



# Medios digitales

**Consejos  
para padres  
y madres de  
jóvenes entre  
11 y 16  
años**

**Spanisch**

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

## Contenido

3

Las ventajas de los medios digitales

4

Los riesgos

6

¿Cómo actuar?

8

Acordar y aplicar reglas

10

Señales de advertencia

11

Oficinas de asesoramiento

12

Herramientas y más información

# Queridos padres y madres, y tutores y tutoras



«¿Pasa mi hijo/a demasiado tiempo con el teléfono móvil?»

«¿Cómo pongo límites sin discutir constantemente?»

«¿Cuándo tengo que preocuparme?»

Quizás le suenan conocidas estas preguntas. No hay respuestas fáciles. Los medios digitales son un desafío para todos y todas.

## Los y las jóvenes necesitan orientación

En la adolescencia, el cerebro se reestructura.

Los y las jóvenes se ven fuertemente impulsados por el deseo y la curiosidad. Todavía no saben pensar con antelación ni controlarse. Por eso, los riesgos de los medios digitales son mayores en esta edad. Los y las jóvenes necesitan la orientación de los adultos. Nos gustaría darle algunas ideas para ello.



## Los medios digitales tienen ventajas ...

### **Los medios digitales tienen aspectos positivos. Por ejemplo:**

- Ofrecen entretenimiento y relajación.
- Permiten expresarse de forma creativa.
- Permiten probar roles.
- Permiten practicar el trato social.
- Permiten encontrar personas afines.
- Permiten aprender cosas nuevas que pueden ser importantes también para la escuela y la vida profesional.

Con los medios digitales, los y las jóvenes experimentan que pueden hacer algo y que pertenecen a algo. Esto puede fortalecerlos/las.



**Los medios digitales ofrecen muchas oportunidades y posibilidades a los y las jóvenes. Esta es otra de las razones por la que son tan cautivadores.**

# ... y riesgos

Aquí describimos los riesgos en detalle. Hable con su hijo/a sobre estos para que comprenda por qué necesita reglas.

- En un momento tranquilo hable de uno o dos riesgos que sean importantes para usted y su hijo/a en ese momento. Pregúntele qué piensa.
- No hable de todos los riesgos al mismo tiempo. Esto puede provocar resistencia. Más adelante pueden hablar de otros riesgos.

## **Distracción**

Los medios sociales están diseñados a propósito<sup>1</sup> para que el usuario pase el mayor tiempo posible en ellos. Esto distrae en extremo a la persona, incluso cuando se está estudiando.

## **Insomnio**

Los estudios demuestran claramente que quien use medios digitales tarde en la noche, duerme peor o demasiado poco. Esto es malo para la salud mental y para aprender.

## **Mala imagen de sí mismo/a**

En las redes sociales, las fotos suelen «embellecerse» con filtros y solo se muestran los éxitos. Estas fotos pueden hacer que los y las jóvenes no se encuentren bellos/as y que sus propias vidas les parezcan aburridas. Esto debilita la salud mental.

## **Insultos y acoso<sup>2</sup>**

Los insultos y el acoso en línea son especialmente angustiosos, ya que suelen continuar también después del horario escolar.

## **Refuerzo de comportamientos autolesivos**

En las redes sociales se muestran con gran frecuencia contenidos extremos porque mantienen a la gente en línea durante más tiempo, por ejemplo, autolesiones, trastornos alimentarios, consumo de drogas o pensamientos suicidas. Estos contenidos pueden empeorar el estado de ánimo y reforzar comportamientos autolesivos.

<sup>1</sup> Las redes sociales ganan dinero con la publicidad. Quien pasa mucho tiempo en línea, ve más publicidad. Las redes sociales invierten constantemente enormes sumas en trucos que nos mantienen más tiempo en ellas.

<sup>2</sup> El 38% de los y las jóvenes entre 12 y 19 años ya ha experimentado que se difunden cosas falsas u ofensivas sobre ellos y ellas en chats (Estudio JAMES, 2022).

## **Desinformación y posturas extremas**

El contenido de las redes sociales no se revisa lo suficiente. Hay mucha desinformación por parte de personas y organizaciones que quieren influir en los demás. Las noticias falsas y las posturas extremas se difunden más rápido en las redes sociales que la verdad, ya que el contenido extremo se muestra más a menudo porque mantiene a la gente en línea durante más tiempo.

## **Cosmovisión unilateral**

En las redes sociales se muestran solo contenidos similares a los intereses anteriores.

## **Peligro de adicción**

Algunos juegos funcionan como los juegos de azar. Por ejemplo, usan « cofres del tesoro » para abrir y quizás ganar algo. Esto puede crear adicción. Las redes sociales también generan un comportamiento problemático en los consumidores<sup>3</sup>, porque están optimizadas para captar la atención.

## **Trampa de gastos**

Las compras dentro de la aplicación (In-App) pueden generar deudas.

## **Estafa y acoso<sup>4</sup>**

En línea se puede conocer a personas peligrosas o estafadoras y también sufrir acoso sexual.

## **Delitos**

Quien insulte a otros, descargue o comparta imágenes de contenido sexual o violento y use la propiedad intelectual de otros (música, imágenes, etc.) (derechos de autor) comete un delito.



**Usted, como padre o madre, es importante. Usted puede ayudar a su hijo/a a enfrentar los riesgos.**

<sup>3</sup> Aprox. un 7% de los y las jóvenes entre 11 y 15 hace un uso problemático de las redes sociales. Casi un 3% de los y las jóvenes entre 14 y 15 años tiene un comportamiento de videojuegos problemático (HBSC, 2022).

<sup>4</sup> Casi la mitad de los y las jóvenes ha sido abordada en línea por un desconocido con intenciones sexuales no deseadas (Estudio JAMES, 2022).



## ¿Cómo actuar?

### **Destaque lo positivo**

Muchas familias suelen tener discusiones a causa de los medios digitales. La atmósfera mejorará si usted también menciona los aspectos positivos. Esto hará que su hijo/a se sienta tomado/a en serio.



«Me impresiona cómo aprendes con esta aplicación.»

«Me alegro de que encuentres gente en internet que piensa como tú.»

### **Muestre interés**

Pregúntele a su hijo/a qué experiencias tiene con los medios y qué piensa al respecto. Pídale que le explique las aplicaciones.

### **Ofrézcale ayuda**

Dígale que siempre está a su disposición para cualquier pregunta o duda. Reaccione si tiene un mal presentimiento.

### **Asegúrese de que tiene suficiente tiempo libre sin pantalla**

Las experiencias en el mundo no digital son muy importantes para los y las jóvenes. El ejercicio físico y el intercambio real con otros y otras jóvenes refuerzan la salud mental.



**«Si ves o experimentas algo desagradable, no dudes en decírmelo. Yo sé que hay muchas cosas raras en internet. No es tu culpa si tropiezas con contenidos raros.»**

## **Infórmese**

Antes de permitir un dispositivo, una aplicación, un videojuego o una película: Infórmese, p. ej. en internet o con a otros padres y madres, sobre qué es y si es adecuado para su hijo/a. Tenga en cuenta las recomendaciones de edad. Pregunte a su hijo/a por qué lo quiere y qué sabe al respecto.

## **No todo a la vez**

Con un smartphone, los niños y niñas tienen acceso a todo tipo de aplicaciones y contenidos. En particular, el uso de las redes sociales abruma a los y las adolescentes entre 11 y 12 años. Por lo tanto, permítale el uso de aplicaciones y redes sociales solo de forma gradual.<sup>5</sup>

## **Use la técnica**

Al principio, siga de cerca el uso que hace su hijo/a. Para ello aproveche también las posibilidades técnicas. Estas garantizan, por ejemplo, que no se descarguen aplicaciones sin su consentimiento. Instrucciones: véase al dorso.

## **Sea un ejemplo a seguir**

Los y las jóvenes observan a sus padres y madres, y se ven influidos por su comportamiento. Pasar tiempo juntos sin pantallas ayuda a muchas familias a tener una buena relación.

## **Busque ayuda**

¿Le preocupa su hijo/a?

¿No sabe bien cómo protegerlo/a? Acuda a amigos, conocidos o expertos. Buscar ayuda es una señal de fortaleza.

## **Acuerden reglas**

Las reglas protegen de los riesgos y ofrecen orientación. Si es posible, establezcan las reglas conjuntamente. Encontrará consejos al respecto en las siguientes páginas.

<sup>5</sup> Por ejemplo, al principio sólo mensajes de texto o aplicaciones de chat como Threema. Y en la adolescencia tardía pueden sumarse algunas aplicaciones con contenidos de libre acceso (también problemáticos), como Instagram, Snapchat o TikTok.

# Acordar y aplicar reglas

Lleguen a acuerdos sobre:

## Trato justo

Hable con su hijo/a sobre por qué debe cultivar un trato respetuoso en internet. El siguiente principio es válido para todos:

- «No hablamos mal de los demás ni difundimos rumores.»
- «Nunca decimos cosas negativas a alguien en línea, sino en una conversación personal. Y, naturalmente, sin faltar el respeto.»

## Configuraciones

Muchas aplicaciones intentan captar nuestra atención con notificaciones. Esto ayuda:

- Desactivar o restringir las notificaciones
- Silenciar el dispositivo

## Contenido

Tenga en cuenta las recomendaciones de edad de las aplicaciones, videojuegos y películas.

Permita las aplicaciones solo de forma gradual.

## Duración, momento y lugar

Los expertos están de acuerdo: nada de dispositivos digitales antes de dormir y por la noche en los dormitorios de los y las jóvenes. Esto afecta la salud mental.

Además, siempre debería fijar la duración, el lugar y la hora adecuados. Estas ideas pueden ayudarle.

- Tiempos y lugares sin pantallas (en el mejor de los casos para toda la familia), p. ej., durante una conversación, a la mesa, en el dormitorio, antes del desayuno, los domingos por la mañana...
- Más tiempo libre sin pantalla que ante una pantalla
- Tiempo máximo de uso para dispositivos cuya duración puede controlarse fácilmente (p. ej. videoconsola)





- Las reglas deberían ser adecuadas para su hijo/a y para usted.
- Cuanto más pequeño/a sea su hijo/a, menos tiempo frente a la pantalla, menos aplicaciones y más control.
- Hay que renegociar las reglas una y otra vez. Esto es normal porque los y las jóvenes crecen y se desarrollan constantemente.

Si hay una disputa a la hora de exigir el cumplimiento de las reglas, diga con la mayor calma posible:



**«Acordamos esta regla para protegerte de los riesgos. No para molestarte.»**

# Señales de advertencia



## «¿Tengo que preocuparme?»

La mayoría de las señales de advertencia abajo indicadas se dan de vez en cuando en todos los y las jóvenes. ¿Reconoce muchos de los puntos? Entonces vale la pena echar una mirada más de cerca.

Muchas cosas pueden agobiar a los y las jóvenes, no solo los medios. Hable con su hijo/a y con otras personas allegadas. Si siente inseguridad: Busque asesoramiento. Encontrará direcciones a la derecha.

### Posibles señales de advertencia

- Fuertes altibajos emocionales, desgano
- Retraimiento y evasión marcados últimamente
- Pérdida del interés por sus hobbies
- Cambio o pérdida de amistades
- Peor rendimiento en la escuela
- Alteraciones del sueño
- Tristeza frecuente
- Agresiones frecuentes
- Problemas de dinero frecuentes
- Mayor consumo de medios como distracción



## «Pareces triste últimamente. ¿Quieres decirme qué te preocupa?»



# Oficinas de asesoramiento



## «¿Qué me espera si llamo a una oficina de asesoramiento?»

Puede estar seguro/a de que, igual lo que le preocupe, otros padres y madres tienen preguntas parecidas. Buscar ayuda es siempre una señal de fortaleza. Los y las especialistas de las oficinas de asesoramiento son comprensivos/as y tienen experiencia. Las conversaciones son confidenciales. A veces ya ayuda algo una conversación telefónica. El asesoramiento es gratuito en las siguientes oficinas:



### Asesoramiento para padres y madres en el Cantón de Zúrich

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)  
Asesoramiento telefónico las 24 horas: 0848 35 45 55
- Centros cantonales de ayuda infantil y juvenil: [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Las oficinas de asesoramiento juvenil también ayudan a los padres y madres: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Oficina de prevención de adicciones de su región: [suchtprevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtprevention-zh.ch/kontakt)

### Asesoramiento para jóvenes

- Las 24 horas, anónimo, gratuito: [147.ch](https://www.147.ch) y Tel. 147
- Oficinas de asesoramiento juvenil: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Asesoramiento de adicciones: [safezone.ch](https://www.safezone.ch)

# Herramientas y más información

## [medien-kindersicher.de](https://medien-kindersicher.de)

Instrucciones paso a paso para la protección técnica y la configuración parental

## [jugendundmedien.ch](https://jugendundmedien.ch)

La plataforma suiza más completa sobre el tema. Con recomendaciones, consejos concretos e informaciones

## [mediennutzungsvertrag.de](https://mediennutzungsvertrag.de)

Modelo de contrato de uso de medios

## [spieleratgeber-nrw.de](https://spieleratgeber-nrw.de)

Guía de videojuegos

## [thesocialdilemma.com](https://thesocialdilemma.com)

La película «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (El dilema de las redes sociales) muestra claramente las técnicas que usan las redes sociales para captar nuestra atención. Puede ver la película – también con su hijo/a – en Netflix con una suscripción de prueba.

## [zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test)

Autotest de consumo en línea para jóvenes

**Este folleto está disponible en muchos otros idiomas**

Descarga y pedido gratuito (ZH):  
[suchtprevention-zh.ch/infomaterial](https://suchtprevention-zh.ch/infomaterial)



**Folleto sobre el tema en lenguaje sencillo:**

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)