

"Crecer en la era digital: riesgos, señales y cómo proteger a nuestros hijos"

Un informe reciente en España reveló que más de la mitad de los jóvenes ha sufrido violencia digital, insultos, amenazas o acoso en redes sociales. Además, muchos adolescentes reconocen que ya consideran "normal" recibir odio o burlas por internet.

https://elpais.com/sociedad/2026-05-05/el-60-de-los-jovenes-apoyan-prohibir-el-acceso-a-redes-sociales-a-menores-de-16-anos.html

Hoy en día, los móviles, tablets y ordenadores forman parte de nuestra vida. Nos ayudan a estudiar, hablar con amigos y divertirnos. Pero también pueden convertirse en un lugar peligroso si no aprendemos a utilizarlos correctamente.



¿POR QUÉ PUEDE SER PELIGROSO?

RIESGO 01
Personas falsas en internet

No todos los perfiles en redes sociales son reales. Detrás de una pantalla, alguien puede fingir ser quien no es para ganarse la confianza de nuestros hijos.

- Fingir tener la misma edad
- Usar fotos falsas o robadas
- Hacerse pasar por un amigo
- Intentar manipular o engañar

"En internet no siempre sabes quién está al otro lado de la pantalla."

RIESGO 03
Sextorsión

Alguien consigue fotos o vídeos privados y los usa para chantajear al menor, exigiendo más imágenes, dinero o acciones no deseadas.

- Comienza con perfiles falsos
- Falsas relaciones de confianza
- Engaños en redes sociales
- Nunca compartir contenido íntimo

"Una foto enviada por internet puede dejar de estar bajo tu control."

RIESGO 02
Ciberacoso

El problema ha aumentado en los últimos años

Insultos, amenazas o burlas a través de redes sociales, videojuegos y grupos de chat. El acoso online puede causar daños emocionales serios.

- WhatsApp, TikTok, Instagram
- Ansiedad y baja autoestima
- Aislamiento y miedo
- Riesgo de depresión

Fuente: El País (mayo 2026) — 60% de jóvenes apoya prohibir redes a menores de 16 años.

"SI ALGO CAMBIA AL MIRAR LA PANTALLA, EN CASA SE ESCUCHA Y NUNCA SE CALLA"

1 SEÑALES DE ALERTA EN TUS HIJOS

Presta atención a estos cambios de comportamiento. No siempre significan que algo malo ha ocurrido, pero sí que merece la pena abrir una conversación tranquila y sin juicios.



1. Se pone nervioso al recibir mensajes
2. Cambia de humor después de usar el móvil





3. No quiere enseñar sus conversaciones
4. Se aísla del entorno familiar y social





5. Borra mensajes rápidamente
6. Tiene miedo o evita mirar el teléfono





7. Baja el rendimiento escolar de forma repentina
8. Está triste, ansioso o irritable sin motivo claro



⚠ Muchas veces los menores no cuentan lo que ocurre por miedo o vergüenza. Es fundamental crear un ambiente de confianza donde sientan que pueden hablar sin miedo a ser juzgados.

2 NORMAS BÁSICAS PARA USAR EL MÓVIL DE FORMA SEGURA



NO ACEPTAR A DESCONOCIDOS

Si no conoces a alguien en la vida real, NO lo aceptes en redes sociales, sea cual sea su perfil o excusa.



NUNCA COMPARTIR DATOS PERSONALES

- Dirección de casa
- Nombre del colegio
- Contraseñas
- Fotos privadas
- Ubicación en tiempo real



PENSAR ANTES DE PUBLICAR

Antes de subir cualquier foto o mensaje, hazte esta pregunta:

"¿Me sentiría cómodo si esta foto la viera todo el mundo?"



CONTRASEÑAS SEGURAS

Evitar siempre:

- Fecha de nacimiento
- Nombres fáciles de adivinar
- Misma contraseña en todo



🛡 ¿CUÁL ES TU PAPEL COMO PADRE/MADRE?

❌ **No se trata solo de prohibir…**

✅ **Se trata de:**

👥 Acompañar
📚 Educar
💬 Hablar
🌱 Enseñar

💬 Hablar frecuentemente

Preguntar con naturalidad:

📱 Qué redes usan
👥 Con quién hablan
🎥 Qué vídeos ven
😟 Si algo les preocupa

⏰ Establecer límites saludables

🍽 No usar el móvil durante las comidas
🌙 No pantallas antes de dormir
⏳ Tiempo limitado de uso

👀 Dar ejemplo

📵 Si los adultos están siempre con el móvil…
👨👧 Los niños harán lo mismo.

💡 IDEA CLAVE

"Tus hijos copiarán antes tu acción que tu explicación"

⚠ Si hay **amenazas, acoso o chantaje:**

1 NO RESPONDER



No entres en provocaciones.
No contestes.

2 GUARDAR PRUEBAS



- capturas
- mensajes
- perfiles

3 BLOQUEAR AL USUARIO



Impide que pueda seguir contactando contigo.

4 AVISAR INMEDIATAMENTE A:

- padres
- profesores
- policía
- adultos de confianza



5 NUNCA SENTIR VERGÜENZA POR PEDIR AYUDA



Los culpables son los acosadores.

PEDIR AYUDA ES SER VALIENTE.

NO ESTÁS SOLO, ESTAMOS CONTIGO.



¿Cómo podemos concienciar en las aulas sobre el buen uso de internet y la seguridad digital?"

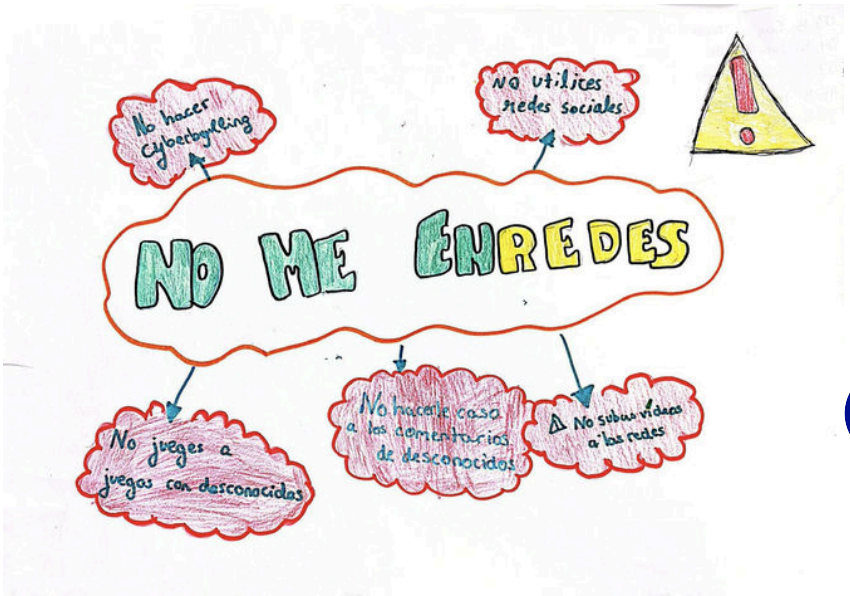
👩‍🏫📱 TRABAJAMOS EN EL AULA

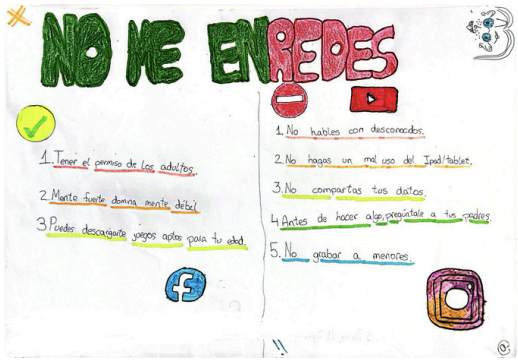
🧠 Pensamiento crítico
💬 Reflexión y diálogo
⚠️ Riesgos en internet
🤝 Pedir ayuda
🛡️ Uso seguro y responsable
🎯 Aprender a pensar antes de confiar online.

"Pensar antes de actuar te ayuda a navegar."



ALGUNOS EJEMPLOS SON:





VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA