

12 y 13 años

1º y 2º de ESO | FAMILIAS

Acompañamos hoy para que decidan mejor mañana.

Tecnología sí, pero con criterio, límites, seguridad y oportunidades.

La realidad digital al inicio de la ESO

Datos de referencia del estudio UNICEF en Asturias



Nota de lectura: no todos los datos corresponden exclusivamente a 12-13 años. Los dos primeros se presentan por curso: 11,2 años corresponde a la muestra asturiana y 38,9 % al conjunto de alumnado de ESO.

Fuente: UNICEF España - Infancia, adolescencia y bienestar digital - Resultados Principado de Asturias.

En esta etapa buscan

- ✓ su identidad
- ✓ su grupo
- ✓ más independencia

Nuestro acompañamiento

- ✓ el diálogo
- ✓ unas normas claras uso de la tecnología de forma crítica, segura y responsable



Acompañar · Escuchar · Poner límites · Dar ejemplo

AUTONOMÍA PROGRESIVA

Darles espacio para decidir, manteniendo acompañamiento y límites adecuados a su edad.

DIÁLOGO Y CONFIANZA

Interesarse por su vida digital y escuchar sin juzgar facilita que compartan dudas o problemas.

LÍMITES QUE PROTEGEN

Normas claras sobre tiempos, espacios y contenidos ayudan a equilibrar el uso digital con sueño, estudio, actividad y relaciones.

EJEMPLO Y COHERENCIA

El uso que hacemos las personas adultas de la tecnología también construye sus hábitos.

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS

 1. TIEMPO DE PANTALLAS CON LÍMITES CLAROS • Acordad tiempos de uso que no desplacen sueño, actividad física y otras formas de ocio. • Comidas y momentos familiares: sin pantallas. • 1-2 h antes de dormir, mejor sin pantallas. • Por la noche, móvil fuera del dormitorio.	 2. ACOMPAÑAMIENTO Y DIÁLOGO • Mostrad interés por lo que hacen en línea, con quién y para qué. • Hablad de lo que les gusta, les preocupa o les incomoda. • Escuchad antes de juzgar: facilita que puedan pedir ayuda. • Acompañad sin invadir: normas claras y acordadas.	 3. SEGURIDAD Y PRIVACIDAD • Proteged los datos personales, la ubicación y contraseñas. • Revisad juntos privacidad y permisos de aplicaciones, juegos y redes. • Si algo ocurre: guardad pruebas, bloquear y pedid ayuda.	 4. CONTENIDOS DE CALIDAD • Elegid juegos, vídeos y aplicaciones adecuadas a su edad y madurez. • Priorizad contenidos para aprender, crear e informarse. • Enseñadles a distinguir información fiable de publicidad y bulos. • Evitad el consumo infinito: parar, elegir y pensar.	 5. REDES SOCIALES: ACCESO PROGRESIVO • No hay prisa: valorad madurez, finalidad y riesgos. • Antes de los 14 años, el tratamiento basado en su consentimiento requiere autorización de sus responsables legales. • Revisad juntos privacidad, contactos y lo que comparten. • Hablad sobre presión social, desconocidos y contenidos	 6. EJEMPLO QUE EDUCA • Vuestro uso de la tecnología también educa. • Respetad los momentos y espacios sin pantallas. • Evitad el móvil en comidas y conversaciones familiares. • Compartid cada día tiempo de calidad sin pantallas.
--	---	--	---	---	---

RUTINA ORIENTATIVA DE DESCONEXIÓN DIGITAL

 MAÑANAS (antes del colegio) Sin ocio digital.	 HORARIO ESCOLAR (lectivo y tareas) Uso digital con finalidad educativa y según las normas del centro.	 COMIDAS (desayuno, comida y cena) Sin pantallas.	 TARDES (después del colegio) Actividad y aficiones primero. Pantallas después.	 ANTES DE DORMIR 1-2 h antes, mejor sin pantallas.	 NOCHE (dormir) Sin móviles en la habitación.
--	--	---	---	---	---

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ No importa solo cuánto tiempo, sino qué hacen y qué deja de hacerse
- ✓ El uso equilibrado protege sueño, actividad física, atención y relaciones.
- ✓ La tecnología también permite aprender, crear y participar.
- ✓ Acompañar hoy favorece autonomía y hábitos saludables mañana.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- ✓ **Mantener** el diálogo y mostrar interés por lo que hacen, ven y comparten en internet.
- ✓ **Acordar** normas claras sobre tiempos, espacios, contenidos y uso del móvil.
- ✓ **Acompañar** su autonomía progresiva, revisando juntos privacidad, redes y situaciones de riesgo.
- ✓ **Dar ejemplo** con un uso equilibrado de la tecnología y respetar también los momentos sin pantallas.

Riesgos	Si algo ocurre	Ayuda	FUENTES CLAVE
• Ciberacoso • Contactos de riesgo y <i>grooming</i> • Sextorsión • Contenido sexual, violento o perjudicial	• Escuchad sin juzgar • Guardad pruebas sin difundir • Bloquead y reportad • Pedid ayuda	ANAR 900 202 010 INCIBE 017 Centro educativo	• ANAR familias • Asociación Española de Pediatría (AEP), Plan Digital Familiar. • Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro para la Infancia y la Adolescencia (2024). • UNICEF España, USC, CII y Red.es (2025). Resultados Principado de Asturias. • INCIBE / Internet Segura for Kids • AEPD / LOPDGD - privacidad y protección de datos