

Etapas postobligatorias

FAMILIAS

Competencia digital crítica, segura y responsable para una autonomía creciente.

Educamos para una ciudadanía digital autónoma, crítica y responsable.

En esta etapa aumenta la autonomía y la toma de decisiones. La familia puede acompañar, escuchar y orientar para favorecer un uso digital crítico, seguro y responsable que apoye su bienestar, sus estudios y su futuro personal y profesional.



AUTONOMÍA Y CONFIANZA

Dar espacio para decidir, manteniendo disponibilidad y apoyo, favorece una autonomía digital responsable.



DIÁLOGO Y APOYO

Interesarse por su vida digital y escuchar sin juzgar facilita que compartan dudas, dificultades o riesgos.



BIENESTAR Y AUTORREGULACIÓN

Ayudar a equilibrar estudio, descanso, relaciones y ocio favorece un uso digital más consciente y saludable.



PRIVACIDAD Y REPUTACIÓN DIGITAL

Sus datos, su identidad y lo que publican forman parte de su presente y de su futuro académico y profesional.



La realidad digital del alumnado en etapas postobligatorias

DATOS DE REFERENCIA PARA ORIENTAR LA ACCIÓN EDUCATIVA

Datos estatales de UNICEF España. Incluye alumnado de Bachillerato y Formación Profesional (muestra de 10 a 20 años).



98,1 %
tiene móvil propio

Bachillerato



96,5 %
tiene móvil propio

Formación Profesional



7,7 %
posible uso problemático de redes sociales

Bachillerato



4,0 %
posible trastorno por uso de videojuegos*

Formación Profesional



* Entre quienes juegan a videojuegos al menos una vez al mes.



Fuente: UNICEF España. Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital. Datos estatales por nivel educativo.

PAUTAS CLAVE PARA EL PROFESORADO Y LOS CENTROS



1. AUTONOMÍA ACOMPAÑADA

- Respetad sus decisiones y espacios, manteniendo apoyo y disponibilidad.
- Acordad criterios sin recurrir al control invasivo.
- Revisad los acuerdos según aumentan sus responsabilidades.



2. BIENESTAR Y AUTORREGULACIÓN

- Favoreced una gestión consciente del tiempo, la atención y las notificaciones.
- Cuidad el equilibrio entre estudio, descanso, relaciones y ocio.
- Prestad atención si el uso digital empieza a interferir en su bienestar.



3. PRIVACIDAD HUELLA Y REPUTACIÓN DIGITAL

- Reforzad privacidad, contraseñas y verificación en dos pasos.
- Animad a pensar antes de publicar o compartir información personal.
- Recordad que la huella digital puede afectar a su futuro académico y profesional.



4. PENSAMIENTO CRÍTICO E IA

- Contrastad fuentes, imágenes y mensajes antes de confiar o compartir.
- Hablad de errores, sesgos y contenidos generados o manipulados con IA.
- Promoved un uso transparente, ético y responsable de la IA.



5. RELACIONES DIGITALES Y PROTECCIÓN

- Hablad de respeto, consentimiento y límites también en línea.
- Prestad atención a control digital, sextorsión o difusión íntima no consentida.
- Si algo ocurre: escuchad, guardad pruebas y buscad ayuda.



6. FRAUDES, APUESTAS Y DECISIONES ECONÓMICAS

- Alertad sobre *phishing*, estafas, suplantaciones y falsas inversiones.
- Hablad de apuestas, compras en línea y pagos dentro de videojuegos.
- Antes de pagar o facilitar datos bancarios: parar, comprobar y decidir.

MOMENTOS CLAVE PARA EQUILIBRAR EL USO DIGITAL

ESTUDIO Y TRABAJO

Pantallas con una finalidad clara.
Reducir distracciones y notificaciones.

PAUSAS

Realizar pausas breves y frecuentes durante usos intensivos.

COMIDAS Y MOMENTOS COMPARTIDOS

Mejor sin dispositivos.
Tiempo para conversar y estar presentes.

ACTIVIDAD Y OCIO

Reservar tiempo para deporte, amistades, aficiones y actividades presenciales.

FINAL DEL DÍA

Reducir pantallas antes de dormir y evitar alargar el uso del móvil por la noche.

NOCHE

Priorizar el descanso.
Silenciar notificaciones y evitar interrupciones.

¿POR QUÉ IMPORTA?

- La vida digital influye en el bienestar, los estudios, las relaciones y el futuro profesional.
- Una mayor autonomía exige más criterio para gestionar tiempos, información y decisiones.
- IA, privacidad, reputación, fraudes y desinformación plantean nuevos retos.
- Un acompañamiento respetuoso favorece decisiones más autónomas, críticas y responsables.

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LAS FAMILIAS?

- Mantener el diálogo y mostrar interés sin invadir su autonomía.
- Favorecer equilibrio entre estudio, descanso, relaciones, ocio y tecnología.
- Hablar con naturalidad de IA, privacidad, relaciones digitales, fraudes y decisiones económicas.
- Estar disponibles y buscar apoyo si aparece malestar, pérdida de control o una situación de riesgo.



Riesgos

- Ciberacoso y violencia digital.
- Sextorsión y difusión íntima no consentida.
- Fraudes, *phishing* y suplantación de identidad.
- Desinformación, contenidos manipulados y *deepfakes*.
- Violencia digital en la pareja y conductas de control.
- Apuestas, compras impulsivas y otras decisiones económicas de riesgo.

Si algo ocurre

- Escuchad sin juzgar ni culpabilizar.
- Guardar pruebas y no difundir.
- Ayudad a bloquear, reportar y proteger cuentas si es necesario.
- Pedir apoyo profesional o especializado ante amenazas, sextorsión, fraude o riesgo grave.



Ayuda

- INCIBE - 017
- Equipo directivo / Orientación
- Policía Nacional - 091
- Guardia Civil - 062
- Riesgo inmediato - 112



Fuentes Clave

- UNICEF - Infancia, Adolescencia y Bienestar Digital.
- Consejería de Educación del Principado de Asturias - Educastur.
- INCIBE / Internet Segura for Kids.
- AEPD - privacidad y protección de datos.
- Normativa del centro sobre convivencia, dispositivos digitales e IA.

Educar es proteger. Acompañar es crecer.

♥ Construimos juntos un entorno digital saludable.