



**ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MÁLAGA  
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN DIGITAL RESPONSABLE**

# GUÍA PARA FAMILIAS RESPONSABLES QUE QUIEREN EDUCAR EN LO DIGITAL





**¿QUÉ ES EDUCAR EN LO DIGITAL?** (Pág. 3)

**EL PRIMER PASO: EL EJEMPLO** (Pág. 4)

**¿ERES UNA PERSONA HIPERCONECTADA?** (Pág. 5)

**¿HACES PHUBBING PARENTAL Y NO LO SABES?** (Pág. 7)

**EL SEGUNDO PASO: LA REFLEXIÓN** (Pág. 9)

**¿QUÉ NECESIDADES HAY QUE CUBRIR?** (Pág. 9)

**EL CAMINO HASTA LLEGAR AL SMARTPHONE** (Pág. 10)

**MI HIJO TIENE UN SMARTPHONE: CONSEJOS GENERALES** (Pág. 15)

**¿CONOZCO LOS RIESGOS DEL USO NO SUPERVISADO DE PANTALLAS? TOMA DE CONCIENCIA** (Pág. 16)

**RIESGOS A NIVEL LEGAL** (Pág. 16)

**¿NOTARÉ CAMBIOS EN MI HIJO?** (Pág. 18)

**CONSECUENCIAS QUE PUEDE HABER EN LA SALUD DEL HIJO ADOLESCENTE** (Pág. 19)

**A EDADES MÁS TEMPRANAS, ¿QUE HAY QUE HACER?** (Pág. 23)

**EL TERCER PASO: EL PACTO DE USO DEL SMARTPHONE** (Pág. 26)

**DAR PASOS ATRÁS: YA LE DI UN SMARTPHONE SIN CONTROL** (Pág. 29)

**EL PLAN DIGITAL FAMILIAR** (Pág. 30)

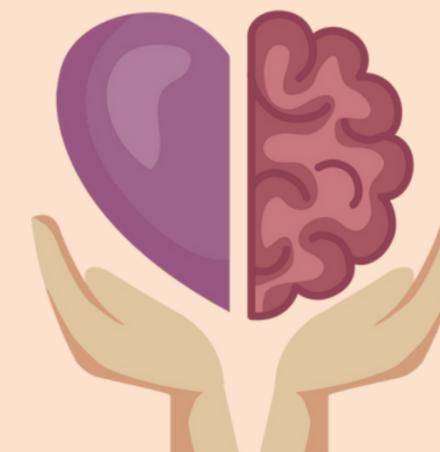


# ¿QUÉ ES EDUCAR EN LO DIGITAL?

---

Educar en lo digital a tus hijos implica enseñarles a desenvolverse de manera segura, ética, efectiva y saludable en el mundo online.

Promover un uso responsable de la tecnología, fomentar la alfabetización digital, enseñar habilidades de pensamiento crítico para discernir información en la red, cultivar la empatía y el respeto en las interacciones virtuales... son acciones que, de una manera u otra, repercutirán positivamente en la salud de tu hijo.



Con esta guía, desde el Colegio de Médicos de Málaga y la Asociación Educación Digital Responsable queremos ayudar a las familias a educar en lo digital, basándonos en la práctica diaria y en la evidencia científica.



**Dra. María Vidal Denis**

Médico Neurorradióloga Colegiada y Vicepresidenta de la Asociación Educación Digital Responsable



# EL PRIMER PASO: EL EJEMPLO

Los padres debemos ser un ejemplo para nuestros hijos (o, al menos, intentarlo) en todos los aspectos de la vida, en el mundo digital también; así, cuánto tiempo estamos conectados, en qué situaciones y circunstancias (durante las comidas, en dormitorio o baño...) o qué contenido consumimos en Internet deben seguir las mismas normas que les pedimos a ellos.

No podemos pedir a nuestros hijos lo que nosotros no hacemos.

“La solución no es quitarle las pantallas a los niños, sino a los padres”

**Carlos González**

Doctor en pediatría y autor de varios libros sobre crianza, alimentación y salud infantil



---

¿Qué es lo último que haces antes de acostarte  
y lo primero después de levantarte?



# ¿ERES UNA PERSONA HIPERCONECTADA?

Muchos de nosotros vivimos hiperconectados (revisamos emails, WhatsApps, miramos Instagram, leemos noticias...) ¡nos perdemos viendo cosas en Internet que ni siquiera nos interesan!

El problema con la tecnología es que te hace creer que siempre estás conectado, pero al mismo tiempo, te desconecta del mundo real.

## ¿CÓMO ACTÚAS? SÉ SINCERO

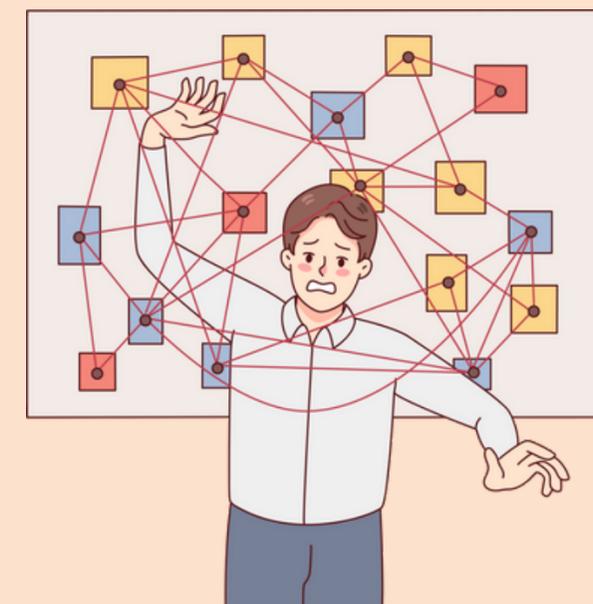
¿Te vas a la cama con el móvil?

Mientras comes, ¿estás pendiente del móvil?

Cuando conduces, ¿miras tu móvil?

¿Tus hijos te han llamado la atención por estar pendiente del móvil durante una conversación con ellos?

¿Estás todo el día al lado de tu móvil, te lo llevas de una habitación a otra cuando estás en casa?





**LOS ESPAÑOLES MIRAMOS EL MÓVIL UNAS 150 VECES AL DÍA DE MEDIA\*,  
ES DECIR, CADA 9 MINUTOS, CONTANDO LAS 24 HORAS DEL DÍA...**

\*Estudio publicado en el TomiAhonen Almanac

**7 DE CADA 10 ADULTOS MIRA EL MÓVIL A LA VEZ QUE ESTÁ VIENDO LA  
TELEVISIÓN (HASTA 8 VECES EN MEDIA HORA)**

**4 DE CADA 10 PADRES/MADRES SUELEN USAR EL MÓVIL DURANTE LAS  
COMIDAS FAMILIARES**

**4 DE CADA 10 PERSONAS PASA LA MISMA CANTIDAD DE TIEMPO  
CONECTADA AL MÓVIL QUE INTERACTUANDO DIRECTAMENTE CON OTRAS  
PERSONAS**

Datos del Observatorio de la Infancia y Adolescencia de Andalucía y de Estudio británico GoogleBox





# IGNORAS A TU HIJO PORQUE ESTÁS MIRANDO EL MÓVIL?

---

## HACES PHUBBING PARENTAL

**PHUBBING:** del inglés phone (teléfono) y snubbing (ignorar o menospreciar).

Ignorar a alguien por mirar el smartphone genera la misma percepción de ser ignorado que si simplemente miraras hacia otro lado.

La sensación de ser ignorado afecta a la autoestima de la persona, piensa que no le interesas.

¿Queremos que nuestros hijos se sientan valorados y respetados? No los ignoremos.

La sociedad lo ha comenzado a percibir como algo aceptable

El 70% de los padres/madres admiten que se distraen con el móvil mientras están con sus hijos

## MAYOR PROBABILIDAD DE CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES

Más posibilidades de que sean agresores o víctimas de ciberacoso

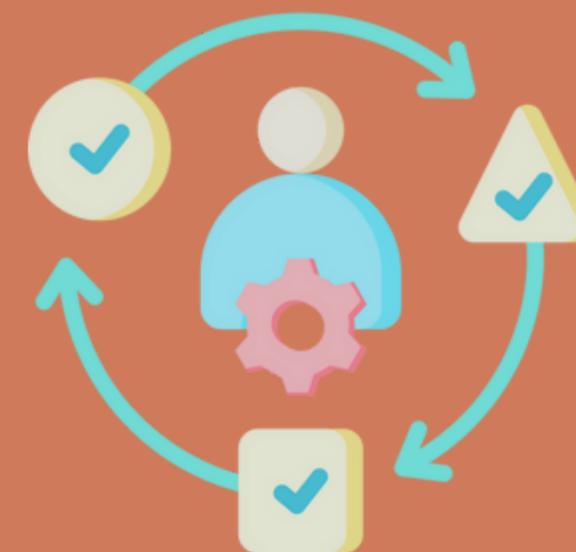
Más posibilidades de que sean adictos a la tecnología, poco empáticos y tengan menos lazos familiares



# ¿HASTA QUÉ PUNTO ESTAMOS ROBÁNDOLE A LAS PERSONAS QUE MÁS QUEREMOS LA OPORTUNIDAD DE COMPARTIR MOMENTOS JUNTOS?

---

Reconfiguremos nuestra vida digital





# EL SEGUNDO PASO: LA REFLEXIÓN

Llegará un momento, fundamentalmente cuando nuestro hijo se acerque a la adolescencia, en el que cambiarán las dinámicas familiares y nuestro hijo buscará cierta independencia. Es el momento de reflexionar...

... ¿QUÉ NECESIDADES HAY QUE CUBRIR?

Los  
padres

**CONTACTAR CON ELLOS**  
cuando empiezan a salir solos

¿Son necesidades reales?

¿Qué alternativas hay?

¿Está preparado para tener un smartphone?

Los  
hijos



¿Vamos a ser capaces de  
poner límites?

**SER COMO LOS DEMÁS**  
No ser el único de clase sin móvil





## ¿QUÉ NECESIDADES HAY QUE CUBRIR?

Quizá pienses que éste es el momento de comprarle el smartphone; hasta ahora era así, no se veían otras alternativas. Hoy día, sabemos que es mejor ir paso a paso, poco a poco.

## EL CAMINO HASTA LLEGAR AL SMARTPHONE

### EL SMARTPHONE NO ES LA ÚNICA OPCIÓN

Los teléfonos sin conexión a Internet o los relojes con llamada, son alternativas estupendas para darles a nuestros hijos la independencia que requieren y necesitan, manteniendo la tranquilidad a la que estamos acostumbrados hoy día, ya que podrán contactar con nosotros en cualquier momento si tienen un problema.

Relojes con llamada



Móviles “tontos”



# EL CAMINO HASTA LLEGAR AL SMARTPHONE

## SER COMO LOS DEMÁS

No ser el único de clase sin móvil

Ésta es la parte más difícil: la presión social y el no querer que nuestro hijo se quede aislado y sufra, puede hacernos correr más de lo deseable y darle un smartphone para que él lo gestione.

Sin embargo, actualmente hay pasos intermedios que van a permitir a tu hijo ir gestionando, con tu acompañamiento, el tiempo que está en línea, para qué lo utiliza, qué contenidos consume y cómo interactuar con los demás a través de mensajes.

---

“Todos tienen  
móvil menos yo”

“Voy a quedarme  
aislado”

“No me entero  
cuando quedan”

“Soy un  
pringado”



# EL CAMINO HASTA LLEGAR AL SMARTPHONE

## 1º TENER UN TELÉFONO FIJO EN CASA

Permitirá a tu hijo hablar con sus amigos cuando esté en casa todo el tiempo que quiera sin necesidad de utilizar tu teléfono. Además, adquirirá competencias en comunicación oral.

## 2º UTILIZAR EL MÓVIL DEL PADRE/MADRE, CON EL PERFIL DE WHATSAAP DEL PROGENITOR, PARA COMUNICARSE CON SUS AMIGOS

Es una manera muy práctica de evitar o mitigar el “aislamiento” social que viven los menores que no tienen móvil cuando el resto de compañeros sí lo tienen: les permite estar conectados a los grupos de amigos y que sus padres estén al tanto de esas interacciones.





# EL CAMINO HASTA LLEGAR AL SMARTPHONE

## 3º UTILIZAR LA TABLETA U ORDENADOR “DE LA FAMILIA”

Es muy útil que utilice un dispositivo comunitario, “de la familia”.

En horarios controlados y en determinadas habitaciones comunes de la casa.

Pueden comenzar a usarlo para WhatsApps (o similares) con sus amigos.

Al ser un dispositivo “familiar”, no “su” espacio privado, los padres podremos acceder a sus mensajes y así se mantiene abierto el canal de comunicación entre vosotros y su mundo digital.

Fuente: Smartphone Free Chilhood

## 4º ESTÁ PREPARADO PARA EL SMARTPHONE: CEDERLE UN DISPOSITIVO NUESTRO ANTIGUO

Es preferible cederles algún dispositivo nuestro antiguo y que quede claro que es una cesión, en lugar de regalarle uno nuevo: si damos un dispositivo nuevo y como regalo, a nuestro hijo le costará más aceptar nuestra supervisión.

Fuente: Asociación Española de Pedriatría



# DURANTE TODO EL CAMINO...

## OFRECE ALTERNATIVAS DE VIDA

Ocio fuera de las pantallas: deporte, juegos de mesa, excursiones al campo, quedadas con amigos, voluntariado...

## FORMA UNA COMUNIDAD

Es muy importante que hables con los padres de los amigos de tus hijos y poneros de acuerdo o, al menos, intentarlo.

## HABLA MUCHO CON ELLOS

Explícales claramente los riesgos, cuéntales casos reales, lee noticias con ellos. La comunicación es clave desde pequeños.

Enséñales que hay veces en la vida en las que hay que ser diferente a los demás

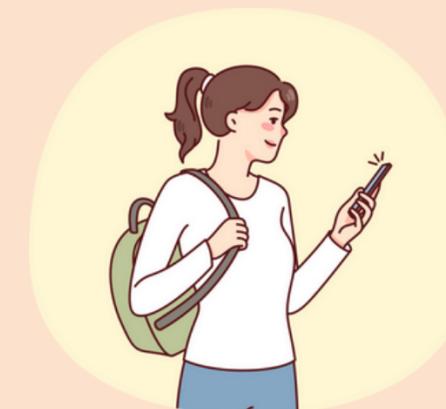




# MI HIJO TIENE UN SMARTPHONE CONSEJOS GENERALES

Inspirado en Guía para familias crueles y malvadas

- Un máximo de 60 minutos/día entre semana y 2 horas/día los fines de semana
- Contratar una tarifa con pocos datos:
  - 1,5 horas/día entre semana
  - 3 horas/días fines de semana
- En espacios de la casa de uso compartido
- Debe ver su consumo de datos y debe conocer cuánto están pagando sus padres al mes por su teléfono
- A partir de 1 hora de haberse levantado
- Siempre, antes de ceder el smartphone, instala un control parental en el dispositivo
- No a la hora de comer
- No a la hora de dormir
- Sigue hablando mucho con él, que entienda que es importante que no afecte a su propio bienestar



---

## RECUERDA:

lo que pasa en el móvil también debe ser hablado, al igual que comentáis lo que ocurre en el colegio, con sus amistades o en las actividades complementarias



# ¿CONOZCO LOS RIESGOS DEL USO NO SUPERVISADO DE PANTALLAS?

---

## TOMA DE CONCIENCIA

**LA GRAN MAYORÍA DE LAS REDES SOCIALES\* EXIGEN QUE SUS USUARIOS TENGAN, AL MENOS, 13 AÑOS. ADEMÁS, ESPECIFICAN QUE NO SE HACEN CARGO SI SE MIENTE CON RESPECTO A LA EDAD.**

\*Esto es así con prácticamente todas las redes sociales, en general. WhatsApp, desde el 16 de febrero 2024, también ha marcado los 13 años como edad mínima (hasta entonces eran los 16 años)

Si un menor miente en su edad, todo lo que le pueda pasar en la red social (acoso, sexting, grooming...), es su responsabilidad y la de sus padres. La red social se limpia las manos.

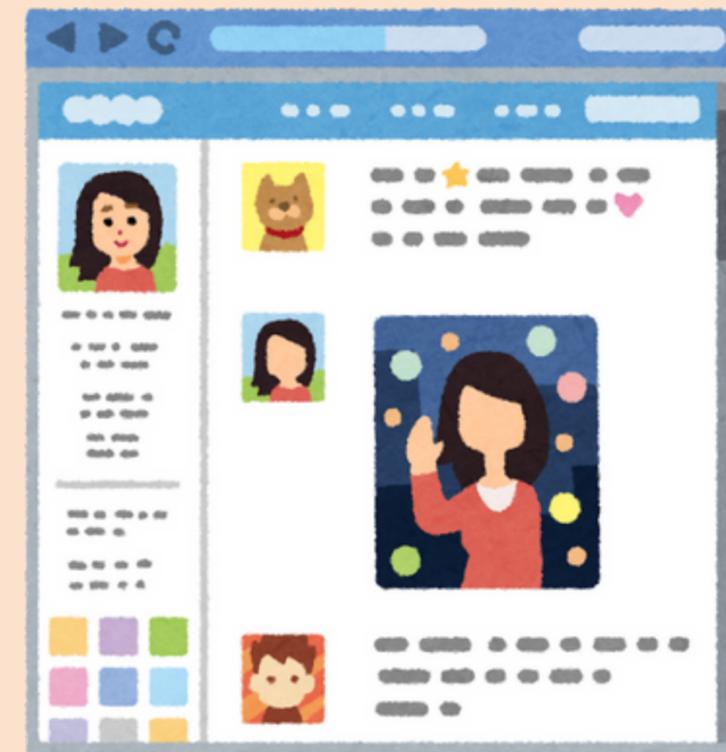


## A PESAR DE QUE LAS PROPIAS REDES SOCIALES PUEDAN ESTABLECER LA EDAD MÍNIMA QUE DEBE TENER UN USUARIO...

---

En España, la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales fija en los 14 años la edad a partir de la cual se puede prestar consentimiento de manera autónoma. Es decir, solo a partir de los 14 años un menor puede ser usuario de una red social

Si tu hijo quiere tener una red social antes de los 14 años (pero nunca antes de los 13 que permite la propia red social) debes consentirlo, como padre o madre, de manera explícita





# ¿QUÉ OCURRIRÁ CUANDO LE DÉ EL SMARTPHONE? NO TIENE POR QUÉ CAMBIAR NADA... ¿O SÍ?

---

Muy probablemente, si se lo das sin restricciones de tiempo, contenidos u otras pautas saludables, notarás cambios en el comportamiento de tu hijo, inherentes al hecho de tener un dispositivo con conexión a Internet sin control



**Aislamiento familiar**

**Alteraciones del sueño**

**Cambios en sus rutinas y  
sus aficiones**

**Peor rendimiento en los estudios**

**Cambios de humor y en sus  
relaciones sociales**

**Estrés cuando no dispone de tecnología**

**(...)**



## ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER PARA LA SALUD GLOBAL DE TU HIJO ADOLESCENTE?

---

- **SALUD FÍSICA**
- **DESARROLLO COGNITIVO**
- **SALUD SEXUAL**
- **SALUD MENTAL Y SOCIAL**



# SALUD FÍSICA

---

## **DUERMEN MENOS Y PEOR**

La simple presencia de un dispositivo digital en el dormitorio interrumpe el sueño, probablemente por la tentación constante de revisarlo

## **MÁS MIOPIA Y “CANSANCIO” VISUAL**

Fatiga visual digital (ojo seco, visión borrosa, dolor de cabeza...)

Claro aumento de la miopía en la población infantil y juvenil

## **MÁS SOBREPESO Y SEDENTARISMO**

A más tiempo de pantalla, más adiposidad, dieta menos saludable y mayor sedentarismo





# SALUD SEXUAL

---

## **NORMALIZAN CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO**

La hipersexualización de nuestra sociedad y el acceso a la pornografía a los 8 años (de media) hace que normalicen sexo sin protección, conductas sexuales violentas...





# DESARROLLO COGNITIVO

---

## MENOR CAPACIDAD COGNITIVA

La inmediatez que conllevan los contenidos online hace que disminuya la capacidad de prestar atención y concentrarse; esto conlleva un peor desarrollo de la capacidad de resolución de problemas, planificación de tareas, memoria...

Además, la pantalla le quita tiempo a actividades que permiten el desarrollo del pensamiento crítico.

Los estudiantes que no usan móvil en clase escriben un 62% más de apuntes, toman notas más detalladas, son capaces de recabar más información relevante y alcanzan resultados totales más altos en un test

La mera presencia del smartphone, sin recibir notificaciones, reduce la capacidad cognitiva disponible, aunque se evite la tentación de mirar el móvil.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154

Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. *Communication Education*, 62(3), 233–252.





# SALUD MENTAL Y SOCIAL

---

## **MENOS HABILIDADES SOCIALES**

Peor desarrollo de la empatía, de la comprensión de las emociones y manejo de la resolución de conflictos en las relaciones personales

## **DEPRESIÓN**

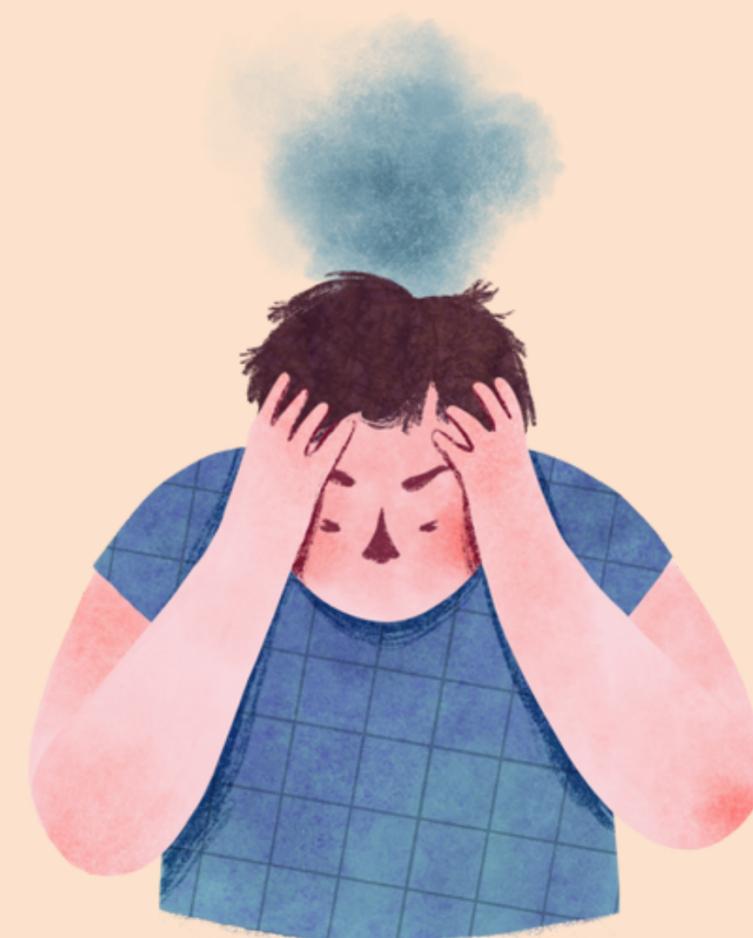
Sentimientos de soledad y aislamiento en personas especialmente vulnerables

## **ANSIEDAD**

Exceso de estímulos, riesgo de bullying, comparación social...

## **BULLING Y OTROS CONFLICTOS ONLINE**

## **MAYOR COMPARACIÓN SOCIAL**





# A EDADES MÁS TEMPRANAS, ¿QUÉ HAY QUE HACER?

La Academia Americana de Pediatría, ya desde el 2011, recomienda evitar totalmente el uso de tecnologías en niños menores de 2 años.

La Organización Mundial de la Salud coincide con la recomendación de cero pantallas hasta los 2 años (OMS, 2019) y agrega que los niños mayores de 2 años no deberían utilizar tecnología pasivamente (por ejemplo, ver vídeos en Youtube) más de 1 hora por día.



## RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA SOBRE "SCREEN TIME" O TIEMPO DE PANTALLAS

0 – 2 AÑOS: NADA DE PANTALLAS

2 – 5 AÑOS: ENTRE MEDIA Y UNA HORA AL DÍA

7 – 12 AÑOS: UNA HORA CON UN ADULTO DELANTE. NUNCA EN HORAS DE COMIDAS

12 – 15 AÑOS: UNA HORA Y MEDIA. MUCHO CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES

+ DE 16 AÑOS: DOS HORAS. LOS DORMITORIOS NO DEBEN TENER PANTALLAS



Las pantallas no se deben convertir en la niñera de tu hijo cuando es pequeño, porque tiene consecuencias a largo plazo, entre otros, para su aprendizaje y su atención

**EL EFECTO DÉFICIT DEL VIDEO: LOS NIÑOS APRENDEN PEOR UNA INFORMACIÓN TRANSMITIDA A TRAVÉS DE UNA PANTALLA QUE ESA MISMA INFORMACIÓN TRANSMITIDA EN PERSONA.**

ANDERSON Y PEMPEK, 2005. DELOACHE, 1987. TROSETH Y DELOACHE, 1998. SCHMITTY Y ANDERSON, 2002.

**UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA A CAMBIOS RÁPIDOS DE IMÁGENES DURANTE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA CONDICIONARÍA LA MENTE A NIVELES DE ESTÍMULOS MÁS ALTOS, LO QUE LLEVARÍA A UNA FALTA DE ATENCIÓN MÁS ADELANTE EN LA VIDA.**

DIMITRI CHRISTAKIS, 2011



# EL TERCER PASO: EL PACTO DE USO DEL SMARTPHONE

Cuando hayamos decidido la incorporación del smartphone, TODOS los miembros de la familia, adultos y niños, tienen que ser conscientes del uso real que se le da y los riesgos que conlleva.

Para ello debemos, por un lado, recoger datos objetivos; se puede hacer mediante control visual o revisión de la factura pero quizá lo más acertado sea un programa de custodia, de control parental. Existen muchos en el mercado, gratis o de pago.

Por otro lado, es imprescindible acordar y que queden claras las condiciones de uso: tiempo, para qué, cuándo, cómo... y, por supuesto, ser firme en el cumplimiento de dichas condiciones.





# ¿QUÉ USOS SE DA A UN SMARTPHONE?

FUENTE: GUÍA PARA FAMILIAS CRUELES Y MALVADAS

---



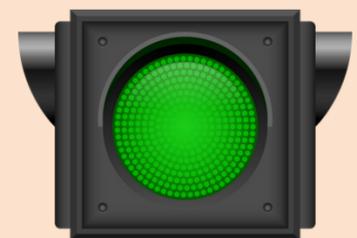
## USO NARCÓTICO

Jugar a juegos simples y adictivos  
Mirar redes sociales compulsivamente  
Scroll infinito: enlazar videos, memes y otros contenidos sin parar



## USO INNECESARIO

Hablar con amigos sin priorizar contacto directo  
Evadirse: mejor buscar otras alternativas de ocio  
Llenar tiempos desaprovechados



## USO PROVECHOSO

Compartir información con personas o grupos  
Buscar información para el colegio  
Ocio digital creativo y cultural: escuchar música, ver películas...  
Hacer gestiones cotidianas: cita médica, compra billete de transporte...



# CONDICIONES DE USO DEL SMARTPHONE

FUENTE: GUÍA PARA FAMILIAS CRUELES Y MALVADAS

---

**TIEMPO MÁXIMO DE USO AL DÍA Y A LA SEMANA**

**QUÉ DÍAS A LA SEMANA Y EN QUÉ FRANJAS HORARIAS**

**PARA HACER QUÉ**

**EN QUÉ LUGARES, TANTO EN CASA COMO FUERA DE ELLA**

**EN QUÉ SITUACIONES: ENCUENTROS SOCIALES, ACTIVIDADES...**

**CÓMO SE RECOGE LA INFORMACIÓN DE MANERA OBJETIVA Y CADA CUANTO TIEMPO**

**QUÉ SUCEDE CUANDO SE INCUMPLE**



# DAR PASOS ATRÁS: YA LE DI UN SMARTPHONE SIN CONTROL

No vamos a mentir: educar en el mundo digital de forma gradual ya es complicado, pero retroceder con nuestro hijo adolescente, tras haber avanzado demasiado rápido y sin precaución, resulta aún más desafiante. Pero ¡no está todo perdido! Eso sí: **MUCHA PACIENCIA Y MANO IZQUIERDA**

Habla con él:

que sea consciente del tiempo que pasa en Internet, tiempo en el que no está haciendo otras cosas.

Que reflexione sobre lo bueno y lo malo que tiene el móvil

**APARCAMIENTO DE MÓVILES EN CASA:** Iros acostumbrando a no llevarlo encima todo el tiempo

Ve a los ajustes de vuestros teléfonos y buscad **LAS HERRAMIENTAS DE BIENESTAR DIGITAL:** así sabréis el tiempo real que usáis Internet y para qué lo usáis. Hacedlo juntos

**VUELVE A LO ANALÓGICO EN LO QUE PUEDAS E ILUSIÓNALO:** Un despertador, un reproductor de música...

**PROPÓN, MÁS QUE NUNCA, OCIO SIN MÓVILES:** En familia o con amigos, la cosa es fomentar tiempos de desconexión

Pon un **TEMPORIZADOR A LAS APPS:** Acuérddalo con él.





# PLAN DIGITAL FAMILIAR

---

Son un conjunto de medidas y estrategias diseñadas para gestionar y regular el uso de la tecnología y dispositivos digitales dentro de la familia.

El plan digital familiar requiere meditar en familia sobre el influencia de las pantallas en nuestra rutina diaria: si actúan como aliadas o como intrusas, si nos unen o nos distancian, si generan discordia o nos permiten estar más cerca y compartir pasiones.

Cada familia debe hacerse su propio plan digital. El plan, además, deberá cambiar durante el año (no es lo mismo estar de vacaciones en verano que durante el curso escolar).

**DEFINE EL PERFIL TECNOLÓGICO DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA**

**CUÁNTOS DISPOSITIVOS HAY EN CASA, PARA QUÉ SE USAN Y CUÁNDO**

**HACED PROPÓSITOS DE MEJORA EN SALUD DIGITAL TANTO COMUNES COMO INDIVIDUALES**





# PLAN DIGITAL FAMILIAR

## NORMAS BÁSICAS

Fuente: Asociación Española de Pediatría

Establecer límites de tiempo

Evitar los soportes de pantallas para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él

No usar durante las comidas

Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia

Fomentar el ejercicio físico en familia y actividades de ocio sin pantallas en familia

Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez

Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse

Establecer zonas libres de pantallas como el dormitorio o el baño. Elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento"

Elegir contenidos apropiados a la edad, fomentar el ocio digital creativo y de calidad

Trabajar la empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas



# EPÍLOGO

---

Pues sí:

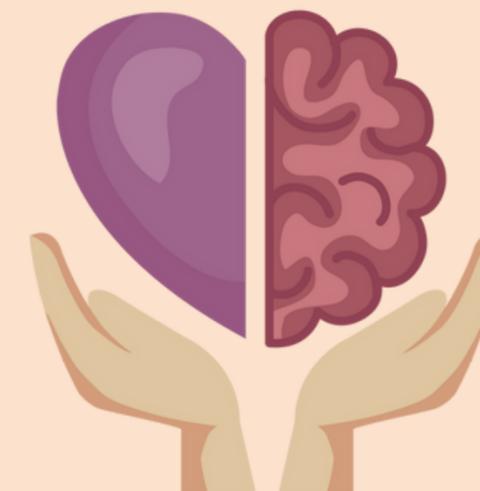
Somos padres hablando de tecnología, de cómo “darle” el móvil a nuestro hijo y qué supone eso; somos padres reflexionando acerca de lo que hemos hecho en el mundo digital con nuestros hijos hasta ahora y desde que son pequeños, con la perspectiva del conocimiento actual.

No nos martiricemos, no nos echemos cosas en cara: Somos la primera generación de padres que tiene que educar activamente en lo digital.

Es hora de tomar medidas, de ir paso a paso, hacia delante o hacia atrás.

Apliquemos la lógica y el corazón: acompañemos, expliquemos, guiemos, supervisemos y hablemos mucho con nuestros hijos en su vida, en la real y la digital.

No los sobreprotejamos en el mundo real, y los abandonemos en el digital.



**Dra. María Vidal Denis**

Médico Neurorradióloga Colegiada y Vicepresidenta de la Asociación Educación Digital Responsable



# ACERCA DE LA AUTORA

---

María Vidal Denis, autora de esta guía, es médico colegiada en Málaga, especialista en Neurorradiología. Ejerce su labor asistencial en el Hospital Regional Universitario de Málaga.

Profesora en el Máster “Actualización en Técnicas diagnósticas y Terapéuticas en Radiología”, de la Universidad Cardenal Herrera de Valencia.

Máster en “Investigación en Ciencias de la Salud. Evidencia Científica”, de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Experto Universitario “Adicción a las Nuevas Tecnología del Siglo XXI” Universidad Católica de Murcia.

Socia fundadora y Vicepresidenta de la Asociación “Educación Digital Responsable”

Autora de la Escuela de Familias “Conectando familias que quieren desconectar”



**FIN**

# GUÍA PARA FAMILIAS RESPONSABLES QUE QUIEREN EDUCAR EN LO DIGITAL

