo, consolas y servicios de juego tienen sus propios controles parentales, perfiles infantiles o herramientas de supervisión familiar.

Los nombres de los menús y los pasos concretos cambian con cada actualización, por eso no te doy rutas exactas. Busca en la ayuda oficial de cada sistema o aplicación las instrucciones actualizadas.

Checklist de configuración

1. Cuenta y control parental

- [ ] He creado una cuenta infantil o de menor (no he usado la mía ni una cuenta de adulto con su nombre).

- [ ] La he vinculado a mi cuenta mediante la herramienta de supervisión familiar del sistema.
- [ ] He comprobado que la fecha de nacimiento de la cuenta es la real.
- [ ] He revisado qué puedo ver y qué no desde la supervisión, y se lo he explicado a mi hijo o hija.

2. Contraseñas y bloqueo

- [ ] El dispositivo tiene bloqueo de pantalla con código, patrón o huella.
- [ ] Los adultos de casa conocemos el código de desbloqueo.
- [ ] Hemos hablado de que las contraseñas no se comparten con amigos, ni siquiera con el mejor amigo o amiga.
- [ ] Las contraseñas de las cuentas son largas y diferentes entre sí (podemos usar frases fáciles de recordar).
- [ ] Está activada la verificación en dos pasos en las cuentas que lo permiten.
- [ ] La contraseña de la cuenta de los adultos (la que aprueba compras y descargas) no la conoce nuestro hijo o hija.

3. Tiempo de uso y descanso

- [ ] He configurado el límite diario que hemos acordado.
- [ ] He programado un horario de descanso nocturno en el que el dispositivo queda bloqueado (salvo llamadas a contactos de la familia).
- [ ] He revisado qué aplicaciones quedan siempre disponibles (por ejemplo, el teléfono).
- [ ] Hemos acordado dónde se carga el dispositivo por la noche.

4. Aplicaciones y descargas

- [ ] Las descargas de aplicaciones necesitan la aprobación de un adulto.
- [ ] He revisado una a una las aplicaciones que vienen instaladas y he quitado o restringido las que no son adecuadas.
- [ ] Las aplicaciones instaladas son las que aparecen en nuestro acuerdo familiar.
- [ ] He comprobado la clasificación por edades de cada aplicación en la tienda y he consultado las condiciones actuales de uso (edad mínima).

5. Compras

- [ ] No hay ninguna tarjeta asociada directamente a la cuenta del menor.
- [ ] Las compras, incluidas las compras dentro de aplicaciones y juegos, necesitan aprobación de un adulto.
- [ ] Hemos hablado de las compras dentro de los juegos, las suscripciones y las «pruebas gratis» que luego se cobran.
- [ ] Si usamos tarjetas regalo o saldo, hemos acordado un límite.

6. Contenido adecuado a su edad

- [ ] He activado los filtros de contenido para adultos en el navegador y en el buscador.
- [ ] He configurado las restricciones por edad para aplicaciones, películas, series, música y libros.

- [ ] En las plataformas de vídeo, usamos un perfil infantil o el modo supervisado si existe.
- [ ] He desactivado la reproducción automática donde ha sido posible.

7. Privacidad

- [ ] He revisado los permisos de cada aplicación (cámara, micrófono, contactos, fotos, ubicación) y he dejado solo los necesarios.
- [ ] Las cuentas que lo permiten son privadas.
- [ ] La foto de perfil no muestra la cara, el uniforme del colegio ni nada que permita localizarle.
- [ ] El nombre de usuario no incluye su nombre completo, su edad ni su colegio.
- [ ] En las aplicaciones de mensajería, he revisado quién puede añadirle a grupos, ver su foto, su estado y su última conexión.

8. Ubicación

- [ ] La ubicación está desactivada en las aplicaciones que no la necesitan.
- [ ] La cámara no guarda la ubicación en las fotos.
- [ ] No comparte su ubicación en tiempo real con amigos ni en redes.
- [ ] Si la familia usa la ubicación para saber dónde está, lo hemos hablado abiertamente y sabe cuándo y para qué se usa.

9. Seguridad general

- [ ] El sistema y las aplicaciones están actualizados (y las actualizaciones automáticas, activadas).
- [ ] Está activada la función de localizar el dispositivo en caso de pérdida o robo.
- [ ] Hemos hablado de no abrir enlaces ni archivos de desconocidos, ni de mensajes que prometen premios.
- [ ] Sabe bloquear y denunciar a un usuario dentro de las aplicaciones que usa.

Sobre la ubicación: cuidado con vigilar de más

Saber dónde están nuestros hijos puede darnos mucha tranquilidad, sobre todo en los primeros trayectos solos. Pero conviene usarlo con mesura. Si miramos su ubicación cada diez minutos, les transmitimos que no confiamos en ellos y, a la vez, nos hacemos más dependientes nosotros de esa comprobación. Acordad cuándo tiene sentido usarla (por ejemplo, si no llega a la hora prevista) y respetadlo.

Revisar juntos, no espiar

En el acuerdo familiar os habréis comprometido a revisar el móvil juntos de vez en cuando. Hacedlo así:

- Avisando antes, nunca por sorpresa.
- Con él o ella delante, como una conversación, no como un registro.
- Preguntando con curiosidad: «¿Qué vídeos te han hecho más gracia esta semana?», «¿Hay algún grupo en el que estés a gusto y otro en el que no?».
- Dejando que la frecuencia baje a medida que crece la confianza.

Leer sus mensajes a escondidas puede parecer una protección, pero si lo descubre (y suele descubrirlo), lo que aprende es a esconderse mejor. Y entonces perdemos lo más valioso: que venga a nosotros cuando algo vaya mal.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

La tarde de la configuración. Convertid la configuración en una actividad compartida. Que sea tu hijo o hija quien toque la pantalla mientras tú le guías. En cada paso, pregúntale: «¿Por qué crees que es buena idea activar esto?». Al terminar, pedidle que os explique a otro miembro de la familia lo que habéis hecho. Lo que uno es capaz de explicar, lo ha entendido.

↑ Volver al índice

UNIDAD 5

WhatsApp, redes sociales y videojuegos

El dispositivo es solo la puerta. Lo que de verdad ocupa el tiempo y las emociones de nuestros hijos ocurre dentro: en los grupos de mensajería, en las redes y en los juegos online. Cada uno de estos espacios tiene sus propias reglas, y conviene conocerlas.

Los grupos de WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería

El grupo de clase es, muchas veces, el motivo principal por el que piden el móvil. Y se entiende: ahí se organizan los planes, se comparten las bromas y se habla de lo que pasa en el colegio. Pero también es el lugar donde pueden surgir malentendidos, exclusiones y burlas, y donde los mensajes no paran a ninguna hora.

Antes de nada, una advertencia práctica: las aplicaciones de mensajería tienen una edad mínima de uso fijada en sus condiciones, que puede variar según el país y que a veces cambia. Consulta las condiciones actuales de la aplicación antes de instalarla y decide en familia.

Normas de convivencia para los grupos

Te propongo hablar de estas normas con tu hijo o hija y, si es posible, compartirlas con otras familias de la clase:

1. **Escribe como si estuvieras hablando en persona.** Si no lo dirías cara a cara, no lo escribas.
2. **No se comparten fotos, vídeos ni audios de nadie sin su permiso.** Tampoco capturas de conversaciones privadas.
3. **No se crean grupos para dejar fuera a alguien** ni para hablar mal de nadie.
4. **Hay horario.** Por la noche, el grupo descansa (y tú también).
5. **Si algo no te gusta, puedes salir.** Y si ves que se meten con alguien, no participes, no reenvíes y cuéntaselo a un adulto.
6. **Los malentendidos se arreglan mejor en persona.** Un mensaje escrito no tiene tono de voz ni cara, y es fácil interpretarlo mal.
7. **No todo merece respuesta.** Silenciar un grupo es una buena forma de cuidarse.

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> Enseña a tu hijo o hija que **reenviar también es participar**. Muchas situaciones de acoso crecen no por quien empieza, sino por quienes se ríen, reenvían o miran en silencio. Ser quien no reenvía, o quien escribe «esto no mola», requiere valentía, y merece todo nuestro reconocimiento.

Y el grupo de madres y padres

Los adultos también somos ejemplo en los grupos. Si en el grupo de la clase de las familias se critica a un profesor o a otro niño, nuestros hijos lo notan. Cuidar el tono de nuestros grupos es una manera más de educar.

Redes sociales: mejor retrasarlas

Las redes sociales no son lo mismo que la mensajería. Están diseñadas para captar la atención el mayor tiempo posible, exponen a la comparación constante (likes, seguidores, cuerpos y vidas aparentemente perfectas) y abren la puerta al contacto con desconocidos. Por eso, mi recomendación para la etapa de primaria y los primeros cursos de secundaria es clara: **retrasarlas todo lo posible**.

Lo que dicen las condiciones de uso y la ley

- **Cada aplicación fija una edad mínima en sus condiciones de uso.** Esa edad puede cambiar y varía de una plataforma a otra, así que consulta las condiciones actuales de cada aplicación. Si un niño o una niña abre una cuenta mintiendo sobre su edad, pierde además las protecciones que algunas plataformas aplican a las cuentas de menores.
- **En España, los menores de 14 años necesitan el consentimiento de sus padres o tutores** para que se traten sus datos personales, según la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD).

Es decir: la edad mínima de una aplicación no significa que a esa edad tu hijo o hija esté preparado. Es un mínimo, no una recomendación.

Si llega el momento de abrir una cuenta

- [ ] La abrimos juntos, con su edad real.
- [ ] La cuenta es privada.
- [ ] Solo acepta a personas que conoce en persona.
- [ ] Hemos revisado quién puede enviarle mensajes, comentar y etiquetarle.
- [ ] Hemos activado las herramientas de supervisión familiar de la propia red, si existen.
- [ ] Hemos hablado de qué fotos no se publican (uniforme, casa, ubicación, poca ropa) y de que lo que se publica puede quedarse para siempre.
- [ ] Sabe bloquear, silenciar y denunciar.
- [ ] Hemos hablado de que lo que se ve en redes es una selección, no la vida real.

Cómo hablar de redes sin sermonear

Más que prohibir sin explicar, invita a pensar. Algunas preguntas que abren conversación:

- «¿Por qué crees que esta aplicación es gratis? ¿Cómo gana dinero?»
- «¿Cómo te sientes después de pasar un rato viendo vídeos? ¿Mejor o peor que antes?»
- «¿Crees que esa foto es real o está retocada? ¿Cómo lo sabes?»
- «Si alguien que no conoces te escribe, ¿qué harías?»

Videojuegos

Los videojuegos pueden ser una fuente de diversión, creatividad, retos y amistad. También pueden ocupar demasiado tiempo, generar mucha frustración o exponer a contenidos y contactos que no corresponden a su edad. La clave, como siempre, está en elegir bien y acompañar.

El código PEGI: la edad y el contenido

En España, como en buena parte de Europa, los videojuegos llevan la clasificación PEGI. Tiene dos partes:

- **La etiqueta de edad** (3, 7, 12, 16 o 18), que indica la edad mínima recomendada por el contenido del juego. No indica la dificultad ni si el juego es educativo.
- **Los descriptores de contenido**, pequeños iconos que explican el porqué de esa edad: por ejemplo, violencia, lenguaje soez, miedo, sexo, drogas, discriminación, apuestas o compras dentro del juego.

Mira siempre las dos cosas. Un juego para mayores de 12 años puede tenerlo por violencia de dibujos animados o por lenguaje soez, y no es lo mismo para tu familia. Puedes consultar la clasificación de cada juego en la web oficial de PEGI y en las tiendas digitales.

Ten en cuenta también que la clasificación se refiere al contenido del juego en sí. Las conversaciones con otros jugadores online no están clasificadas: dependen de quién esté al otro lado.

Chats con desconocidos

Muchos juegos online permiten hablar por chat de texto o de voz con otros jugadores. Es parte de la diversión, pero también es una de las vías por las que adultos con malas intenciones se acercan a menores. Algunas medidas:

- [ ] El chat está desactivado o limitado a amigos que conoce en persona.
- [ ] Juega en espacios comunes de la casa, no encerrado en el cuarto.
- [ ] Sabe que nunca debe dar datos personales, fotos ni su número de teléfono a nadie que conozca en un juego.
- [ ] Sabe que nunca debe pasar una conversación a otra aplicación (por ejemplo, de un juego a una aplicación de mensajería) con alguien que ha conocido jugando.
- [ ] Sabe que si alguien le ofrece regalos, monedas del juego o le pide secretos, tiene que contárnoslo.

Compras dentro del juego

Muchos juegos «gratuitos» se financian con compras dentro del juego: monedas virtuales, aspectos para los personajes, pases de temporada, cajas de recompensa con contenido aleatorio. Algunas ideas:

- Que las compras necesiten siempre la aprobación de un adulto.
- Explicar que las monedas virtuales son dinero real, aunque no lo parezca.
- Hablar de los mecanismos que empujan a gastar: ofertas por tiempo limitado, recompensas diarias, premios aleatorios.
- Si decidís que puede gastar, acordad un presupuesto fijo (por ejemplo, de su paga) y que lo gestione él o ella.

Cuando el juego engancha demasiado

Muchos juegos no tienen un final natural: las partidas se encadenan y siempre hay «una más». Ayuda mucho:

- Avisar unos minutos antes de que se acabe el tiempo, para que pueda terminar la partida.
- Acordar el tiempo en partidas y no solo en minutos, si el juego lo permite.
- Interesarte por sus juegos: pídele que te enseñe a jugar. Conocerás el juego y fortalecerás el vínculo.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

Cambio de papeles. Pídele a tu hijo o hija que sea tu «profe» durante media hora: que te enseñe su juego favorito, cómo funciona el grupo de clase o qué tipo de vídeos le gustan. Tú solo preguntas con curiosidad, sin juzgar. Al final, comentad juntos qué cosas os han gustado y cuáles os han hecho pensar. Es una de las formas más sencillas de entrar en su mundo digital sin invadirlo.

↑ Volver al índice

UNIDAD 6

Señales de alerta y cómo actuar

Aunque hagamos todo con cuidado, pueden surgir problemas. No pasa nada: estamos aquí para acompañar también en eso. Lo importante es reconocer las señales a tiempo y saber qué hacer, sin pánico y sin culpas.

💡 LA IDEA CLAVE

Muchos niños y niñas no cuentan lo que les pasa en la red por vergüenza, porque creen que es culpa suya o por miedo a que les quitemos el móvil. Por eso la promesa más importante que podemos hacerles es esta: **«Pase lo que pase, puedes contármelo. No te voy a castigar por contarlo, y lo vamos a resolver juntos»**.

Uso problemático del móvil

No todo uso intenso es un problema. Lo que nos debe preocupar es cuando el móvil empieza a desplazar cosas importantes o a afectar a su bienestar. Algunas señales:

- Duerme peor o se acuesta cada vez más tarde por el móvil.
- Deja de lado actividades, amistades o aficiones que antes le gustaban.
- Se enfada mucho, se pone muy nervioso o irritable cuando no puede usarlo.
- Miente sobre el tiempo de uso o lo usa a escondidas.
- Le cuesta concentrarse en los deberes o en otras tareas.
- Las discusiones por el móvil son diarias y cada vez más intensas.

Qué hacer: si reconoces varias de estas señales, la unidad 7 te propone un plan de cuatro semanas para reconducir la situación. Si notas un malestar intenso o persistente, o cambios importantes en su estado de ánimo, consulta con su pediatra o con un profesional de la salud mental infantojuvenil.

Ciberacoso

Hablamos de ciberacoso cuando un niño o una niña recibe, de forma repetida e intencionada, burlas, insultos, amenazas, exclusión o humillaciones a través de medios digitales. La diferencia con un conflicto puntual está en la repetición, la intención de hacer daño y el desequilibrio: quien lo sufre siente que no puede defenderse.

Señales que pueden indicar que lo está sufriendo

- Se pone nervioso, triste o se sobresalta cuando le llega una notificación.
- Deja de usar de repente el móvil o el ordenador, o no lo suelta y lo esconde.
- No quiere ir al colegio o a actividades en las que antes disfrutaba.

- Se aísla, está más irritable o más callado de lo habitual.
- Tiene dolores de cabeza o de tripa frecuentes sin causa aparente.
- Cambios en el sueño o en el apetito.

Y si es él o ella quien participa

También puede ocurrir que nuestro hijo o hija esté participando en una situación de acoso, aunque sea reenviando o riéndose. Si lo descubres, respira. Tu objetivo no es avergonzarle, sino ayudarle a entender el daño que se causa y a repararlo. Pregúntale qué pasó, cómo cree que se siente la otra persona y qué puede hacer para arreglarlo.

Contacto con adultos desconocidos (grooming)

Se llama grooming a la situación en la que un adulto se gana la confianza de un menor por internet, a menudo haciéndose pasar por alguien de su edad, con intenciones sexuales. Asusta pensarlo, pero hablar de ello con naturalidad y adaptado a su edad es una de las mejores protecciones.

Señales de alerta

- Tiene un «amigo» o «amiga» nuevo que ha conocido por internet y del que habla poco o con secretismo.
- Recibe regalos, monedas de juegos o saldo sin explicación.
- Cambia rápidamente de pantalla o apaga el móvil cuando te acercas.
- Usa el móvil a horas poco habituales, sobre todo de noche.
- Está ansioso, retraído o asustado, o habla de que «le van a pillar».

Lo que tu hijo o hija necesita saber

- En internet, cualquiera puede decir que tiene la edad que quiera.
- Un adulto que pide secretos, fotos o quedar a solas no es un amigo.
- Si alguien le pide fotos íntimas o le amenaza con publicar algo, no es culpa suya, y tiene que contarlo enseguida, aunque ya haya enviado algo.
- Ningún adulto de confianza le pedirá que guarde un secreto que le hace sentir mal.

Contenidos inadecuados

Antes o después, es probable que tu hijo o hija se encuentre con contenidos que no son para su edad: violencia, pornografía, retos peligrosos, mensajes de odio o contenidos que promueven conductas dañinas. A veces los busca por curiosidad; otras veces le llegan sin buscarlos, por un enlace, un vídeo recomendado o un mensaje en un grupo.

- Hablad antes de que ocurra: «Puede que alguna vez veas algo que te asuste o que no entiendas. Si pasa, cierra y ven a contármelo».
- Si ocurre, mantén la calma. Tu reacción determinará si vuelve a contártelo la próxima vez.
- Pregunta qué ha visto, cómo se ha sentido y qué ha entendido. Explica lo necesario, adaptado a su edad.
- Revisad juntos la configuración para reducir que vuelva a pasar.

Qué hacer, paso a paso

Ante cualquier situación preocupante (ciberacoso, contacto de un adulto desconocido, amenazas, difusión de imágenes), estos pasos te ayudarán a actuar con orden:

1. **Mantén la calma y escucha.** Agradécele que te lo haya contado. Dile que no es culpa suya y que lo vais a resolver juntos. Evita frases como «ya te lo dije» o «te quito el móvil».
2. **No borres nada.** Guarda las pruebas: capturas de pantalla de los mensajes, perfiles, nombres de usuario, fechas y horas. Pueden ser necesarias después.
3. **No respondas ni negocies.** Ni tú ni tu hijo o hija contestéis a quien acosa o amenaza. Tampoco intentéis «desenmascarar» a nadie por vuestra cuenta.
4. **Bloquea y denuncia en la plataforma.** Una vez guardadas las pruebas, bloquea al usuario y usa las herramientas de denuncia de la aplicación o el juego.
5. **Si hay compañeros del colegio implicados, informa al centro educativo.** Pide una reunión con el tutor o la tutora. Los centros tienen protocolos de actuación ante el acoso escolar.
6. **Pide ayuda especializada.** Puedes llamar a los recursos que tienes a continuación para que te orienten.
7. **Si puede ser un delito, denuncia.** Amenazas, chantaje, petición de imágenes sexuales a un menor o contacto de un adulto con fines sexuales: acude a la Policía Nacional o a la Guardia Civil.
8. **Cuida su bienestar emocional.** Estas situaciones dejan huella. Pasa tiempo de calidad con tu hijo o hija y, si lo necesita, busca apoyo psicológico profesional.

Teléfonos y recursos de ayuda en España

- **017 · Tu Ayuda en Ciberseguridad (INCIBE).** Línea gratuita y confidencial del Instituto Nacional de Ciberseguridad. Orienta a familias, menores y educadores ante problemas en internet: ciberacoso, privacidad, configuración, contenidos inadecuados. Más información en www.incibe.es/menores
- **900 20 20 10 · Fundación ANAR.** Teléfono de ayuda a niños, niñas y adolescentes. Gratuito y confidencial. Tu hijo o hija puede llamar directamente.
- **Policía Nacional (091) y Guardia Civil (062).** Para denunciar delitos como amenazas, extorsión, acoso sexual o contacto de adultos con fines sexuales. Puedes acudir a cualquier comisaría o cuartel.
- **112 · Emergencias.** Si hay un peligro inmediato para tu hijo o hija o para otra persona.

Consulta los horarios y canales de atención actualizados en la web de cada organismo.

> Nuestros hijos no necesitan padres que lo sepan todo de la tecnología. Necesitan padres a los que puedan acudir.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

El juego del «¿qué harías si...?». En un momento relajado (la cena, el coche), plantea situaciones y pensad juntos la respuesta. Por ejemplo:

- ¿Qué harías si en el grupo de clase empiezan a reírse de una foto de un compañero?
- ¿Qué harías si alguien que no conoces te escribe en un juego y te ofrece monedas gratis?
- ¿Qué harías si te llega un vídeo que te asusta?
- ¿Qué harías si alguien te pide que no nos cuentes algo?

No busques respuestas perfectas. Lo valioso es que practique mentalmente antes de que ocurra, y que sepa que puede hablarlo contigo.

↑ Volver al índice

UNIDAD 7

Si ya lo tiene y se os ha ido de las manos

Respira. Es lo más habitual y tiene arreglo. Si el móvil ya está en casa y las discusiones, el cansancio o la preocupación se han instalado, aquí tienes un plan de cuatro semanas para reconducir la situación sin castigos, con conexión y consecuencias lógicas.

Antes de empezar: lo que no funciona

Cuando sentimos que hemos perdido el control, es muy tentador hacer un gesto drástico: quitar el móvil de golpe en mitad de un enfado, gritar o imponer de un día para otro una lista de normas nuevas. Lo entiendo perfectamente. Pero suele generar más conflicto, más uso a escondidas y menos confianza.

> Quitarle el móvil de golpe apaga el conflicto un día. Acompañarle a usarlo bien le enseña para toda la vida.

Lo que sí funciona es un cambio progresivo, acordado y sostenido en el tiempo. Por eso te propongo cuatro semanas, cada una con un foco.

LA IDEA CLAVE

Este plan no va de quitar, sino de **recuperar**: recuperar el descanso, el tiempo juntos, la conversación y la confianza. Si solo quitamos pantalla y no ponemos nada en su lugar, el vacío se llenará con protestas.

Semana 1: observar y conectar

Objetivo: entender qué está pasando, empezando por nosotros, y reconstruir la conexión antes de cambiar normas.

- **Empieza por ti.** Observa durante una semana cómo usas tú el móvil delante de tus hijos: en la mesa, al recogerles del colegio, mientras te hablan. Anótalo sin juzgarte.
- **Observa sin intervenir.** Usa la plantilla de registro semanal de la sección de recursos para anotar cuánto y cuándo usa el móvil tu hijo o hija y cómo está después. No es para echárselo en cara, sino para tener datos reales en lugar de impresiones.
- **Invierte en conexión.** Busca cada día al menos quince minutos de tiempo especial sin pantallas con tu hijo o hija, haciendo algo que elija él o ella: un juego de mesa, un paseo, cocinar juntos. Este tiempo no se quita nunca como castigo.
- **Interésate por su mundo digital.** Pregunta con curiosidad qué ve, a qué juega, con quién habla. Sin sermones.

> Antes de corregir, conecta. Un niño que se siente visto escucha mucho mejor.

Semana 2: la conversación y el nuevo acuerdo

Objetivo: hablar con calma de lo que os preocupa y acordar dos o tres normas, no diez.

- **Busca un momento tranquilo,** nunca justo después de una discusión.
- **Explica qué te preocupa sin acusar,** hablando desde ti: «He visto que te cuesta dormir y que discutimos mucho por el móvil. No me gusta cómo estamos. Quiero que busquemos una solución juntos».
- **Reconoce tu parte.** «Yo tampoco lo he hecho bien: no pusimos normas claras al principio y yo también uso mucho el móvil delante de ti». Esto desarma muchas resistencias.
- **Escucha su punto de vista.** ¿Qué le gusta del móvil? ¿Qué cree que no está bien? ¿Qué propondría?
- **Acordad solo dos o tres normas** para empezar. Te sugiero empezar por las que más impacto tienen: el móvil duerme fuera del dormitorio y no se usa en las comidas.
- **Acordad las consecuencias lógicas** si no se cumplen, y escribid el acuerdo (puedes usar la plantilla de la unidad 3, aunque sea en una versión más corta).

Semana 3: poner en práctica con firmeza y cariño

Objetivo: aplicar el acuerdo con constancia y ofrecer alternativas reales.

- **Espera protestas.** Los primeros días habrá quejas, negociaciones y quizá algún enfado. Es normal y forma parte del proceso. No significa que el plan no funcione.
- **Mantén el acuerdo con firmeza y sin gritos.** Valida la emoción y mantén el límite: «Entiendo que te fastidie dejar el móvil ahora. Es la hora que acordamos. Lo dejamos juntos en la cocina».
- **Aplica las consecuencias acordadas,** sin sermones añadidos y sin rencor. Al día siguiente, se empieza de cero.
- **Ofrece alternativas reales.** Si quitamos pantalla, hay que poner algo en su lugar: un plan juntos, deporte, quedar con amigos en persona, un libro elegido por él o ella, un proyecto creativo.
- **Reconoce el esfuerzo.** No hace falta premiar, pero sí ver: «Me he dado cuenta de que ayer dejaste el móvil sin que te lo recordara. Gracias».
- **Cumple tus compromisos.** Si el acuerdo dice que tú tampoco usas el móvil en la mesa, esta semana es clave.

Semana 4: revisar, ajustar y celebrar

Objetivo: valorar juntos cómo ha ido, ajustar lo necesario y reconocer el camino recorrido.

- **Haced una reunión familiar de revisión.** Empezad por lo que ha ido bien: cada uno dice una cosa que ha mejorado.
- **Mirad juntos el registro semanal.** Comparad la primera semana con la última. ¿Qué ha cambiado en el sueño, en el ánimo, en las discusiones?

- **Hablad de lo que ha costado** y buscad soluciones juntos: «¿Qué podríamos cambiar para que funcione mejor?».
- **Ajustad el acuerdo.** Si las primeras normas se han asentado, podéis añadir alguna más. Si alguna no ha funcionado, se cambia.
- **Celebrad el esfuerzo de todos,** con un plan especial en familia. No como premio por «portarse bien», sino como celebración de lo que habéis conseguido juntos.
- **Fijad la próxima revisión** y seguid cuidando el tiempo especial diario.

✂ IMPRIMIBLE · **Mi plan de cuatro semanas**

Semana	Foco	Lo que voy a hacer	Cómo ha ido
1	Observar y conectar		
2	Conversación y nuevo acuerdo		
3	Practicar con firmeza y cariño		
4	Revisar, ajustar y celebrar		

Las dos o tres normas con las que empezamos: _____

_____

Nuestro tiempo especial diario será: _____

Alternativas que vamos a ofrecer: _____

Si hay recaídas

Las habrá, y está bien. Cambiar un hábito lleva tiempo, también para los adultos. Una semana mala no borra todo lo conseguido. Volved al acuerdo, sin dramas: «Esta semana nos ha costado. ¿Qué ha pasado? ¿Qué necesitamos cambiar?». Lo que enseña no es la perfección, sino la manera en que volvemos a intentarlo.

Cuándo pedir ayuda

Si después de unas semanas los conflictos siguen siendo muy intensos, si notas un malestar emocional importante en tu hijo o hija (tristeza persistente, aislamiento, ansiedad, problemas serios de sueño) o si sientes que la relación se está resintiendo mucho, no tienes por qué hacerlo sola o solo. Consulta con su pediatra, con el equipo de orientación del colegio o con un profesional. Pedir ayuda también es una forma de cuidar.

🌱 PARA HACER EN FAMILIA

La lista de «cosas que nos gustan sin pantallas». En una hoja grande, que cada miembro de la familia escriba o dibuje cosas que le gusta hacer sin pantallas: solo, con amigos y en familia. Colgadla en la nevera. Cuando alguien diga «me aburro», ya sabéis dónde mirar. Y recordad: aburrirse un poco también es sano. Del aburrimiento nacen muchas de las mejores ideas.

↑ Volver al índice

RECURSOS

Recursos y plantillas

Aquí tienes una plantilla para registrar el uso del móvil durante una semana, algunas lecturas que me parecen especialmente útiles para esta etapa y webs de referencia fiables a las que acudir cuando tengas dudas.

Plantilla de registro semanal de uso

Úsala durante la semana 1 del plan de reconducción, o en cualquier momento en que quieras tener una foto real del uso del móvil. Lo ideal es rellenarla junto a tu hijo o hija, como un ejercicio de autoconocimiento y no de control. A partir de cierta edad, puede rellenarla él o ella sola, y vosotros comentarla juntos al final de la semana.

✂ IMPRIMIBLE · Registro semanal de uso del móvil

Nombre: _____ Semana del _____ al _____

Día	Tiempo de uso	Qué hice	Cómo me sentí después
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Para «cómo me sentí después» podéis usar palabras sencillas: contento, tranquilo, aburrido, cansado, nervioso, enfadado, triste.

Al final de la semana, pensamos juntos:

¿Qué momento con el móvil me ha sentado mejor? _____

¿Y cuál peor? _____

¿Qué me gustaría cambiar la semana que viene? _____

Libros recomendados

- **«La generación ansiosa»**, de Jonathan Haidt. Un análisis de cómo el paso de una infancia basada en el juego a una infancia basada en el móvil está afectando al bienestar de niños y adolescentes, con propuestas concretas para familias y escuelas.
- **«Ser padres conscientes»**, de Daniel J. Siegel y Mary Hartzell. La esencia de la crianza consciente: entender nuestra propia historia y nuestras reacciones para acompañar mejor a nuestros hijos.
- **«Tormenta cerebral»**, de Daniel J. Siegel. Cómo cambia el cerebro a partir de los 12 años y por qué la intensidad de esta etapa es también una oportunidad.
- **«Neuroeducación»**, de Francisco Mora. Por qué solo aprendemos de verdad aquello que despierta emoción y curiosidad.
- **«La fábrica de cretinos digitales»**, de Michel Desmurget. Un libro crítico, escrito por un neurocientífico, sobre los efectos del uso excesivo de pantallas recreativas en el desarrollo infantil. Intenso, y muy útil para reflexionar.
- **«El cerebro del niño»**, de Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson. Estrategias sencillas para entender cómo funciona el cerebro de nuestros hijos y acompañar sus emociones en el día a día.

Webs de referencia

- **Plan Digital Familiar, de la Asociación Española de Pediatría**: una herramienta para crear vuestro propio plan de uso de pantallas en familia, con recomendaciones por edades. https://plandigitalfamiliar.aeped.es/
- **INCIBE, sección de menores**: guías, recursos y materiales del Instituto Nacional de Ciberseguridad para familias y educadores sobre el uso seguro de internet. https://www.incibe.es/menores
- **Fundación ANAR**: información sobre sus líneas de ayuda a niños, niñas, adolescentes y familias. https://www.anar.org/

Mi lista final para llevar en el bolsillo

- [ ] Miro la madurez, no solo la edad.
- [ ] Empiezo por el peldaño que corresponde, no por el último.
- [ ] Creamos juntos un acuerdo familiar, con compromisos también para los adultos.
- [ ] Configuramos el dispositivo juntos antes de usarlo.
- [ ] El móvil duerme fuera del dormitorio.
- [ ] Las redes sociales, cuanto más tarde, mejor.
- [ ] Hablo a menudo, con curiosidad y sin sermones, de lo que pasa en su mundo digital.
- [ ] Le recuerdo que puede contarme cualquier cosa sin miedo a un castigo.
- [ ] Soy el ejemplo que quiero que siga.

Seguimos en contacto

Si esta guía te ha sido útil, me encantaría seguir acompañándote. En mi newsletter comparto cada cierto tiempo reflexiones, herramientas prácticas y recursos para criar con más calma y más conexión en la etapa de 6 a 12 años: pantallas, emociones, límites, amistades, colegio y todo lo que va surgiendo por el camino. Puedes apuntarte desde mi web, y si alguna vez te apetece contarme cómo os ha ido con el acuerdo familiar, estaré encantada de leerte.

Y si sientes que tu familia necesita un acompañamiento más cercano, en la web encontrarás también cómo trabajar conmigo.

Gracias por dedicar este tiempo a pensar, con calma y con cariño, cómo acompañar a tu hijo o hija en su primer móvil. Ese tiempo ya es una forma de protegerle.

> No necesitamos hacerlo perfecto. Necesitamos estar cerca.

Un abrazo,
Carolina

↑ Volver al índice

¿Seguimos?

Cada semana envío a mi newsletter una idea sencilla para tu familia. Y en el blog tienes más artículos para acompañarte.

Leer el blog

Conocer a Carolina

Carolina Galarza

carolinagalarza.com · Instagram · YouTube