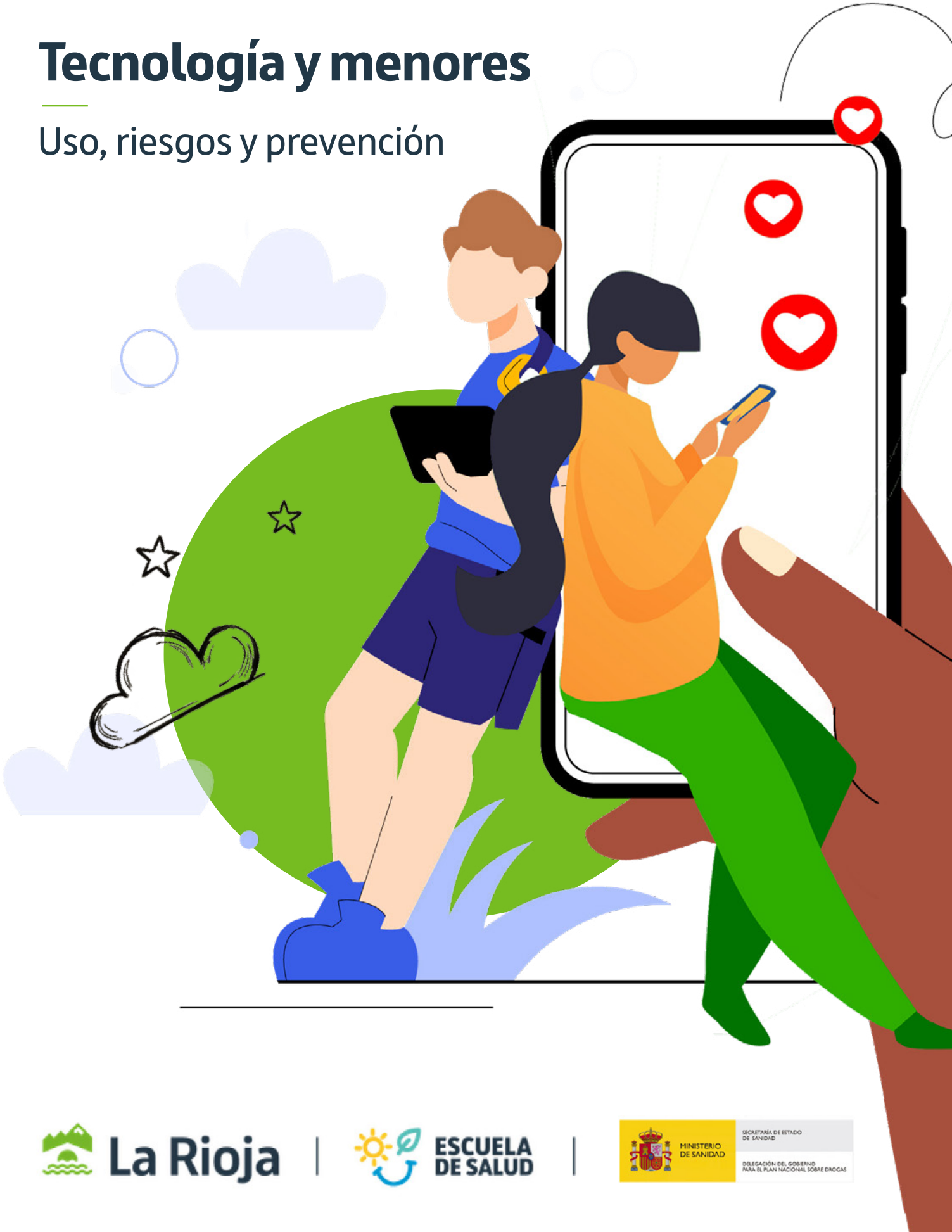
GUÍA PARA FAMILIAS

Tecnología y menores

Uso, riesgos y prevención



La Rioja | ESCUELA DE SALUD |
MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

GOBIERNO DE LA RIOJA
Consejería de Salud y Políticas Sociales
Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados
Servicio de Promoción de la Salud
Textos:
Sección de Adicciones
Revisión:
Emma Lodosa Ayala, María Pavía Lafuente, Cristina Toledo Gotor (Pediatras de Atención Primaria), Gloria Herce Lafuente, Paula Martínez Giménez (Enfermeras de Atención Primaria), José Luis de Cáceres García (Asesor Centro Riojano de Innovación Educativa CRIE).

ÍNDICE

PRESENTACIÓN 4

1. LA TECNOLOGÍA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO 5

2. SEÑALES DE ALARMA EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA 7

3. CLAVES PARA UN USO EQUILIBRADO Y SALUDABLE 10

4. EL MÓVIL 14

5. REDES SOCIALES 16

6. VIDEOJUEGOS Y APUESTAS ONLINE 18

7. RIESGOS EN INTERNET 22

8. PORNOGRAFÍA 26

9. CONTROL DIGITAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO 29

10. CONSECUENCIAS LEGALES 32

11. CONCEPTOS CLAVE 33

12. DÓNDE ACUDIR 35

13. BIBLIOGRAFÍA 37

PRESENTACIÓN

POR QUÉ ESTA GUÍA ES IMPORTANTE PARA TU FAMILIA

Esta guía está **dirigida a madres, padres y cuidadores**, así como a **profesionales del ámbito educativo** que acompañan a niñas, niños y adolescentes en su desarrollo.

La familia influye directamente en cómo usan la tecnología. Lo digital es parte de su vida cotidiana: han crecido con pantallas, móviles e internet, y ahí se informan, se relacionan y construyen su identidad.

Más allá de establecer normas, es fundamental acompañar. **Se trata de ayudar a niñas, niños y adolescentes a usar la tecnología de forma saludable, segura y equilibrada, proporcionándoles herramientas y protección.**

El objetivo es aprovechar los beneficios de la tecnología sin afectar al bienestar emocional ni a las relaciones. **Esta guía ofrece orientaciones prácticas para fomentar desde casa un uso responsable y positivo.** Parte de la evidencia de que el 70,9% de los menores no cuenta con normas sobre pantallas en el hogar [(1)] y de que el uso problemático de internet se asocia a malestar emocional y social, especialmente en adolescentes en situación de mayor vulnerabilidad, con mayor riesgo de violencia digital. [(2)]

Como madres, padres y educadores, es **fundamental establecer normas claras y hablar con los menores sobre lo que hacen en internet. Esto implica entender mejor el entorno digital para acompañarles, prevenir riesgos y dialogar con ellos activamente.** Por ello, esta guía pretende ser una herramienta útil para orientar en ese camino.

1 LA TECNOLOGÍA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO

CÓMO INFLUYE LA TECNOLOGÍA SEGÚN LA EDAD

Infancia temprana (0-6 años)

La recomendación de la Asociación Española de Pediatría es clara: **cero pantallas antes de los 6 años**, ya que pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de la memoria, la atención, el lenguaje y el descanso. A estas edades no hay un tiempo de uso de pantallas que sea seguro. La única excepción puntual puede ser una videollamada breve y siempre acompañados.

En esta etapa aprenden principalmente a través del juego libre, la imitación y la relación con las personas adultas, por lo que estas experiencias son esenciales y no pueden ser sustituidas por las pantallas. Para actividades como la lectura o los cuentos, el papel sigue siendo la mejor opción, ya que favorece la concentración y evita la fatiga visual.



Es importante empezar a establecer normas claras y ayudarles a tolerar la frustración de forma progresiva. Usar las pantallas para calmar o para entretener puede favorecer el aislamiento, los problemas de conducta y el sedentarismo, por lo que es preferible fomentar la actividad física y otras formas de regulación más saludables.

Infancia media (7-12 años)



Entre los 7 y los 12 años, empiezan a ganar autonomía. Toman decisiones y van construyendo su identidad. Aunque los adultos siguen siendo su principal referencia, el grupo de amigos/as empieza a tener cada vez más peso. Aumenta la importancia de la opinión del resto, especialmente en temas como la imagen o sentirse parte de un grupo.

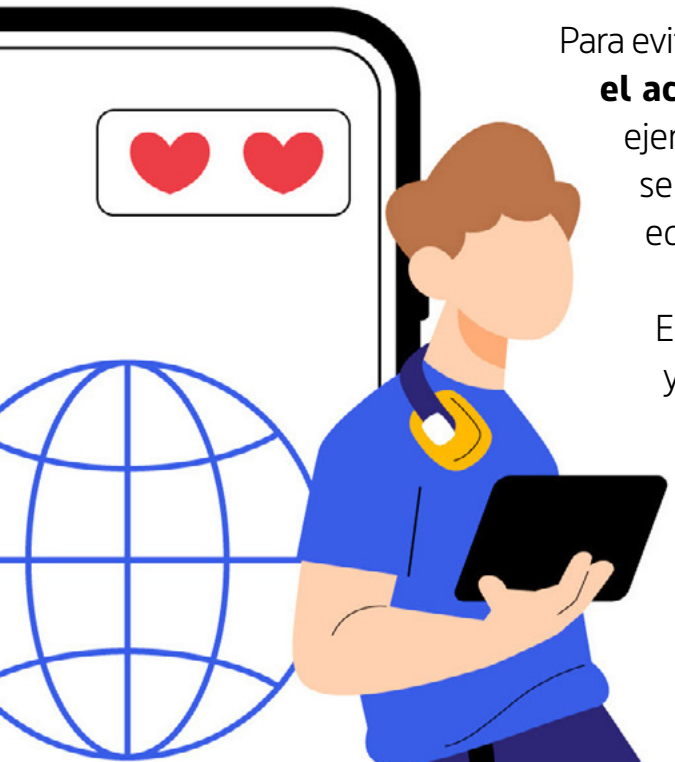
Según las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría en su plan digital familiar, el uso de pantallas debe ser limitado: menos de una hora al día, incluyendo el tiempo escolar y los deberes. Pero no basta con poner normas. Es importante acompañar, dialogar y asegurarse de que las pantallas no sustituyen actividades necesarias.

Adolescencia (13-18 años)

La adolescencia es una etapa de cambios, sobre todo físicos, emocionales y sociales. Están definiendo su personalidad y, al mismo tiempo, buscan independencia. La opinión de sus amistades cobra mucha importancia.

Además, lo digital forma parte central de su vida. Para comunicarse, expresarse y mostrar quiénes son usan principalmente redes sociales, videojuegos y otras plataformas.

El papel adulto sigue siendo fundamental y mantener un clima de confianza es clave, ya que hará que sea más fácil que cuenten lo que les pasa. Debemos acompañar sin invadir, escuchar y acordar límites claros.



Para evitar riesgos, **conviene retrasar lo máximo posible el acceso libre al móvil y a las redes sociales** y dar ejemplo con el uso que se hace ante menores. No se trata de prohibir, sino de guiarles hacia un uso equilibrado y seguro de la tecnología.

Es necesario prestar atención a señales de malestar y ayudarles a equilibrar pantallas con descanso, deporte, relaciones cara a cara y otras actividades importantes.

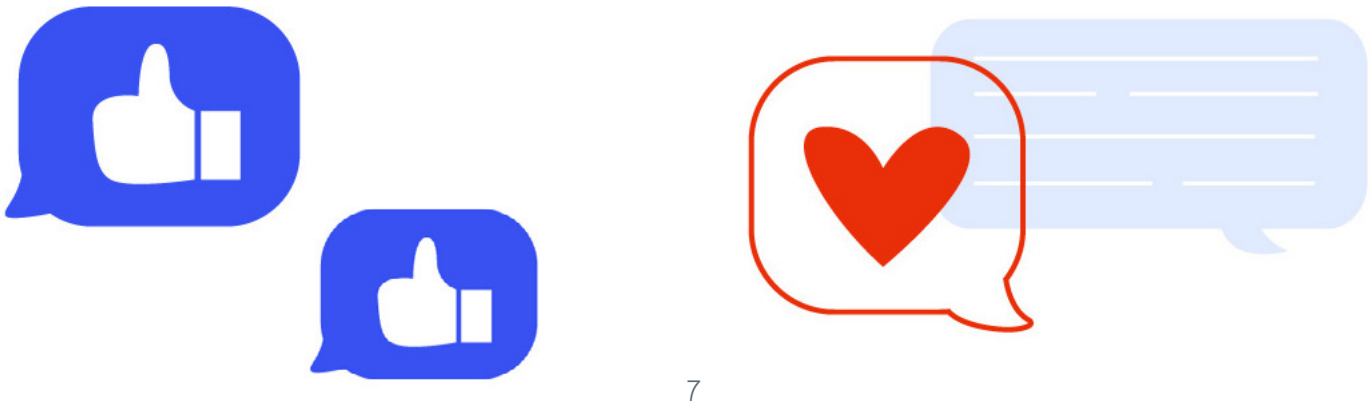
2 SEÑALES DE ALARMA Y ADOLESCENCIA

CAMBIOS QUE PUEDEN INDICAR UN PROBLEMA

Estas señales están organizadas empezando por las más fáciles de detectar en el día a día, y avanzando hacia otras menos visibles, pero más complejas. Es importante identificar de manera temprana los problemas y entender cómo pueden ir evolucionando si no se actúa a tiempo.

Pérdida de control y uso problemático

- Dificultad para regular el tiempo de uso, alargándolo más de lo previsto.
- Disminución del rendimiento académico.
- Uso de la tecnología para evitar responsabilidades o afrontar problemas.
- Ocultar o minimizar el tiempo de uso, las aplicaciones o el motivo de conexión.
- Priorizar las pantallas frente a obligaciones u otras actividades importantes.
- Preocupación constante cuando no se está conectado/a. Uso compulsivo.





Salud física y descanso

- Problemas de sueño (menor cantidad y calidad).
- Sedentarismo.
- Cansancio ocular, dolores de cabeza, espalda y articulaciones.

Impacto emocional y conductual

- Dificultad para gestionar emociones sin recurrir a pantallas.
- Baja tolerancia a la frustración y rechazo a tareas que requieren esfuerzo.
- Cambios de humor, irritabilidad, nerviosismo.
- Aumento de los conflictos.
- Ansiedad o miedo ante ciertos contenidos o estímulos.
- Empeoramiento de la comunicación familiar y social.
- Malestar emocional asociado al uso digital.

Aislamiento y pérdida de interés

- Abandono de actividades habituales (ocio, deporte, relaciones sociales) y sustitución por el uso de pantallas.
- Desinterés por el entorno real.
- Tendencia al aislamiento y menor interacción social.

Riesgos sociales y de contenido

- Comparación constante con otras personas.
- Presión por la imagen y la aceptación social.
- Exposición excesiva de la vida privada.
- Acceso a contenidos inadecuados.
- Situaciones de ciberacoso y otros riesgos.

Consecuencias cognitivas y de desarrollo

- Interferencias en memoria, atención y lenguaje.
- Reducción del juego libre, clave para el aprendizaje.
- Dificultades en el desarrollo de habilidades sociales (comunicación y resolución de conflictos).



3 CLAVES PARA UN USO EQUILIBRADO Y SALUDABLE

QUÉ SABER COMO ADULTOS

Retrasar el acceso y elegir bien el dispositivo

Siempre que sea posible, conviene retrasar el uso de cualquier dispositivo, teniendo en cuenta no solo la edad, sino también la madurez.

El primer contacto con un videojuego, móvil o red social debe hacerse en compañía. En estos primeros pasos es importante explicar cómo funcionan los dispositivos y supervisar.

Normas claras y límites de uso

Las normas deben ser claras, sencillas y, si es posible, acordadas en familia. Es importante que las personas adultas también las respeten. Un ejemplo es evitar el uso del móvil durante las comidas.



Conviene limitar el tiempo de pantallas y asegurar espacio para el deporte, las relaciones sociales y las actividades al aire libre, ya que son esenciales para el desarrollo. También es recomendable evitar el uso de pantallas antes de dormir y mantenerlas fuera del dormitorio, para prevenir el aislamiento y favorecer el descanso. Para facilitar la aceptación de los límites, resulta útil avisar con antelación cuando el tiempo de uso vaya a terminar.

Además, es importante establecer normas sobre el uso del móvil en determinados contextos, como centros educativos u otros espacios donde no está permitido y fomentar un uso respetuoso que no interfiera en la convivencia. No se recomienda utilizar pantallas como premio o castigo y si durante su uso aparecen nerviosismo o conductas agresivas es mejor detener la actividad y proponer alternativas hasta recuperar la calma.

Privacidad y protección de datos

Es importante enseñar que los datos personales (dirección, teléfono, centro educativo, etc.) son privados y que compartirlos implica riesgos.

Se recomienda configurar conjuntamente la privacidad de las cuentas, usar contraseñas seguras, mantener los dispositivos actualizados y recordarles la importancia de no compartir claves.

También deben comprender que, al subir una imagen a internet, se pierde el control sobre su difusión. Publicar fotos o vídeos de otras personas sin su permiso puede vulnerar sus derechos e incluso ser delito.

Uso responsable y convivencia digital

Una norma básica: lo que no harían en la vida real, tampoco deberían hacerlo en internet.

Es importante que aprendan a pensar antes de responder, a mantener una actitud respetuosa y a elegir con cuidado con quién interactúan.

También conviene enseñarles a bloquear o denunciar perfiles y advertirles de riesgos como estafas, enlaces desconocidos o virus, así como a ser prudentes en el uso de chats y mensajería, evitando responder de forma impulsiva o reenviar contenidos sin pensar.

Supervisar contenidos y aplicaciones

Es recomendable revisar las aplicaciones y contenidos que usan, asegurándose de que son adecuados para su edad y teniendo en cuenta si pueden implicar compras dentro de la aplicación o contacto con desconocidos.

Los videojuegos tienen una clasificación por edades PEGI (ver punto 6 videojuegos y apuestas), que orienta sobre su contenido, aunque siempre hay que valorar también la personalidad y madurez.

El acompañamiento en este punto es clave: interesarse por lo que hacen en internet y a qué juegan ayuda a fomentar un uso más seguro.

Comunicación y acompañamiento constante

Mantener una comunicación abierta y de confianza es fundamental para que puedan acudir a ti cuando tengan dudas o problemas.

Este acompañamiento no consiste solo en supervisar, sino en estar presente, interesarse por su experiencia digital, fomentar el pensamiento crítico y ayudarles a reflexionar sobre el tiempo que pasan en línea y a qué lo dedican.



Control parental

Además de las medidas educativas que debemos aplicar, podemos apoyarnos en herramientas de control parental disponibles en móviles, videoconsolas y redes sociales.

Permiten filtrar contenidos inadecuados, supervisar el uso de aplicaciones y páginas web, establecer límites de tiempo y vigilar las interacciones, especialmente cuando pueden implicar contacto con desconocidos. Aparte de restringir, tienen una función educativa, ya que ayudan a enseñar qué contenidos son adecuados.

Existen distintas opciones según el dispositivo o la aplicación, por lo que conviene elegir la que mejor se adapte a las necesidades de cada familia.

En definitiva, el objetivo es que desarrollen un uso equilibrado, consciente y seguro de la tecnología.

4 EL MÓVIL
CUÁNDO, CÓMO Y PARA QUÉ

En todos los hogares llega el momento de plantearse cuándo es adecuado dar un móvil a un menor. No hay una única respuesta, pero sí algunas claves que pueden ayudar a tomar una decisión.

El acceso al móvil cada vez se produce a edades más tempranas: un tercio ya lo tiene a los 6 años y más del 80% entre los 10 y los 17. La edad media del primer móvil se sitúa justo antes de los 11 años. [(3)]



En muchos casos, el primer contacto no es con un dispositivo propio, sino con el móvil de padres, abuelos o cuidadores. Esto puede parecer inofensivo, pero implica riesgos. Usar el móvil para calmar o entretener puede favorecer una relación demasiado temprana con las pantallas y, además, al tratarse de dispositivos de personas adultas sin controles parentales, existe la posibilidad de acceder a contenidos inapropiados.

La recomendación entre los 12 y los 16 años es que se prioricen solo

móviles básicos, sin acceso a internet. [2] En caso de usar un *smartphone*, debería hacerse con control parental, sin redes sociales y solo cuando exista suficiente madurez.

También es importante preguntarse si realmente es necesario. Para localizarles existen alternativas, como relojes inteligentes sin acceso total a internet, y para comunicarse con amigos/as suele bastar con el uso puntual de un teléfono familiar o un dispositivo en casa.

A todo esto, se suma la presión de grupo: frases como "soy el único sin móvil" pueden pesar mucho, y tener el último modelo puede fomentar comparaciones.

Por eso, cada vez más familias y centros educativos están impulsando acuerdos para retrasar el acceso, como los pactos "adolescencia libre de móviles".

En cualquier caso, antes de permitir el acceso a un teléfono con internet, es fundamental trabajar la educación digital y mantener siempre una supervisión adecuada.

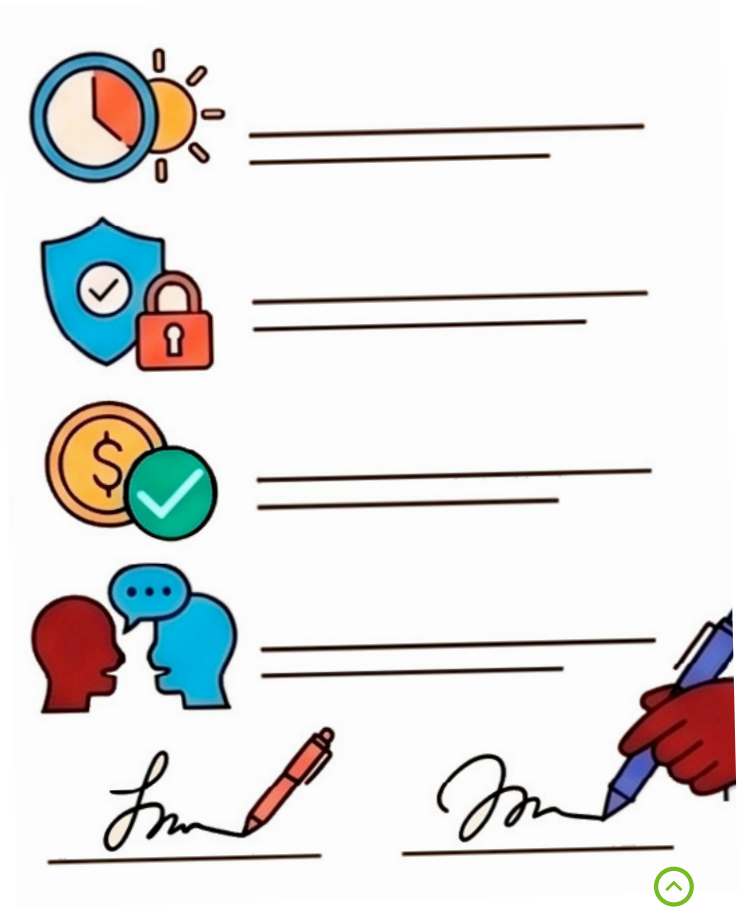
El contrato

Cuando reciben su primer móvil es fundamental mantener una conversación sobre la confianza que se les está otorgando, ya que el uso de este dispositivo implica un alto nivel de responsabilidad.

Una buena práctica es elaborar un contrato conjunto entre la persona adulta y el/la adolescente. De esta manera, ambas partes se sienten más implicadas y comprometidas con el cumplimiento de las normas acordadas.

Existen muchos ejemplos de contrato, puedes encontrar uno aquí:

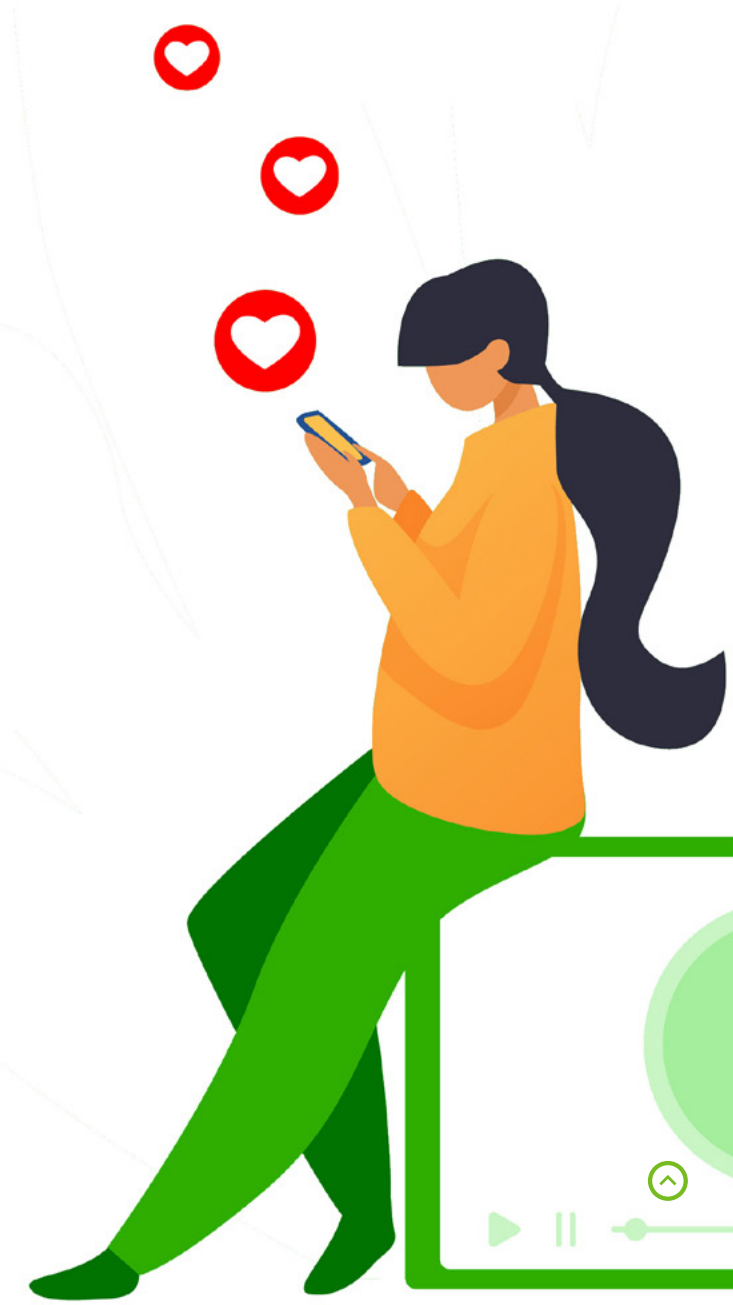
https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/herramientas/pacto_familiar_movil.pdf



5 REDES SOCIALES
USO RESPONSABLE Y RIESGOS

Las redes sociales han transformado la forma de relacionarnos, especialmente para la infancia y la adolescencia, ya que se han convertido en uno de los principales espacios donde socializar. Sin embargo, también implican riesgos como un uso inadecuado, la sobreexposición o la construcción de identidades digitales poco realistas. Esta vulnerabilidad aumenta en determinados perfiles como menores entre 11 y 15 años, chicas, quienes carecen de apoyo social, tienen un bajo nivel socioeconómico o realizan un uso superior a dos horas diarias.

Diversas sociedades científicas, como la Asociación Española de Pediatría, recomiendan retrasar su uso hasta que exista madurez suficiente. Además, el riesgo de uso problemático se incrementa cuando las redes sociales se utilizan como vía de regulación emocional ante el malestar, el aburrimiento o cuando se busca aprobación.



Es importante tener en cuenta que las redes sociales pertenecen a grandes empresas, que con falta de transparencia hacen negocio con los datos personales. Los menores no siempre comprenden las consecuencias de sus acciones en internet, lo que aumenta su exposición ante situaciones como el contacto con desconocidos, la difusión de información personal o el acceso a contenidos inapropiados.

El uso problemático puede tener impactos relevantes sobre la salud, como el estrés digital o la aparición de problemas de salud mental: depresión, ansiedad, autolesiones, trastornos de la conducta alimentaria y alteraciones del sueño.

En este contexto, y en línea con iniciativas desarrolladas en otros países de nuestro entorno, en España se han planteado distintas propuestas para reforzar la protección de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales. Estas iniciativas, procedentes de instituciones públicas, profesionales de la salud, organizaciones sociales y otros agentes, han abordado cuestiones como establecer una edad mínima de acceso a las redes sociales, el control parental y fijar obligaciones y responsabilidades de las plataformas.

Ante posibles cambios normativos, es importante tener en cuenta que estas recomendaciones deberán adaptarse a la legislación vigente en cada momento.

6 VIDEOJUEGOS Y APUESTAS ONLINE

¿Qué debemos conocer?

Los videojuegos están cada día más presentes en los hogares, en las aulas y gracias a los dispositivos móviles, en cualquier espacio. Existe una variedad casi inagotable con diferentes estilos y objetivos que abarcan todo tipo de gustos e intereses.

Clasificación PEGI de videojuegos según edad

Son indicadores que señalan la presencia de contenidos sensibles o de riesgo. Incluyen la recomendación de la edad mínima que se ha de tener para acceder al contenido. Su finalidad es ayudar a las familias a identificar de forma sencilla y preventiva los posibles impactos del contenido digital y tomar decisiones responsables acordes a la edad y madurez de niñas, niños y adolescentes a la hora de elegir videojuegos.

Esta información debe aparecer en la publicidad y en la caja física, con la edad recomendada en el frontal y los iconos descriptivos en la parte trasera.



En los juegos a los que se accede de manera digital, la información debe aparecer en los detalles técnicos o ficha del producto.

A medida que aumenta la edad recomendada (3, 7, 12, 16 y 18), también lo hace la intensidad o realismo de los contenidos: desde juegos sin elementos que puedan asustar o alterar, hasta otros con violencia explícita, lenguaje fuerte, consumo de sustancias o contenido sexual.

Además, algunos juegos o aplicaciones incluyen una advertencia (!) de **"Recomendación de supervisión parental"**, especialmente cuando ofrecen contenido generado por otros usuarios (como de redes sociales), ya que lo que aparece puede variar y no siempre está controlado.

Especial atención merecen los videojuegos multijugador en línea, concretamente los de rol con jugadores simultáneos en tiempo real, ya que pueden implicar contacto con desconocidos, exposición a contenidos inadecuados y riesgo de un uso excesivo.

Los descriptores de contenido PEGI

Existen ocho iconos que identifican los contenidos sensibles de los videojuegos. Siempre aparecen junto a la clasificación de edad. Su contenido es más grave cuanto mayor es la edad recomendada. Toda la información sobre PEGI en https://pegi.info/es



Violencia: el juego contiene representaciones violentas.
Lenguaje soez: varía, según clasificación de edad, desde palabrotas leves hasta insultos sexuales.
Miedo o terror: desde sustos leves hasta escenas intensas o perturbadoras.
Juegos de azar: simulaciones de casinos o apuestas.
Contenido sexual: incluye desde insinuaciones hasta actividad sexual explícita según edad.

Drogas: menciona o muestra alcohol, tabaco u otras drogas. Si aparece, la clasificación PEGI debe ser 16 o 18.
Discriminación: incluye contenidos o estereotipos que pueden fomentar el odio. Restringido a juegos PEGI 18.
Incluye compras: permite compras con dinero real como contenidos extra o monedas virtuales.
Dentro de las compras, el principal riesgo es la popularización de las **Cajas botín** o ***loot boxes***. Se trata de elementos dentro de los videojuegos que ofrecen recompensas al azar, las cuales, pueden dar ventajas o ser necesarias para continuar jugando. Se pueden conseguir tras muchas horas de juego o ingresando dinero. Funcionan como una forma de juego de azar dentro del videojuego, por lo que implican un gran riesgo, especialmente para menores. [(4)]

APUESTAS EN INTERNET

Consisten en apostar dinero real a través de internet, ya sea en deportes, casinos (tragaperras, ruleta, juegos de cartas) o incluso algunos videojuegos. Se puede empezar con cantidades muy pequeñas y de forma inmediata, lo que lo hace especialmente



atractivo para niñas, niños y adolescentes, ya que están muy presentes y es fácil acceder. Aunque en España está prohibido para menores, en la práctica algunos controles pueden fallar, lo que facilita el acceso. Además, estas plataformas utilizan publicidad llamativa, bonos de bienvenida o créditos iniciales que pueden dar la sensación de que ganar dinero es fácil y que se arriesga poco.
También es frecuente que aparezca publicidad en redes sociales a través de *influencers* y deportistas, lo que puede transmitir una imagen poco realista del juego y favorecer que se normalice.

Qué se puede hacer

- Hablar con tu hijo o hija sobre cómo funcionan realmente las apuestas.
- Explicar que están diseñadas para que la empresa gane.
- Supervisar el uso de dispositivos y el acceso a aplicaciones o páginas.
- Evitar normalizar el juego como forma de ocio o de ganar dinero.

Existen otras señales de alarma, además de las mencionadas en el punto 2, que nos pueden poner sobre aviso de que se está desarrollando una relación problemática con las apuestas:

- Interés excesivo por resultados deportivos.
- Ingresos o movimientos de dinero inexplicables.
- Solicitud constante de dinero a familiares o amistades.
- Robos o uso indebido de medios de pago digitales.
- Participación de amigos/as en actividades relacionadas con apuestas online.

Las apuestas online pueden parecer un juego, pero implican riesgos reales, especialmente en edades tempranas.

7 RIESGOS EN INTERNET

CÓMO EVITARLOS

En este apartado aparecen algunas situaciones que pueden ser preocupantes en el uso de la tecnología, especialmente para niñas, niños y adolescentes. Conocerlas te ayudará a entender mejor qué ocurre y a detectarlas a tiempo. La clave no es alarmarse, sino acompañar y actuar con información y cercanía.

QUÉ RIESGOS SE PUEDEN ENCONTRAR NAVEGANDO EN INTERNET

	CONTENIDO	CONTACTOS Y CONDUCTAS	COMERCIO
AGRESIVOS	Odio, violencia	Acoso, vigilancia no deseada, ciberacoso	Fraudes, robos de identidad
SEXUALES	Pornografía	Acoso sexual, *grooming*, sextorsión, abuso infantil	Tráfico o explotación sexual
VALORES	Desinformación	Persuasión ideológica, radicalización comunidades dañinas (ej. autolesiones)	Persuasión comercial manipulativa

Fuente: Oficina de Ciencia y Tecnología del Congreso de los Diputados (Oficina C). (2025). *Informe C. Redes sociales y menores*



Ciberbullying

Es acosar a través de redes, móviles o chats de videojuegos, donde una o varias personas insultan, humillan o amenazan de forma repetida a otra. Puede ocurrir a cualquier hora, lo que deja a la víctima sin espacios de descanso. Además, el anonimato facilita la sensación de impunidad. Incluye acciones como difundir fotos o datos sin permiso, crear perfiles falsos, enviar mensajes ofensivos, robar cuentas, difundir rumores o incluso generar imágenes humillantes con inteligencia artificial.

Habla con tu hijo/a, revisa cambios de comportamiento y guarda pruebas para poder actuar.

Grooming

Ocurre cuando un adulto, mediante identidades falsas, manipula a un/a menor para ganarse su confianza por internet con fines sexuales. Suelen buscar obtener imágenes sexuales y después inician chantajes o amenazas, incluso proponiendo encuentros. Aunque el/la menor no acceda a las peticiones, es delito desde el primer contacto. Puede afectar gravemente a su autoestima y provocar miedo, culpa o aislamiento prolongado.

Insiste en que no compartan imágenes ni hablen con desconocidos y que te avisen ante cualquier situación incómoda.

Sexting

Consiste en enviar imágenes o vídeos sexuales propios, normalmente de forma voluntaria. El problema es que, una vez compartidos, se pierde el control sobre ellos y pueden difundirse sin límite. Esto convierte algo privado en público, con consecuencias difíciles de frenar.

Ayúdales a entender que todo lo que se envía puede difundirse y no hay vuelta atrás.

Sextorsión

Es un chantaje utilizando imágenes íntimas (obtenidas con consentimiento o robadas). La víctima es presionada para enviar más contenido, dinero o mantener relaciones, bajo amenaza de difusión. Incluso pueden acabar difundidas en redes ilegales. Si ocurre, no ceder al chantaje, guardar pruebas y pedir ayuda.

Porno de venganza

Se trata de la difusión de imágenes o vídeos íntimos sin el consentimiento de la persona afectada, con la finalidad de humillarla o causarle daño. Suele ser llevado a cabo por una expareja y constituye un delito, incluso cuando el material se obtuvo inicialmente con consentimiento.

Sharenting

Es la conducta de padres, madres o cuidadores/as que comparten fotos o información de menores en internet de manera intensiva. Aunque se haga con buena intención, expone la vida de los menores y crea una huella digital sin su consentimiento, aumentando riesgos como acoso, robo de identidad o utilización con fines sexuales.
Piensa antes de publicar y limita la información personal de tus hijos.

Retos virales (*challenges*)

Son desafíos que se difunden en redes para que otros los imiten. Aunque parezcan juegos, algunos implican riesgos físicos o emocionales. Su popularidad se basa en conseguir reconocimiento rápido, aunque muchos menores no valoran bien las consecuencias ni la presión del grupo.
Habla sobre los riesgos y enséñales a cuestionar lo que ven en internet.



Riesgo de autolesiones

Son daños físicos intencionados para gestionar malestar emocional. En internet pueden verse reforzadas por contenidos que las normalizan o romantizan. Existen comunidades que comparten imágenes o mensajes que fomentan estas conductas generando sensación de pertenencia, pero agravando el problema.
Además, los algoritmos pueden amplificar este contenido y favorecer la imitación.
Presta atención a señales emocionales y limita la exposición a estos contenidos.

Desinformación

Las noticias falsas o desinformación se propagan rápidamente en internet y esto afecta especialmente a adolescentes. Puede generar pérdida de criterio, estereotipos, miedo o reacciones impulsivas. También favorece la polarización y el contacto con ideas extremas o conspirativas y puede conllevar riesgos para su salud si siguen consejos de salud erróneos, terapias sin evidencia científica o rechazan otros tratamientos médicos que necesitan.
Enséñales a contrastar información y a no creer todo lo que ven.

Inteligencia artificial (IA)

Es una herramienta que permite generar respuestas, imágenes o conversaciones simulando inteligencia humana. La IA puede aportar beneficios, pero también presenta limitaciones y riesgos, entre ellos, la reproducción de sesgos presentes en los algoritmos y datos de entrenamiento; y la generación de información inexacta o descontextualizada, ya que los modelos reflejan las desigualdades y estereotipos de la sociedad.

Además, hay quien la usa como sustituto de terapia, pese a que no puede ofrecer comprensión real ni confrontar problemas como un profesional.

Acompaña su uso y refuerza el pensamiento crítico y el valor de la ayuda profesional.

8 PORNOGRAFÍA
CÓMO ABORDARLA DESDE LA FAMILIA

La pornografía transmite modelos de conducta que fomentan la violencia, la agresividad, la desigualdad y el trato degradante hacia las mujeres. Además, presenta una visión distorsionada de la sexualidad, genera expectativas irreales y contribuye a normalizar la violencia sexual y las prácticas de riesgo.

Su acceso es cada vez más fácil. Muchos menores tienen su primer contacto a edades muy tempranas, con casos descritos desde los 8 años y una edad media de inicio entre los 10 y los 12 años. Este acceso puede producirse por curiosidad, de forma accidental o mediante contenidos engañosos, como ventanas emergentes, enlaces con promesas de premios o recomendaciones automáticas en plataformas digitales. [(5)]



Los menores no están preparados para comprender este tipo de contenidos. Por eso es fundamental:

- Ofrecer una educación afectivo-sexual adecuada a su edad.
- Mantener una comunicación abierta y sin juicios.
- Supervisar el uso de dispositivos y utilizar herramientas de control parental.

Impacto de la pornografía en menores

- Distorsión de la sexualidad: genera falsas creencias sobre las relaciones, el deseo y el consentimiento.
- Normalización de la violencia sexual: muestra como habitual generar daño y conductas agresivas.
- Incremento de conductas de riesgo: se asocia con mayor probabilidad de prácticas sexuales no seguras.
- Aumento del abuso sexual entre menores: influye en la reproducción de conductas abusivas.
- Relaciones más superficiales: dificulta el desarrollo de vínculos afectivos sanos e íntimos.
- mpacto en la autoestima: se relaciona con inseguridad y menor satisfacción personal y sexual.
- Aislamiento social: puede reducir la interacción social y aumentar la sensación de soledad.
- Alteraciones en el cerebro en desarrollo: afecta al control de impulsos, la toma de decisiones y el sistema de recompensa.
- Deterioro del rendimiento académico: dificulta la atención, la memoria y la planificación.
- Riesgo de uso problemático o adicción: puede aparecer consumo compulsivo y pérdida de control.
- Daño emocional grave: especialmente en casos de difusión de contenido sexual sin consentimiento.
- Incremento del uso de la prostitución: influye en la percepción y normalización de la misma.

¿Qué hacer si un menor ve pornografía o contenidos inapropiados?

Lo primero es reaccionar con calma, averiguar si fue accidental o es habitual y explorar qué sensaciones le genera. A partir de ahí se explican las consecuencias negativas. La mejor prevención es una educación continua y un diálogo familiar abierto que fomente una sexualidad sana, basada en el respeto, el consentimiento y el bienestar propio y ajeno.

A pesar del control parental, es posible que accedan a contenidos inapropiados, por ello aquí van unos consejos:

- Mantén la calma. Escucha sin juzgar: tanto si ha sido de manera intencionada como si no, lo más importante es mantener la comunicación, que sienta que le puedes prestar ayuda sin culpabilizar.

- Denuncia el contenido: las publicaciones en redes sociales, videos, etc. tienen una opción de marcar el contenido como inadecuado.
- En situaciones graves o con violencia puedes contactar con los cuerpos de seguridad.
- Si encuentras una foto o vídeo que consideras abuso sexual infantil se puede reportar de manera anónima y rápida en la línea de reporte de contenido de abuso sexual infantil (CSAM) a través de un formulario anónimo: https://www.incibe.es/menores/hotline



9 CONTROL DIGITAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

DETECCIÓN Y PREVENCIÓN

La violencia machista también se ejerce mediante dispositivos tecnológicos. Las actitudes machistas a través de internet y de las redes sociales son cada vez más numerosas. Existe el peligro de quitarles importancia, pero no dejan de ser acciones de control sobre las mujeres, que pueden ser un punto de partida para una escalada hacia acciones más violentas. Como ejemplo, estudios recientes muestran que un 33% de los jóvenes entre 16 y 18 años no consideran que controlar el teléfono móvil o las redes sociales de una pareja sea una forma de violencia contra la pareja. [(6)]

Formas de violencia de género digital

Incluyen prácticas como el porno de venganza, que difunde imágenes íntimas sin consentimiento y el acceso ilegal a cuentas o suplantación de identidad para humillar o acosar. También abarca la explotación sexual en internet, que implica obligar a realizar actos sexuales ante la cámara o la captación de mujeres y niñas para trata mediante engaño, aumentando el daño y la exposición.

Señales que no suelen ser reconocidas como violencia, pero que sí lo son:

- Control a través del teléfono móvil. Revisar el teléfono de tu pareja (mensajes, redes sociales, etc.) sin su consentimiento.
- Solicitar las contraseñas de redes sociales. No respetar la privacidad, entrometerse en las conversaciones de tu pareja con otras personas.

- Decidir sobre las imágenes que tu pareja comparte en redes o por cualquier plataforma.
- Solicitar la ubicación como si fuera una prueba.
- Provocar discusiones o reaccionar negativamente si no hay una respuesta inmediata a mensajes, llamadas, etc.
- Vigilar las horas de conexión para ejercer control del tipo: "¿con quién hablabas?"
- Imponer restricciones al uso de redes sociales, obligar a cerrar perfiles.

Violencia estética

Es la imposición de modelos de belleza irreales que generan presión, discriminación y daño emocional, especialmente en niñas y adolescentes, aunque también en mujeres en edad adulta. En redes se intensifica con imágenes editadas, filtros o retos de adelgazamiento, que pueden afectar a la autoestima y favorecer trastornos como anorexia o bulimia, reforzados por la validación social y comunidades que normalizan estas conductas.



Sexualización

Sucede cuando se da un carácter sexual a una persona, comportamiento u objeto que originalmente no lo tiene. El valor de alguien se reduce principalmente a su atractivo físico, tratándolo como un mero objeto de deseo. Se hace sobre todo con niñas y adolescentes. En este contexto y debido a la exposición a estos mensajes, algunas chicas pueden verse inducidas a reproducir conductas adultas, compartir imágenes íntimas o interactuar con desconocidos sin ser plenamente conscientes de los riesgos. [(7)]

Explotación sexual 2.0

Es una forma de explotación sexual a través de internet que normaliza la idea de obtener beneficios económicos a partir del propio cuerpo. Asumir estas prácticas como una manera fácil de obtener ingresos puede favorecer la captación temprana, especialmente en chicas vulnerables, por redes de explotación y abuso. Las páginas o plataformas que albergan este tipo de contenido han sido objeto de críticas, investigaciones y denuncias por la aparición de casos de explotación sexual incluso a menores de edad. Además, incluso si se comparte contenido de manera voluntaria, existe el riesgo de pérdida de control sobre las imágenes, el chantaje y la posible difusión futura.

Relaciones desiguales (“*sugar daddy*”)

Son aquellas en las que un hombre con mayor poder económico ofrece beneficios a una mujer joven a cambio de compañía o relaciones sexuales. Aunque a menudo se presentan como acuerdos voluntarios, implican un claro desequilibrio de poder, pueden generar dependencia y suponen un riesgo de explotación, especialmente en menores o personas vulnerables. En muchos casos, pueden considerarse formas encubiertas de prostitución.

10 CONSECUENCIAS LEGALES

LAS CONDUCTAS EN INTERNET TAMBIÉN TIENEN REPERCUSIONES

Las conductas en el entorno digital pueden tener importantes implicaciones legales. En España, a partir de los 14 años existe responsabilidad penal, por lo que acciones como difundir contenido íntimo (incluido el generado por inteligencia artificial), acosar a través de redes sociales o compartir datos personales sin consentimiento pueden suponer delitos relacionados con la vulneración de la intimidad, el acoso o las amenazas. Estas conductas pueden dar lugar a medidas judiciales como servicios en beneficio de la comunidad, libertad vigilada o, en los casos más graves, internamiento en un centro de menores.

Además, existe responsabilidad civil, que afecta tanto a los menores como a sus padres o tutores, quienes pueden verse obligados a indemnizar a la víctima por los daños morales y materiales causados. En el caso de menores de 14 años no hay responsabilidad penal, pero sus tutores pueden enfrentarse a sanciones administrativas y económicas derivadas de los actos cometidos en internet.

Todo ello pone de manifiesto que lo que ocurre en redes sociales, chats o videojuegos tiene consecuencias reales en la vida del menor, en su historial, en la economía familiar y en los derechos de otras personas.

11 CONCEPTOS CLAVE

***Deepfakes*:** contenido falso (vídeos, imágenes o audios) generado con IA que imita a personas reales. Puede usarse para ciberacoso, humillación, suplantación de identidad o fraude mediante imágenes manipuladas o voces clonadas.

***Deep Web* (Internet Profunda):** parte de internet no visible en buscadores, con acceso restringido. Puede implicar riesgos para menores al facilitar contenidos inadecuados, ilegales o comunidades dañinas, especialmente en la *Dark Web* (Internet Oscura).

Explotación digital: uso de la imagen de menores para obtener beneficios económicos o visualizaciones. Puede vulnerar su intimidad al generar contenido constante sin priorizar su bienestar.

***Fake news* (noticias falsas):** informaciones falsas que buscan manipular o generar alarma. Su impacto se ha multiplicado con redes sociales, especialmente en menores.

FOMO: acrónimo de *Fear Of Missing Out*. Miedo a perderse algo que impulsa un uso excesivo de redes. Genera ansiedad, presión social y mayor exposición a riesgos.

***Hikikomori*:** aislamiento social extremo con vida centrada en lo digital. Puede iniciarse en la adolescencia por presión, acoso o ansiedad.

Huella digital: rastro que dejamos en internet con publicaciones, búsquedas o interacciones. Es permanente y difícil de controlar y de eliminar.

***Kidfluencers*:** menores que generan contenido en redes con fines comerciales. Su exposición pública puede tener consecuencias que no comprenden ni consienten plenamente.

Multijugador: videojuegos online con muchas personas conectadas. Pueden implicar riesgos como uso excesivo, contacto con desconocidos o contenidos inadecuados.

Patrones oscuros (en videojuegos)/*Dark pattern games*: diseños en videojuegos que manipulan al jugador para aumentar tiempo de uso o el gasto económico. En menores favorecen conductas compulsivas y dificultan el control.

***Phishing*:** estafa que suplanta a entidades o administraciones para robar datos personales. Suele usar mensajes falsos con enlaces fraudulentos.

Pornocracia: influencia de la pornografía en comportamientos y relaciones. Internet amplifica su acceso y normaliza su presencia en la vida digital. [(8)]

12 DÓNDE ACUDIR
RECURSOS DE INTERÉS

Información y orientación:

• Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados.
Servicio de Promoción de la Salud.
Sección de Adicciones.
Teléfono gratuito y anónimo 900 714 110 o WhatsApp: 626 006 734
adicciones@larioja.org

Programas de prevención y tratamiento de adicciones comportamentales (ludopatía, videojuegos, internet):

• Servicio de Entornos Digitales Seguros. Gobierno de La Rioja. Información y citas: entornos@larioja.org, en el 941 294 504.

• Unidades de Salud Mental Infanto-Juvenil: consulta con tu médico de atención primaria.

• Proyecto Hombre La Rioja: 941 248 877. phrioja@proyectohombrelarioja.es

• Asociación Riojana para la Atención a personas con problemas de Drogas (ARAD): 941 241 889. administracion@aradrioja.org

• Programa de tratamiento del juego patológico: Asociación Riojana de Jugadores de Azar en Rehabilitación (ARJA): 661 883 009.

• Ciberseguridad: Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). Teléfono 017 WhatsApp 900 116 117

Materiales de información

• Asociación Española de Pediatría (Plan Digital Familiar) https://plandigitalfamiliar.aeped.es/

• Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) https://www.incibe.es

• Marina Marroquí (especialista en violencia de género e impacto de la pornografía) https://www.marinamarroqui.com/

• Pantallas amigas https://www.pantallasamigas.net

Guías de interés

• Save the Children (2024). *Guía para padres y madres para el uso responsable y seguro de las tecnologías.*

• Testa, G., Villena, A., Mestre, G., & Chiclana, C. (2024). *Guía para familias: adolescentes y uso de pornografía.* Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

• UNICEF España & Agencia Española de Protección de Datos (2022) *Más que un móvil. La guía que no viene con el móvil.*

13 BIBLIOGRAFÍA

1. Márquez, J.M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodriguez, F.J., González, J. y Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital*. Madrid: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad Pública Empresarial Red.

2. Ministerio de Juventud e Infancia. (2024). *Informe del Comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia.*

3. Fundación SOL, & GAD3. (2024). *Percepciones sobre el impacto de contenidos digitales en la infancia y adolescencia.*

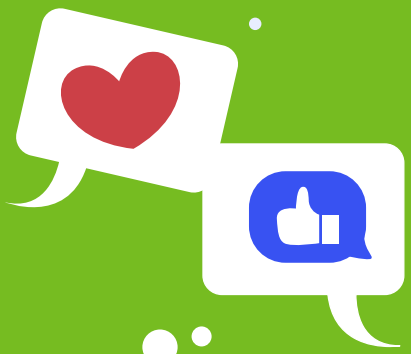
4. Calle, A. (2024). *Guía para adultos y adolescentes: Videojuegos y juegos de apuestas (1.ª ed.)*. Asociación Riojana de Jugadores de Azar en Rehabilitación (ARJA)

5. Ballester, L., Orte, C., & Pozo Gordaliza, R. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes*. Universitat de les Illes Balears.

6. Fundación Mutua Madrileña, & Antena 3 Noticias. (2025). *VI Macroestudio de Violencia de Género "Tolerancia Cero"*.

7. Save the Children (2025). *La trampa de la autoexposición. Nuevas dinámicas de explotación sexual en el entorno digital.*

8. López, J. D. (2025). *Pornocracia: Por qué el mundo actual nos agota (y qué podemos hacer con el deseo)*. Arpa Editores.



Más información o ayuda:

900 714 110

626 006 734

adicciones@larioja.org

La Rioja | ESCUELA DE SALUD |

MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS