

ESCUELA DE
FAMILIAS
CEIP EL TRIGAL
ENERO 2026



Mediación parental



¿Qué es?

Internet forma parte de nuestro día a día, ofreciéndonos nuevas formas de comunicarnos, trabajar, aprender o divertirnos. Sin embargo, también conlleva algunos riesgos. Todos, para desenvolvernó en la sociedad, necesitamos desarrollar unas habilidades tecnológicas adecuadas. Enseñar a los menores a hacer un uso seguro y responsable de Internet es, por ello, una labor necesaria para todas las familias.

El objetivo de la **mediación parental** es formar a los propios menores para que sean capaces de enfrentarse a los riesgos de internet de forma responsable. Para ello, la mediación engloba la educación, acompañamiento y protección de los menores en su proceso de aprendizaje digital.

De este modo, los adultos debemos enseñarles cómo utilizar la tecnología de forma segura, para que su entrada en el mundo digital sea progresiva y consciente. Para poder realizar esta mediación, no necesitamos ser expertos en informática, pero sí es imprescindible conocer mínimamente el entorno de Internet en el que se mueven los menores. De este modo será más fácil poder compartir con ellos sus experiencias y aconsejarles sobre cómo actuar.

En general, hablar de **mediación parental** es hablar de dos tipos de estrategias, que son complementarias y deben ponerse en práctica simultáneamente:

- **Mediación activa: supervisión, acompañamiento y orientación.** Supone una implicación de los adultos, antes, durante y después de que los menores utilicen las tecnologías digitales. Dar ejemplo al utilizar las nuevas tecnologías, hablarles sobre los riesgos reales de Internet e interesarnos sobre su comportamiento online son actitudes educativas que requieren ser parte activa de su desarrollo.
- **Mediación restrictiva: establecer reglas y límites.** Para que los menores aprendan progresivamente a navegar con seguridad, sin la compañía de un adulto, es necesario establecer unas normas que irán adaptándose a su edad y madurez. A la hora de poner en práctica estas normas, pueden ser de ayuda las herramientas de control parental, las cuentas de usuario limitado para los menores y las aplicaciones diseñadas específicamente para ellos como los buscadores infantiles.

EN SITUACIÓN

David tiene 9 años, y en su último cumpleaños sus abuelos le han regalado su propia tablet. Está encantado con su nuevo “juguete” con el que puede conectarse a Internet. Sus padres hubieran preferido otro tipo de regalo, pero no han querido estropear la sorpresa. La verdad es que tampoco es tan grave, un niño de 9 años no puede llegar muy lejos... Además, la mayoría de los niños de su edad ya tienen móvil o tablet.

En cuanto llega del cole se mete en su habitación, y ya no suelta su tablet hasta la hora de la cena. Sus padres empiezan a ver que deja de lado otros juegos, hasta ahora sus favoritos, y que no hace otra cosa que estar en Internet. Cuando le preguntan qué hace, siempre contesta “*viendo vídeos*”.

Un día, llegan sonidos de disparos desde la puerta abierta de la habitación. Sus padres se asoman por la puerta: “¿*Pero qué estás viendo, hijo?*”. David, encogiéndose de hombros, dice: “*nada, vídeos*”. Y les tiende la tablet.

Sus padres contemplan paralizados que los vídeos que está viendo David son extremadamente violentos: parecen escenas de guerra, pero está claro que las armas y las víctimas son de verdad. No saben cómo reaccionar. ¿Desde cuándo están estos vídeos en manos de su hijo de 9 años? ¿Y qué más habrá podido encontrar en Internet? ¿Cómo pueden ayudarle a hacer un mejor uso de Internet?

FACILITAR LA COMUNICACIÓN

La principal herramienta con la que contamos en la **mediación parental** es la comunicación. Hacer que la tecnología, Internet y sus riesgos formen parte de las conversaciones familiares está en nuestra mano, y será nuestro mejor instrumento para trasladar al menor mensajes positivos sobre el uso responsable, como también será fundamental a la hora de detectar problemas y reaccionar a tiempo.

Disponibilidad. Para construir una relación de confianza, el menor debe saber que los adultos siempre estarán a su disposición para resolver cualquier problema que pueda encontrar o las dudas que le puedan surgir. Evitar reacciones exageradas o culpabilizarle generará más confianza.

Fomentar las habilidades sociales y el pensamiento crítico. Un aspecto clave en la comunicación con los menores es la interiorización de un espíritu crítico que les ayude a sopesar todas sus actuaciones y decisiones. La autoestima, la asertividad y la empatía son habilidades sociales positivas que le ayudarán a enfrentarse de manera adecuada a los conflictos.

Supervisión y diálogo. La supervisión de su actividad en Internet no implica el uso de “técnicas de espionaje”: el menor puede compartir con nosotros su experiencia en Internet si fomentamos el diálogo y la confianza. Si optamos por el uso de herramientas de control parental, entendiéndolas como un complemento a nuestra labor educativa y comunicativa, conviene hablar con el menor de la instalación de estas herramientas y las razones de utilizarlas.

La comunicación en la adolescencia. Hay edades y etapas en las que el diálogo y la comunicación puede verse resentido, pero si existe un clima de confianza en la familia el menor sabrá que puede acudir a sus padres o a otra persona de confianza en busca de ayuda si hay problemas, sin temer las posibles represalias.

Escuchar y orientar. La comunicación es un canal que debe mantenerse abierto en las dos direcciones, por ello es necesario escucharles, saber lo que piensan, lo que hacen y cómo se relacionan en Internet. Para escuchar es necesario no prejuzgar y centrarse en las actitudes que se considera necesario mejorar.

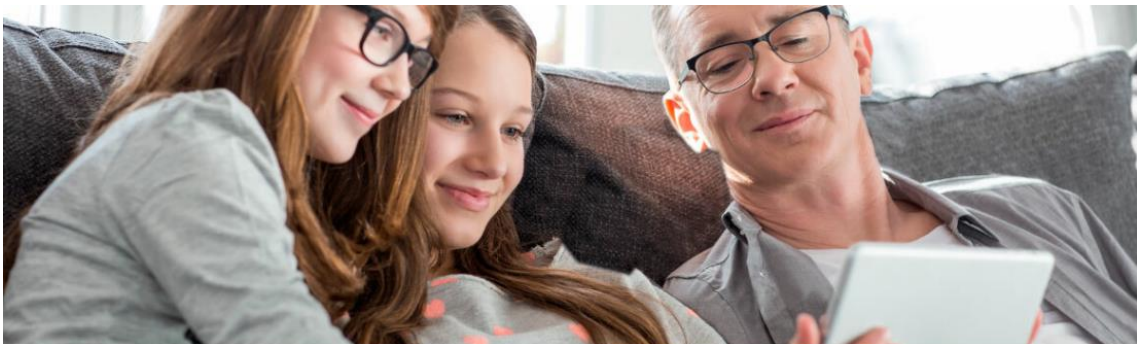
PREVENCIÓN DEL USO ABUSIVO

Promover el equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías es esencial de cara a evitar problemas de abuso o excesiva dedicación. Para ello, es necesario inculcar en los menores moderación y actitud crítica, de modo que puedan encontrar un punto de equilibrio entre las ventajas de Internet y los dispositivos tecnológicos, frente al exceso y la dependencia de ellos para cualquier tarea.

Este objetivo empieza por evitar la conexión por aburrimiento y hábitos de conexión que interrumpan otras actividades, como entrar continuamente en la aplicación de mensajería o encender el móvil cada poco tiempo para comprobar si hay alguna notificación. Nosotros hemos de dar ejemplo a los menores con nuestra actitud y fomentar un uso equilibrado.

En la medida de lo posible, los dispositivos familiares deben situarse en lugares comunes del hogar, para controlar cómo se están utilizando y transmitir la idea de que Internet es un espacio público, en el que cualquiera puede ver lo que haces, compartes o publicas. A este respecto también podemos emplear las herramientas de control parental o utilizar los pactos familiares para acordar con el menor horarios y normas de uso.

Fomentar la autoconfianza y mantener hábitos saludables fuera de Internet, como hacer deporte, actividades al aire libre, leer o pasar tiempo con sus amigos, es básico para impedir que Internet sea la única opción de ocio para ellos. De igual forma, enseñarles a gestionar sus emociones y estados de ánimo es importante, para evitar que Internet sirva como refugio a la hora de resolver sus problemas.



FOMENTO DEL USO SEGURO

Además de facilitar una comunicación familiar saludable, la mediación parental debe adaptarse a cada etapa de desarrollo, para ser efectiva, progresiva y coherente:

Niños y niñas pequeños, de 3 a 5 años

- **Siempre acompañados.** La prevención debe empezar desde el primer momento que acceden a dispositivos tecnológicos, o incluso antes. Nunca deben estar solos en Internet, y podemos aprovechar este acompañamiento para compartir sus experiencias e inculcar en los menores valores y actitudes sobre seguridad y privacidad. Si en algún momento el menor puede quedarse a solas con un móvil o una tablet, debería eliminarse la posibilidad de que acceda a Internet de forma accidental.
- **Normas claras desde el principio.** Desde el principio es necesario poner unos límites en cuanto a tiempo y momentos de uso. Es esencial que estas normas estén claras, recordarlas de vez en cuando y no hacer excepciones habitualmente. Es una buena práctica que ellos participen en la creación de estas normas.
- **Selección de contenidos.** Todos los contenidos a los que vaya a acceder el menor debemos elegirlos previamente para asegurarnos de que son apropiados para su edad y madurez.

Niños y niñas, de 6 a 9 años

- **Conexión a internet limitada.** A medida que los menores crecen también pasan a ser más autónomos. Por ello configuraremos una conexión a Internet limitada en función de la madurez del menor, en todos los dispositivos que pueda utilizar.
- **Contenidos adaptados y de calidad.** Si los contenidos ya no son seleccionados con anterioridad, es recomendable el uso de programas de control parental que limiten los contenidos accesibles, fomentando contenidos apropiados y positivos.
- **Adaptación de las reglas y límites.** Las reglas y límites deben ir variando según el menor crece, madura y adquiere mayor responsabilidad. Las herramientas de control parental pueden ser útiles en cuanto a límites de tiempo o contenidos, pero siempre razonaremos estas reglas con el menor, para que las comprenda. Por ejemplo, por qué no debe compartir su teléfono o su dirección.

- **Profundizar en el uso responsable de Internet.** A esta edad es necesario remarcar aspectos como el cuidado de la privacidad, la protección de dispositivos y el espíritu crítico ante la información que puedan encontrar. Además, empezaremos a dar importancia a su socialización y el contacto con otras personas a través de Internet.

Preadolescentes, de 10 a 13 años

- **Entornos más abiertos.** Poco a poco iremos eliminando restricciones y ampliando su capacidad de decisión en cuanto a los contenidos, adaptando los controles parentales existentes.
- **Selección de videojuegos.** La mayoría de las videoconsolas también tienen conexión a Internet, y es uno de los contenidos más utilizados a esta edad. Para seleccionar qué juegos son adecuados, los códigos PEGI pueden servir como orientación.
- **Establecer normas en familia.** Las normas deben ir adaptándose al desarrollo del menor y ser consensuadas, de este modo será más fácil que se comprometan y las acepten. Incidiremos especialmente en temas como el respeto a los demás, la reflexión antes de publicar y ser selectivo con los contactos que se agregan.
- **Establecer criterios para su primer móvil.** A pesar de la presión social, debemos valorar si el menor es suficientemente maduro como para tener su propio teléfono móvil. Llegado el momento, consensuar las normas de uso y tratar con ellos los posibles problemas y consecuencias que se pueden dar.
- **Prevención ante los problemas más comunes.** Es en esta franja de edad cuando los casos de cyberbullying aumentan, debido a la entrada en las redes sociales. Del mismo modo, aparece la curiosidad por la sexualidad, trayendo consigo riesgos como sexting o grooming. Por ello, es importante trabajar estas temáticas de manera anticipada, para estar preparado ante posibles incidentes, fomentando que acudan a nosotros si existe un problema.

Adolescentes y jóvenes, de 14 años en adelante

- **Mayor autonomía.** Las restricciones y controles parentales a estas edades pierden poco a poco su utilidad, por lo que impulsaremos su responsabilidad sobre los contenidos o temáticas que puedan atraer su curiosidad, como violencia, pornografía, modas dañinas y comunidades peligrosas.

- **Uso responsable de las redes sociales y la mensajería instantánea.** Su principal motivación para utilizar Internet es el contacto con otras personas, habitualmente a través de las redes sociales y la mensajería. Deben ser conscientes y críticos con la información personal que publican, priorizando el respeto a los demás.
- **Animarles a mantener una reputación positiva.** Es necesario incidir en estas edades es la imagen de sí mismos que están trasladando a través de Internet y las consecuencias que puede tener tanto en la actualidad como en el futuro.
- **Consenso en las nuevas normas.** De nuevo, normas y restricciones deben tender hacia una mayor libertad y autonomía. Los pactos familiares son útiles para que las normas sean aceptadas por los menores, siendo parte activa en las decisiones.

Cómo reaccionar en caso de conflicto

Escuchar y dialogar. Es necesario preguntar a los menores de forma calmada qué ha ocurrido, para poder reunir toda la información y conocer la situación sin juzgarle.

Reforzar su autoestima y aconsejarle. Debe saber que cuenta con ayuda y comprensión, y que no se trata de buscar culpables, sino soluciones. Ya cuando la situación se haya calmado, podremos analizar juntos las causas y prevenir que vuelva a repetirse.

Trazar un plan. Los problemas no van a resolverse solos, es necesario actuar. Evitaremos improvisar, trazando un plan de acción y contando con el menor para que comprenda por qué se da cada paso y cómo debe actuar.

Buscar ayuda especializada. Existen líneas de ayuda en las que se puede contactar con psicólogos, abogados y expertos en seguridad y educación. También pueden asesorarnos en el centro educativo o nuestro centro de salud, que tendrán un papel importante en la resolución del problema, ya sea porque el incidente tenga que ver con otros alumnos o simplemente por ser el lugar donde el menor pasa más tiempo y donde más apoyo puede recibir.

En situaciones graves: denuncia. En los casos más complejos, debemos acudir a los departamentos correspondientes de las Fuerzas y Cuerpos de seguridad o la Fiscalía de Menores.