

14 y 15 años

3º y 4º DE ESO | FAMILIAS

Acompañamos hoy para que decidan mejor mañana.

Tecnología sí, pero con criterio, límites y seguridad.

En esta etapa buscan

Su **identidad**, su **grupo** y una **mayor autonomía**.

Papel de la familia

Acompañar, dialogar y mantener **límites claros**, les ayuda a utilizar la tecnología de forma **crítica, segura y responsable**.



La realidad digital del alumnado asturiano

Datos de Asturias relevantes para esta etapa



93,3 %
tiene móvil propio
(ESO)



91,6 %
está en al menos
una red social



38,9 %
lleva el móvil al centro
a diario (ESO)



40,1 %
duerme con el móvil
en su habitación

Fuente: UNICEF. Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital. Resultados Principado de Asturias.



AUTONOMÍA PROGRESIVA

Dar más autonomía también implica enseñar a decidir, asumir consecuencias y pedir ayuda cuando sea necesario.



DIÁLOGO Y CONFIANZA

Interesarse por su vida digital y escuchar sin juzgar favorece que cuenten lo que les preocupa y pidan ayuda cuando la necesiten.



LÍMITES QUE PROTEGEN

Acordar normas claras y revisarlas con la edad ayuda a desarrollar autonomía sin renunciar a la protección.



EJEMPLO Y COHERENCIA

Nuestro ejemplo también educa: usar la tecnología con equilibrio y respetar las normas comunes refuerza su aprendizaje.

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS



1. TIEMPO DE PANTALLAS CON PROPÓSITO

- Acordad tiempos y prioridades según las actividades del día.
- Pantallas sí, pero con equilibrio.
- Evitad usarlas como premio, castigo o solución al aburrimiento.



2. REDES SOCIALES Y PRIVACIDAD

- Revisad juntos privacidad, permisos y contactos.
- Pensad antes de publicar o compartir imágenes y datos personales.
- Hablad de consentimiento, huella digital y perfiles públicos.



3. DIÁLOGO SOBRE RIESGOS

- Hablad de ciberacoso, *grooming* y sextorsión.
- También de contenidos sexuales o violentos.
- Que sepan que pueden pedir ayuda sin miedo.



4. SUEÑO Y DESCONEXIÓN

- 1-2 horas antes de dormir, mejor sin pantallas.
- Móvil fuera del dormitorio durante la noche.
- Proteged espacios diarios de desconexión.



5. VIDEOJUEGOS, COMPRAS Y APUESTAS

- Revisad la clasificación PEGI y el contenido de los juegos.
- Supervisad compras, pagos y recompensas aleatorias dentro de los videojuegos.
- Hablad claramente de los riesgos de las apuestas en línea.



6. EJEMPLO Y NORMAS COMUNES

- Cumplid también las normas acordadas.
- Evitad móviles en comidas y momentos compartidos.
- Revisad los acuerdos a medida que aumenta su autonomía.

MOMENTOS CLAVE PARA DESCONECTAR (RECOMENDADO)



COMIDAS

Sin móviles
Tiempo para hablar y compartir



ESTUDIO Y TAREAS

Pantallas solo si hacen falta.
Prioridad a la concentración.



TARDES

Primero, vida activa.
Amigos, deporte y aficiones.



MOMENTOS EN FAMILIA

Mejor sin pantallas.
Más presencia y conversación.



ANTES DE DORMIR

1-2 h sin pantallas.
Ayuda a descansar mejor.



NOCHE

Móvil fuera del dormitorio.
Dormir mejor también se aprende.

¿POR QUÉ IMPORTA?

El entorno digital forma parte de su vida, sus relaciones y su aprendizaje.
Un uso poco equilibrado puede afectar al sueño, la atención y el bienestar emocional.
Acompañar y educar reduce riesgos y fortalece su autonomía.
La competencia digital también se aprende en casa.

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LAS FAMILIAS?

Mantener normas claras y revisarlas con la edad.
Interesarse por su vida digital y hablar sin juzgar.
Acompañar en privacidad, redes, videojuegos y compras en línea.
Favorecer tiempos de desconexión y pedir ayuda si aparecen señales de malestar o riesgo.

FAMILIA Y CENTRO: EN LA MISMA DIRECCIÓN

Compartir criterios y mantener una comunicación fluida entre familia y centro favorece un acompañamiento coherente y permite actuar a tiempo ante cualquier dificultad.



Riesgos

Ciberacoso
Contacto con desconocidos y *grooming*
Sextorsión
Contenidos o retos dañinos
Compras y apuestas en línea.

Si algo ocurre

Escuchar sin juzgar
Guardar pruebas y no reenviar
Bloquear y reportar
Pedir ayuda.

Ante amenazas, sextorsión o riesgo grave, busca ayuda especializada o policial.



Ayuda

ANAR · 600 50 51 52
INCIBE · 017
Centro educativo /
Coordinador/a Bienestar y
Protección
Ante riesgo grave: Policía /
Guardia Civil



Fuentes Clave

AEP · Plan Digital Familiar
• UNICEF · Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital. Resultados Asturias
• Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro para la Infancia y la Adolescencia
• Consejería de Educación del Principado de Asturias · Educatur

Educar es proteger. Acompañar es crecer.

Construimos juntos un entorno digital saludable.