



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



# Conéctate por el bienestar digital (Familias)

ORGANIZA

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

[www.parapiensaconectate.es](http://www.parapiensaconectate.es)

## ¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a tratar de explicar a las familias en qué consiste el bienestar digital, cómo cuidar nuestra identidad digital y concienciarnos sobre el tiempo frente a las pantallas.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- ¿Qué es el Wellbeing o bienestar digital?
- Concepto de bienestar
- Identidad y bienestar digital
- Tiempo de pantalla y móviles
- Herramientas
- Bienestar para todos y todas
- Conclusiones



## ¿QUÉ ES EL WELLBEING O BIENESTAR DIGITAL?

### ¿A qué edad deberían los/as niños/as tener móvil?



Para poder hablar de Wellbeing, hemos de considerar la siguiente pregunta - ¿A qué edad deberían los niños tener móvil?

Los padres encuestados creen que la edad media para que hijo tenga un smartphone con acceso a redes sociales e internet es 12 años y medio.

Las personas expertas recomiendan que este paso solo sea dado por niños mayores de 12 años y recomiendan que sea a los 14-15 años, incluyendo el uso de RRSS como Whatsapp.



20  
bits ACTUALIDAD DISPOSITIVOS EMPRENDIMIENTO FABRICANTES EMPRESAS | Q | @

### ¿Pueden estar tus hijos en Instagram o TikTok? Así son las normas para los menores en las redes sociales... y así se las saltan

Por **Marta Gascón** NOTICIA 24.09.2021 - 10:29H

- En España, la ley exige tener 14 años para poder crear una cuenta en estas plataformas. Por su parte, las tecnológicas exigen ser mayor de 13. La realidad es que muchas veces los menores mienten en su edad para entrar.
- Cuando el juego pasa a adicción: lo que esconden Fortnite y otros videojuegos de moda para enganchar a tus hijos.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:  
Internet Redes sociales  
Instagram Whatsapp  
Snapchat Ciberseguridad  
Adolescentes Tumblr  
Menores TikTok tagfree

El tremendo error de un joven con su Euromillones

## Enlace

Sobre todo, considerando que muchas veces no somos conscientes de los límites de edad en las RRSS, concretamente en España, la ley exige tener 14 años para poder crear una cuenta en estas plataformas. Por su parte, las tecnológicas exigen ser mayor de 13 años siempre y cuando los padres o tutores den permiso.

Sin embargo, las trampas que se hacen para darse de alta en las distintas redes sociales son frecuentes, Tik Tok reconoce que borró un



total de 7.263.952 de cuentas por ser sospechosas de pertenecer a menores de edad permitida solo en los tres primeros meses del año.

### [Enlace](#)

Pese a ello el 68% de los niños y niñas de 10 a 12 años están en las redes sociales según el [Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios \(AVAC\)](#).

Dada la preocupación ante estos hechos hay entidades como Instagram que al parecer están trabajando en una versión específica para niñas/os.

Veamos algunos datos más:

- El 83% de l@s adolescentes de 14 a 16 años confirman un uso intensivo del móvil y RRSS (BBVA, Google y FAD).

### [Enlace](#)

Poner límites al móvil y uso de la red, puede generar un vacío que hay que enseñar a gestionar, son muchos los medios que se hacen eco de las graves repercusiones de un exceso o abusivo uso del móvil, PC o digitalización.



### Enlace



El 99% de jóvenes se conectan a Internet por **diversión**



Aumento del número de horas a **3,5**.



**Juegos Online** en alza

**Los usuarios hiperconectados padecen malestar psicológico.**

Veamos algunos datos de este nuevo mundo con diferentes espacios:

- Casi el 100% de los jóvenes hasta 24 años se conectan a internet por diversión, y aumenta el número de horas pasando de 2,5 horas a 3,5 horas.
- El juego online ha ganado adeptos. Mucho cuidado con esto que nos puede llevar a tipos de adicciones peligrosas.

## CONCEPTO DE BIENESTAR

Vamos a dar un poco de contexto antes de seguir con esta guía.

### ¿Qué entendemos por Bienestar?

Según la RAE (Real Academia Española):

**“Estado de la persona en la que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.”**

¿Cómo se define Wellbeing en el diccionario de Oxford?

**“The estate of feeling healthy and happy – el estado de sentirse sano y feliz”**

Probablemente la siguiente definición sobre Wellbeing es más breve, concisa y clara, y nos acerca mejor a nuestra sociedad tecnológica:

**“Sentirse sano/a y feliz en el mundo digital”**

Ese es nuestro reto de hoy, nuestro reto personal. Aprender a cuidarnos y cuidar a los demás en las redes sociales e Internet en general.

En resumen, el bienestar digital es un concepto universal estrechamente relacionado con la ciudadanía y la tecnología que se relaciona con nuestra capacidad para:

- Realizar todo nuestro potencial online.
- Hacer frente a las tensiones que surgen en este entorno digital.
- Trabajar y comunicarse de manera productiva y fructífera online.
- Contribuir a nuestra comunidad en la red.



## TIEMPO DE PANTALLAS Y MÓVILES

### En primer lugar:

El acompañamiento de los padres y madres en la maduración digital de los hijos e hijas empieza desde el momento que nacen, no se puede dejar para la preadolescencia o para la adolescencia el acompañamiento en el mundo digital.



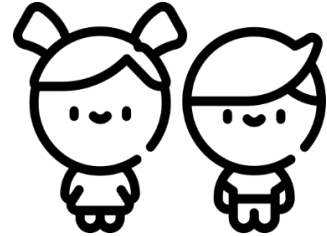
Tenemos que estar atentos desde el minuto 1, sin agobiarse, pero estando presente. La vida digital de nuestros hijos e hijas es tan importante que influirá directamente en numerosas áreas de su vida cotidiana y en su proceso de madurez a la edad adulta.

Veamos de manera resumida cómo acompañar a nuestros hijos e hijas.



## PREADOLESCENTE. 5-11 AÑOS

- Un 68% de los niños y niñas de 10 a 12 años están en las redes sociales según el Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios (AVACU).
- En muchos casos y sobre todo cuánto más cerca están de los 10 años van necesitando dispositivos para realizar búsquedas o trabajos.
- El empleo de dispositivos debe realizarse en lugares comunes de la vivienda. El padre o madre esté disponible para ayudar y no hay que encerrarse en la habitación para navegar, no hay nada que ocultar.
- Se debe ir educando en el conocimiento de herramientas para el buen uso de la red: correos electrónicos, navegar, etc.
- También se debe ir alertando de los peligros que puede tener: encontrar contenido inapropiado.



## ADOLESCENTES. 12-15 AÑOS

Aquí entramos en un punto importante en la maduración digital de nuestros alumnos/as. La edad media de los niños cuando piden es de 9 años y bajando hacia los 8, según el I Estudio Xplora. Los expertos dicen que no hay una edad exacta para el primer móvil, depende de cada niño y niña, pero si se podría establecer a partir de los 13 dependiendo de cada individuo.



En España la edad legal para tener una cuenta en redes sociales se sitúa entre los 13 y 14 años.





Si se abren una cuenta en redes sociales:

- En primer lugar, educar en su uso, el familiar tiene que guiar en esta nueva etapa preocupándose por la actividad social de sus hijos e hijas al mismo tiempo que se muestra qué contenido compartir, con quién y cómo.
- La confianza es el puente sólido que vais a tender a los jóvenes, y por tanto ayuda a que la relación familiar sea fuerte y sana, generando espacios de confianza y seguridad para que se expresen y establezcan acuerdos mutuos de límites, horarios y usos, lo cual ayudará a cocrear conjuntamente un lugar seguro y ampliar la responsabilidad personal.
- Contraseñas compartidas, siempre desde el previo consenso y acuerdo mutuo, de cuándo se establecerán revisiones o chequeos, este punto es crucial abordarlo desde la confianza mutua y la compenetración en que sois un equipo, donde trabajáis conjuntamente para procurar amenazas externas que como adultos sois proclives a identificar precozmente.
- Importante configurar la red social concreta, el dispositivo y la privacidad, utiliza este momento para trabajar en equipo y conocer sobre las redes sociales en la que va a estar, para explorar las vías de privacidad, etc., y así establecer un uso lo más seguro para ell@s.

## JÓVENES. A PARTIR DE LOS 16 AÑOS

Casi el 100% de los jóvenes de 19 a 21 años están en alguna red social según el [Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios \(AVACU\)](#). Por tanto, es importante educarlos para que puedan estar seguros:

Puede que sea una de las etapas más exigentes para los familiares debido a que debemos estar constantemente actualizados y aprendiendo de los cambios en las redes sociales y de las nuevas redes sociales, hablando el idioma de los jóvenes para generar empatía y que haya mejor comunicación. Esto ayudará a romper la brecha transgeneracional que es muy aguda en esta época.

Ten paciencia, asertividad y empatía con su momento vital, donde están en plena transición y todo representa una “lucha”. Por tanto, permite que se expresen desde la confianza.

Es importante reformular las condiciones de uso. El periodo actual reviste otras complejidades, pero también les hace más autónomos/as y responsables por lo que es posible que la compartición de contraseñas deba terminar. Esto fomentará su percepción sobre que verdaderamente tomas consciencia de su intimidad y confías en el/ella.

Una dinámica correcta es preparar a los jóvenes para la adultez. A partir de los 18 años son personas legalmente responsables de su vida y toma de decisiones. Todo lo que puedas sumar a su mochila en este momento ayudará a que sean personas completas, preparadas y que puedan detectar peligros, amenazas y comportamientos inadecuados, así por supuesto a no cometerlos.

Te proponemos unas pautas genéricas para el acompañamiento en este proceso pero ojo:

### **Cada familia es un mundo**

Aplica do común en todo lo que tiene que ver con pantallas y móviles y sigue estos tips:

- No utilices una regla general para todos tus hijos/as, cada chaval es diferente.

- Involúcrate activamente en el uso de las pantallas y adminístralas como creas conveniente.
- Negocia el uso que hacen con las pantallas.
- Siéntate con tus hijos a compartir la actividad.
- Tener un lugar dónde dejar los dispositivos ayuda.

### Fuente

## HERRAMIENTAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

En primer lugar, debemos conocer los peligros a los que se enfrentan nuestros alumnos:

El acoso en la red, este peligro puede mostrarse de muchas maneras, pero las más habituales en vuestras edades son: bullying, ciberacoso y sexting.

Es vital una actitud preventiva para una detección precoz, es importante que traslades los riesgos a tus hijas/os y mantengas una actitud de escucha para que puedan trasladarte directamente cualquier sospecha o comportamiento extraño en otras personas.

Por otro lado, debemos conocer...



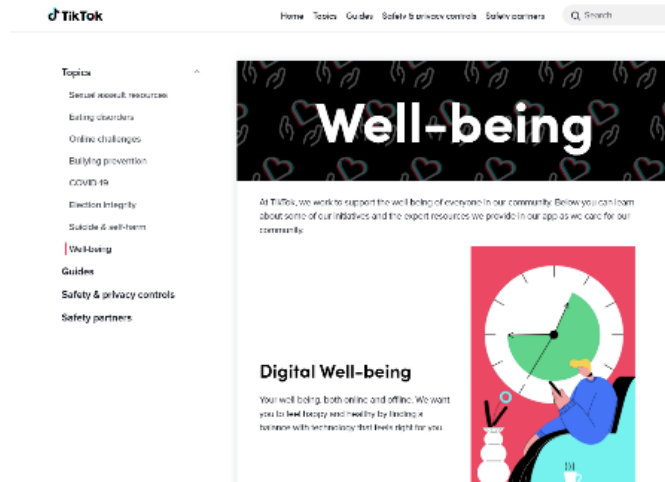
Todas las redes sociales tienen herramientas para controlar el tiempo de móvil, el de pantallas, etc., que debemos conocer:

### **El uso de la tecnología es una herramienta tanto para lo positivo como lo negativo.**

Un exceso de la red y los dispositivos puede conducirnos a dicciones, pero también desde este medio podremos encontrar las soluciones a estas cuestiones, por ejemplo, siguiendo personas o influencers que nos facilitan un estilo de vida o consejos para que nuestra vida sea más provechosa y sana.



Por otro lado, las propias empresas y las principales redes sociales están preocupadas por estos temas y ponen al servicio de los usuarios algunas herramientas, como son:



[Enlace](#)



[Enlace](#)

**Bienestar en internet**

Las personas acuden a Facebook para compartir con su comunidad de amigos y familiares los momentos importantes de su vida, ya sean ocasiones alegres y de celebración o situaciones difíciles.

Facebook se encuentra en una posición única para ofrecer ayuda a quienes están pasando por una situación de peligro, tanto mediante grupos en los que estas personas pueden conectar con otras con experiencias similares como a través de herramientas y recursos para quienes puedan estar pensando en la autolesión o el suicidio. Estos recursos forman parte de nuestros esfuerzos continuos por contribuir a la seguridad de la comunidad dentro y fuera de Facebook.

**Más información**

**Prevención del suicidio**

Si te preocupa alguien o tienes pensamientos suicidas, nos gustaría ayudarte.

[Más información](#)

## [Enlace](#)

Muchos teléfonos incluyen, por ejemplo, opciones para mejorar el uso de estos y tener conocimiento del tiempo empleado en distintas apps, incluso poder parametrizarlo para evitar excesos, etc. También existen miles de apps gratuitas desarrolladas para mejorar nuestro uso de la red.

Además, en Instagram tenemos el siguiente recurso:

Supporting Well-being with Guides on Instagram

Posted on May 18, 2020

## [Enlace](#)

Google

Digital Wellbeing   Get started   For everyone   For families   For developers   Our commitment

## Find a balance with technology that feels right for you.

As technology becomes more and more integral to everything we do, it can sometimes distract us from the things that matter most to us. We believe technology should improve life, not distract from it. We're committed to giving everyone the tools they need to develop their own sense of digital wellbeing. So that life, not the technology in it, stays front and center.

### Enlace

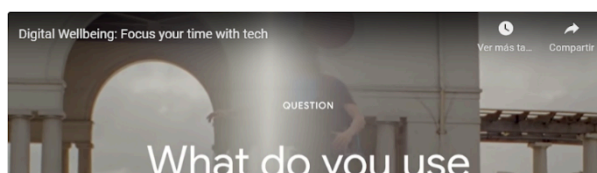
Google

Digital Wellbeing   Get started   For everyone   For families   For developers   Our commitment

Focus your time with tech   Unplug more often   Minimize distractions

## Focus your time with tech

Explore the six tips below to learn how to get the most out of technology by being more focused when you use it.



Dentro de la herramienta de Google, en esta área concreta podemos conocer en qué usamos nuestros dispositivos móviles y ayudarnos de las distintas herramientas para mejorar nuestro uso evitando un exceso:

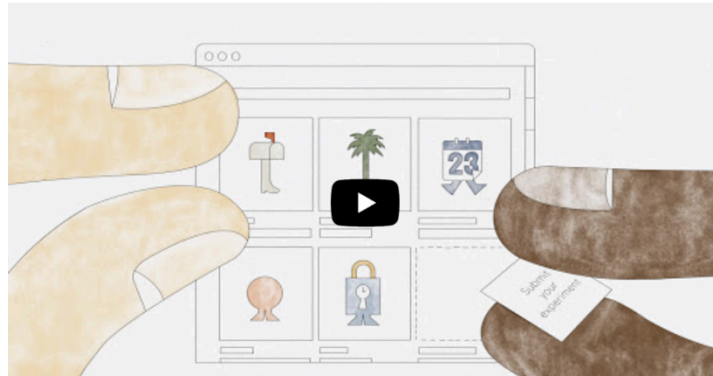
Google pone a nuestro alcance una novedosa plataforma donde se crean experimentos de Wellbeing, e incluso puedes enviar los tuyos propios o probar los que otras personas han creado y compartido.



COLECCIÓN

## Experimentos de Bienestar Digital

Una muestra de ideas y herramientas que ayudan a las personas a encontrar un mejor equilibrio con la tecnología.



[Enlace](#)

## HABLAR CON NUESTROS HIJOS E HIJOS SOBRE ESTAS APTITUDES

Por ejemplo, el “Sharenting” (un mix de “sharing” y “parenting”) con este término nos referimos a los familiares que publican lo que les sucede a sus hijos en las redes sociales, en muchos casos del familiar o adultos no son conscientes de que se pueden vulnerar determinados preceptos de privacidad al hablar sobre nuestros hijos/as y que en algunos casos son motivo de acoso cuando estos crecen (ej, niño limón, el famoso video divertido del niño comiendo limón cuando es bebé, deja de ser tan gracioso cuando éste crece y sus compañeros/as de clase le identifican y es el “niño limón” de por vida).

Amén del gran riesgo que se corre en otros terrenos más peligrosos, si se comparten datos sensibles o fotografías de los menores.



Por otro lado, la **COMUNICACIÓN**, la herramienta básica que debemos utilizar con ellas/os.

## HA DISMINUIDO “LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS PADRES E HIJOS/AS”



Los jóvenes en un 35,9% consideran que ha disminuido “la comunicación entre padres e hijos/as”, como si la introducción de las TIC para estos chicos y chicas fuera un elemento más disruptivo que generador, reforzador o transformador de vínculos.

### Fuente

Por eso debemos potenciar como padres y madres las cuestiones positivas que nos ofrece la red y alertar de los peligros que puede tener y ser un interlocutor válido en cuestiones de tecnología que sepan que nos pueden preguntar sobre estos temas y les podremos guiar.

Todo está en internet, pero si tenemos dudas siempre hay organizaciones como Cibervoluntarios.org que ayudan de manera gratuita. Es importante formarse e informarse.

## BIENESTAR PARA TODOS Y TODAS

Mostrarles la importancia del buen uso de los teléfonos móviles y de la red...

Otra cuestión para tener en cuenta para cuidar el bienestar de los demás es que todos y todas sabemos que:

A través de las redes sociales somos capaces de enviar todo tipo de mensajes que nunca le diríamos a esa persona o colectivo a la cara. Muchas veces lo hacemos sin darnos cuenta y es bueno empatizar y ser consciente de ello:



[Enlace](#)

Además, estar atentos y atentas a posibles señales como:

- Alteración del sueño
- Cambios de estado de ánimo en redes sociales
- Estrés o aburrimiento si no hay dispositivos





- Fracaso escolar
- Aislamiento del resto de la familia

Esto es importante para poder informar a quien corresponda.

En cuanto al bienestar digital, también debemos tener en cuenta:

- Analizar el tiempo que dedicamos al día a nuestros dispositivos, sobre todo al móvil. Existen múltiples aplicaciones que nos ayudarán a desconectarnos o conocer el tiempo que invertimos y dónde, así como ayudarnos a implementar mejores hábitos diarios que mejoren nuestro día a día.
- No olvidar la actividad física diaria, así como una vida offline que nos acerque a las personas, otras actividades y estímulos muy enriquecedores.
- No compararse con los demás, debes ser tu acicate y tu meta por superar, no los demás, ya que las circunstancias, experiencias, etc., nos hacen distintos y la medición nunca será equitativa.
- Marca tus objetivos y retos para ser una mejor versión de ti misma/o.
- Lo que se publica en internet no necesariamente es lo que sucede realmente.
- De vez en cuando un détox digital para reducir esas conductas.

## Conclusiones

Te dejamos estas conclusiones de lo tratado para que lo puedas integrar y así mejorar tu bienestar digital y disfrutar de tu vida offline también.

- Hay muchas herramientas de ayuda.
- Configura redes sociales y dispositivos.
- El diálogo y la educación es la mejor medicina.