

8 a 10 años SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA | FAMILIAS

Crece su autonomía.

También nuestra forma de acompañar.

Más autonomía no significa menos acompañamiento.

Acompañar ahora les enseña a decidir mejor mañana.

A esta edad ganan autonomía, curiosidad y capacidad para explorar. El objetivo no es que utilicen más tecnología, sino que aprendan poco a poco a utilizarla de forma segura, crítica y responsable.

Lo que más necesitan entre los 8 y 10 años

Referencia para las familias



Bienestar y equilibrio.

Si usan pantallas, importa qué, para qué, cuánto, cuándo y con quién.

Basado en recomendaciones de la AEP, Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro y principios de bienestar digital.

BIENESTAR Y EQUILIBRIO

Cuidar sueño, movimiento, juego, lectura, relaciones y tiempo de descanso.

AUTONOMÍA ACOMPAÑADA

Van ganando independencia, pero todavía necesitan orientación, conversación y límites.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Aprender a elegir, preguntar, comprobar y pensar antes de hacer clic o compartir.

SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD DIGITAL

Proteger datos, imágenes y privacidad, aprender a actuar de forma segura y respetuosa.

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS

1. CUIDAR EL EQUILIBRIO

- Priorizar sueño, movimiento, juego, lectura y relaciones.
- La AEP recomienda menos de 1 hora diaria de pantallas, incluido el uso escolar y los deberes.
- Evitar que su uso desplace actividades esenciales para su desarrollo.

2. ACOMPAÑAR SU AUTONOMÍA

- Darles autonomía poco a poco, según su madurez.
- Interesarse por lo que ven, buscan, juegan y crean.
- Mantener abierta la conversación para que puedan pedir ayuda.

3. USAR LA TECNOLOGÍA CON SENTIDO

- Preguntar juntos: ¿para qué vamos a usarla?
- Priorizar crear, aprender, investigar y resolver frente al consumo pasivo.
- Elegir contenidos y aplicaciones adecuados a su edad.

4. ACORDAR NORMAS Y MOMENTOS

- Acordar cuándo, dónde y durante cuánto tiempo se utilizan las pantallas.
- Mantener comidas, descanso y tiempo familiar libres de dispositivos.
- Evitar que el móvil o la tableta sean la respuesta automática al aburrimiento.

5. PENSAR ANTES DE ACTUAR

- Ayudarles a preguntarse si una información es fiable.
- Enseñarles a reconocer publicidad, engaños y contenidos inapropiados.
- Antes de hacer clic, descargar o compartir: **parar y pensar.**

6. PROTEGER Y DAR EJEMPLO

- Proteger datos, imágenes, ubicación y contraseñas.
- Configurar juntos privacidad, permisos y opciones de seguridad.
- Mostrar con vuestro comportamiento cómo hacer un uso equilibrado y respetuoso.

MOMENTOS CLAVE PARA UN USO EQUILIBRADO



MAÑANAS (antes del colegio)

Sin pantallas.



COMIDAS

Conversar y compartir. Sin dispositivos.



TARDES

- Juego, movimiento, lectura y actividades creativas.
- Pantallas, uso limitado y con sentido.



ESPERAS Y DESPLAZAMIENTOS

Evitar que la pantalla sea la respuesta.



TIEMPO EN FAMILIA

Compartir conversación, juegos y actividades sin dispositivos.



ANTES DE DORMIR

- Rutina tranquila y sin pantallas.
- Evitar pantallas 1-2 horas antes de acostarse.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Empiezan a ganar autonomía también en el entorno digital.
- ✓ Sueño, movimiento, juego, aprendizaje y relaciones presenciales siguen siendo esenciales.
- ✓ Aprender a usar tecnología también significa saber elegir, pensar, protegerse y pedir ayuda.
- ✓ El acompañamiento y unas normas claras favorecen una autonomía digital progresiva y responsable.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- ✓ Priorizar experiencias, relaciones y actividades sin pantallas.
- ✓ Acordar límites claros de tiempo, espacios y contenidos.
- ✓ Acompañar, conversar y enseñarles a pensar antes de hacer clic, crear o compartir.
- ✓ Proteger su privacidad y dar ejemplo con un uso equilibrado de la tecnología.



Riesgos

- Contenidos, publicidad o enlaces no adecuados a su edad.
- Contactos o conversaciones no apropiadas en juegos y aplicaciones.
- Compartir datos, imágenes, ubicación o contraseñas.
- Compras, descargas o clics no previstos.
- Uso que desplaza sueño, juego, actividad física, estudio o relaciones.

Si algo ocurre

- Escuchar con calma y sin culpabilizar.
- Cerrar, salir o bloquear el contenido o contacto.
- No responder y guardar pruebas si hay amenazas, acoso o mensajes preocupantes.
- Revisar juntos privacidad, permisos y configuración.
- Pedir ayuda cuando sea necesario.



Ayuda

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



FUENTES CLAVE

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