

10 a 12 años TERCER CICLO DE PRIMARIA | FAMILIAS

Crecen y toman más decisiones. Seguimos acompañando.

Acompañar ahora es ayudarles a decidir con criterio,
seguridad y responsabilidad.

A esta edad aumenta su autonomía y la influencia del grupo.
Necesitan acompañamiento y criterios claros para gestionar
el tiempo, las relaciones, la privacidad y sus decisiones
digitales.

Lo que más necesitan entre los 10 y 12 años

Referencia para las familias



Más autonomía necesita más criterio.

Acompañar, conversar y acordar límites les ayuda a tomar mejores decisiones.



BIENESTAR Y AUTORREGULACIÓN



Aprender a equilibrar sueño, actividad física, relaciones, estudio, ocio y uso digital.

AUTONOMÍA RESPONSABLE



Tomar decisiones progresivamente, respetando límites y sabiendo cuándo pedir ayuda.

PENSAMIENTO CRÍTICO Y CRITERIO DIGITAL



Preguntar, contrastar y valorar antes de creer, hacer clic, descargar o compartir.

SEGURIDAD, PRIVACIDAD Y CONVIVENCIA DIGITAL



Proteger datos e imágenes y aprender a relacionarse en línea de forma segura y respetuosa.

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS

1. FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN

- Mantener sueño, movimiento, estudio, ocio y relaciones como prioridades.
- Ayudarles a reconocer cuándo necesitan parar o desconectar.
- Menos de 1 hora/día de pantallas, incluido uso escolar y deberes.

2. ACOMPAÑAR SU AUTONOMÍA

- Dar más autonomía según su madurez, no solo por su edad.
- Interesarse por lo que hacen, ven, juegan y comparten.
- Mantener la confianza para que puedan pedir ayuda.

3. ACORDAR LÍMITES Y RESPONSABILIDADES

- Acordar cuándo, dónde y para qué se utilizan los dispositivos.
- Mantener momentos y espacios sin pantallas.
- Revisar juntos las normas a medida que aumenta su autonomía.

4. ENSEÑAR A DECIDIR CON CRITERIO

- Parar, pensar y comprobar antes de hacer clic o compartir.
- Contrastar información y reconocer publicidad, engaños o contenidos creados o manipulados con IA.
- Preguntarse: “¿es fiable?, ¿es adecuado?, ¿es real?, ¿qué puede pasar si lo comparto?”

5. PROTEGER PRIVACIDAD Y RELACIONES

- Cuidar datos, imágenes, ubicación y contraseñas.
- Hablar de lo que es adecuado compartir y con quién.
- Enseñar respeto, consentimiento y buen trato también en lo digital.
- Recordar que una persona en línea puede no ser quien dice ser.

6. PREPARAR, NO ADELANTAR

- No adelantar un móvil con acceso a internet, aplicaciones o servicios por presión del grupo.
- Valorar la necesidad, madurez y capacidad para cumplir acuerdos.
- Antes de dar más autonomía, enseñar primero cómo actuar ante un problema.

MOMENTOS CLAVE PARA UN USO EQUILIBRADO



MAÑANAS

Empezar el día sin pantallas de ocio.



COMIDAS

Conversar y compartir. Sin dispositivos.



ESTUDIO Y TAREAS

- Usar tecnología solo cuando sea necesaria.
- Evitar distracciones y alternar con trabajo sin pantalla.



ESPERAS Y DESPLAZAMIENTOS

Aprender a esperar sin recurrir siempre a una pantalla.



TIEMPO EN FAMILIA Y AMISTADES

Cuidar la conversación, el juego y las relaciones presenciales.



ANTES DE DORMIR

- Desconectar 1-2 horas antes de acostarse.
- Favorecer rutina tranquila de sueño. Sin pantallas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Aumenta su autonomía y empiezan a tomar más decisiones en el entorno digital.
- ✓ Sueño, actividad física, estudio y relaciones necesitan seguir protegidos frente a un uso excesivo.
- ✓ Aprender a autorregularse y pensar antes de actuar les prepara para una autonomía digital responsable.
- ✓ Privacidad, relaciones y presión del grupo adquieren cada vez más importancia.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- ✓ Mantener límites claros y revisarlos juntos a medida que aumenta su autonomía.
- ✓ Conversar sobre lo que ven, hacen, comparten y con quién se relacionan.
- ✓ Enseñarles a parar, comprobar y valorar las consecuencias antes de decidir.
- ✓ Proteger su privacidad y mantener la confianza para que pidan ayuda cuando la necesiten.



Riesgos

- Contenidos, mensajes o contactos no adecuados.
- Compartir datos, imágenes o información personal sin valorar las consecuencias.
- Presión del grupo, burlas o conflictos en entornos digitales.
- Engaños, perfiles desconocidos o peticiones inapropiadas.
- Uso que desplaza sueño, estudio, actividad física o relaciones presenciales.

Si algo ocurre

- Escuchar con calma y sin culpabilizar.
- Parar, bloquear o salir de la situación.
- No responder y guardar pruebas si hay amenazas, acoso o presión.
- Revisar privacidad, contactos y configuración.
- Pedir ayuda y comunicarlo al centro cuando proceda.



Ayuda

- **INCIBE 017**
- **Centro educativo** ante conflictos en el entorno escolar
- **AEPD** canal joven
- **112** situación de emergencia



FUENTES CLAVE

- Asociación Española de Pediatría (AEP)
- Comité de Expertos para un Entorno Digital
- UNICEF España · Infancia, adolescencia y bienestar
- AEPD · privacidad, protección de datos
- Consejería de Educación del Principado de Asturias