



Imagen de Vektor Kunst/Ximus. Pixabay

Boletín 8

EPS y Comunitaria

**USO SEGURO Y RAZONABLE DE LAS TECNOLOGÍAS DE
LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES**

Marzo 2021 (actualizado marzo 2026)

Existen muchos peligros relacionados con las TIC en los que niños, niñas y adolescentes pueden verse implicados: la pérdida de control sobre la propia privacidad, la violencia en Internet o las adicciones.

El riesgo de un uso abusivo o adictivo de Internet durante el confinamiento derivado de la pandemia por Covid-19 ha crecido entre los niños y adolescentes.

Conocerlos es el primer paso para que los chicos y chicas hagan un uso responsable de la red.

En este Boletín recogemos recursos que os podrán ayudar a abordar este problema (solo tienes que hacer click sobre el título).

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (LIBROS, MANUALES, GUIAS, PROTOCOLOS,...)

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad.

Elaborada por el Hospital Sant Joan de Deu en 2014.



El estado Mundial de la Infancia, 2017: Niños en un mundo digital.

En este informe se presenta el primer análisis integral de UNICEF sobre las diferentes formas en que la tecnología digital afecta a los niños, y se señala cuáles son los peligros y las oportunidades.



Guía Clínica sobre el Ciberacoso para profesionales de la Salud (2015).

Su objetivo principal es proporcionar a los sanitarios una guía completa, con toda la información necesaria desde un punto de vista multidisciplinar, para poder realizar un adecuado diagnóstico, tratamiento y prevención del ciberacoso.



Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia.

Guía para profesionales de protección a la infancia en la que se analiza el contexto digital en el que se mueven las personas menores de edad, contando con el asesoramiento en la prevención y actuación ante problemáticas reales y concretas. Elaborada por el centro Internet Segura for Kids (IS4K) del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) junto con el Observatorio de la Infancia para ofrecer soporte a los colectivos profesionales relacionados con los más jóvenes, 2019.



Guía para familias de la comunidad de Madrid sobre usos problemáticos de las nuevas TIC.

Guía para el buen uso educativo de las TIC . Junta de Extremadura, 2015.



Guía de padres. Nuevas tecnologías. Comunidad de Madrid, 2021.



Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías. Para familias y profesionales en el ámbito de la infancia. Gobierno de Canarias, 2019.



Guía para el uso responsable de las nuevas tecnologías Xunta de Galicia, 2021.



Con criterio propio. Guía para educar en un uso crítico de las tecnologías en familia. Fundación Espial, 2024.



Cómo acompañar a tus hijas e hijos en su vida digital. Su mayor influencer. Unicef, 2021.



CONCILIA-TIC Guía de buenas prácticas para el uso inteligente, óptimo y saludable de las nuevas tecnologías en familia. Junta de Andalucía, 2022.



Promoción del Buen Uso de las TIC en la Comunidad desde los Servicios Sanitarios. Junta Castilla León. Salud comunitaria, 2024.



2. REVISIÓN DE HEMEROTECA (ARTÍCULOS, REVISTAS...)

M. Alfaro González, M.E. Vázquez Fernández, A. Fierro Urturi, B. Herrero Bregón, M.F. Muñoz Moreno, L. Rodríguez Molinero; Grupo de Educación para la Salud de la AEPap. Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 13-18 años. Acta Pediatr Esp. 2015; 73(6): e126-e135.

Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p131-141.

Vázquez Carrión S. Impacto de las TICS en el desarrollo infantil (0-6). (2023). Revista Internacional Interdisciplinaria De Divulgación Científica, 2023: 2(1), 1-15.

Díaz Ruiz R, Aladro Castañeda M. Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2016 Feb; 4 (1): 46-51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5353331.pdf>

Molina Ladrón C. Programa de prevención del uso de las tecnologías: ON OFF. Comunidad. 2017;19(1).

Villanueva-Blasco V et al. Programas de prevención escolar del uso problemático de Internet, juego problemático y adicción a videojuegos en España: una revisión sistemática. Adicciones. 2025; 37 (2): 155-172.

3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

Informe UNICEF 2025. Infancia, adolescencia y bienestar digital.



Oficina de seguridad del Internauta.

Ofrece acceso a recursos (talleres, guías) y juegos educativos.



Pantallas Amigas.

Iniciativa por el uso seguro y saludable de Internet y otras TIC en la infancia y en adolescencia, y por una ciudadanía digital responsable.

En su página están disponibles recursos educativos y material didáctico, abarcando temas desde el selfie sin riesgos a evitar difusión no consentida de imágenes.



Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.



Disponible en:



El uso de las tecnologías por los menores en España Edición 2024 - Datos 2023. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad.

red.es @ontsi



Programa “Desenredate” del gobierno de Canarias

El proyecto se basa en la necesidad de un programa de intervención destinado al buen uso de las TIC (móvil, Internet, videojuegos y apuestas on-line), como instrumento para evitar las adicciones a las nuevas tecnologías, el problema creciente de las apuestas online y otros fenómenos negativos (Sexting, Grooming y Cyberbullying).



Ciberexpert@

Web creada por la Unidad de Participación Ciudadana de la Policía Nacional.

Tiene como objetivos:

- Realizar actividades dirigidas al uso seguro de internet, especialmente las redes sociales.
- Sensibilizar y formar para minimizar los riesgos que los menores pueden encontrar en el uso cotidiano de las TIC.
- Acercar a los menores, y su entorno educativo y familiar, el uso de herramientas que le faciliten una navegación más segura.
- Capacitar a nuestro@s niñ@s, en la adquisición de habilidades para una comunicación más segura en las redes sociales.
- Concienciar a los menores de la importancia de una buena gestión de la privacidad online y offline.



Tienen un programa formativo con 10 temas dedicados a la prevención y solución de situaciones que los menores pueden encontrar en internet.

Nuevas tecnologías en familia (Gobierno de Aragón)2010. Consejos prácticos 2.0 desde la educación para la salud.



Healthy children, web AAP (Academia Americana de Pediatría):

- Plan consumo mediático en la familia (Haz click [aquí](#)).

Cibereduca 2.0: Video juego para prevenir el bullying en adolescentes.

- Información sobre en qué consiste y contenidos (Haz click [aquí](#)).
- Descarga gratuita del videojuego (Haz click [aquí](#)).



Desenrédate 9.0.

Desenrédate 9.0 es un proyecto financiado por el Plan Nacional sobre Drogas de prevención universal que contempla tanto las adicciones con sustancias (Drogas legales o ilegales), como las nuevas adicciones sin sustancia o comportamentales (adicción al móvil, juego, pornografía...). Desenrédate nació en 2012 y lleva múltiples ediciones trabajando con jóvenes de toda España en materia de sensibilización.

El proyecto incorpora un juego relacionado con el desarrollo de habilidades y capacidades personales para reducir la vulnerabilidad frente al consumo y la adicción.

Proyecto Desenrédate 8.0. Junta Castilla La Mancha, 2024.

La Asociación Cultural La Kalle pone en marcha una nueva edición de su proyecto **Desenrédate 8.0**, un proyecto de prevención universal que contempla las adicciones con o sin sustancias (drogas legales o ilegales, adicción al móvil, juego, pornografía...) y pretende crear una Red Nacional de entidades que trabajen con población joven con el fin de sensibilizar acerca de los riesgos provocados por las adicciones. El proyecto va dirigido a jóvenes entre 12 y 21 años.



PLAN DIGITAL FAMILIAR AEP.



La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) publicó el 23 de octubre de 2023 su campaña 'Cambia el Plan', una iniciativa para mejorar la salud digital de los menores, mediante la concienciación de padres y madres.

La campaña promueve la utilización del Plan Digital Familiar, una plataforma con información útil para familias y pediatras sobre el uso adecuado de los medios digitales. Su objetivo consiste en obtener las ventajas que puede aportar la tecnología recudiendo los riesgos que pueden afectar a la salud. El Plan Digital Familiar fue impulsado en 2022 desde la Fundación Española de Pediatría e implementada en 2023 por el Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

FUNDACION MAFRE. Controla Tu Red: materiales educativos. Fomentan el uso saludable y responsable de las TIC.

Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE, 017. Es un servicio gratuito y confidencial.



INCIBE. Instituto nacional de ciberseguridad. Sección para educadores, familias y jóvenes.

Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. Clickeando.2018. Ajuntament de València.

4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, AYUDAS)

Becas solidarias a adolescentes para prevenir adicciones digitales.

La Fundación Aicad ha puesto en marcha una iniciativa que, bajo el lema “Un millón de becas solidarias”, regala becas de estudio del curso “Tecnopatías, prevención de adicciones digitales” totalmente gratis, para que los adolescentes españoles, en edades comprendidas entre los 10 y 19 años, puedan aprender a prevenir las tecnopatías, que están creando una adicción cada vez mayor en la sociedad actual.

Plan nacional sobre drogas. Ministerio de sanidad

Convocatoria de ayudas para el desarrollo de proyectos de investigación sobre adicciones. ANUAL.

Convocatoria de Proyectos Sociales Comunitat Valenciana 2026. Fundación La Caixa. 2026. Promoción y protección de la salud y la salud mental. Prevención de las violencias y adicciones.

Convocatoria de Investigación en Promoción de la Salud. Fundación “la Caixa”. 2026. Diseño y evaluación de intervenciones sanitarias en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

La Fundación Iberdrola España. Proyecto ‘Conecta contigo PROYECTO HOMBRE CADIZ : programa para fomentar el uso responsable de las tecnologías’. Un proyecto cuyos objetivos es educar a menores, adolescentes y ayudar a las familias en el buen uso de las tecnologías, así como prevenir el juego patológico y reforzar las habilidades emocionales y sociales de los participantes desde una perspectiva de género.

El programa se desarrolla desde 2018 y está centrado en educación en un uso responsable de las tecnologías a jóvenes y sus familias.

Ayudas para la atención a la drogodependencia y otras adicciones. MUFACE.

Son ayudas para tratamientos a personas en situación de drogodependencia así como de adicción a los juegos de apuesta (presencial y online), videojuegos y otras adicciones a través de las nuevas tecnologías que se realicen en un centro especializado o mediante un/a terapeuta individual especializado/a.

5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

Curso tecnopatías, prevención de adicciones digitales. AICAID. ON.LINE.

Curso online: Learn Addiction. Plataforma e-learning para profesionales del sector de las adicciones.

GRATUITO

Organiza: UNAD, el Instituto de Investigación y Desarrollo UTRIP, SANANIM, Dianova, Red Rumana de Reducción de Daños, De Regenboog Groep, FEDA, Deutsche Aidshilfe.

Cofinanciado por: el Programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Dirigido a: Profesionales, estudiantes o personas interesadas en la materia.

Fecha: Espacio formativo abierto.

Tallers grupals de sensibilització i prevenció amb joves i adolescents en centres escolars o entitats de lleure. FUNDACION ADSIS.

Curso de formación: La prevención y el uso de las TIC's. Ayuntamiento de Madrid.

El curso va dirigido a profesionales que trabajan habitualmente en acciones preventivas directas, y a aquellos que están en pleno proceso formativo, tanto del ámbito educativo, sanitario como social, y que día a día trabajan con menores y con madres y padres, de modo que incorporen a su trabajo objetivos de prevención de riesgos asociados al uso de TIC.

Prevención de la Adicción a Pantallas: Internet, Videojuegos y Redes Sociales.

V y VI edición – UBU Abierta.

Plazo de solicitud 17 de febrero de 2026 a las 00:00 hasta 14 de abril de 2026 a las 14:00.

Fecha de la convocatoria 17 de febrero de 2026.

Este curso está dirigido a toda persona interesada en la materia, (ya que, muchos son contenidos transversales en la sociedad en la que vivimos); y, fundamentalmente, para estudiantes de Educación y docentes de todas las etapas educativas.

Online. 50 horas.

Este Curso está acreditado por la Dirección Provincial de Educación y es puntuable para oposiciones y como mérito de formación permanente.

El programa educativo (Des)CONECTA ofrece talleres gratuitos para prevenir el uso excesivo de las pantallas entre los jóvenes. Cibervoluntarios.prg