



Manual de supervivencia para padres en la era digital

Dra. Beatriz Martínez



**Una brújula para las familias que quieren educar
en la era digital sin miedo y sin perder lo importante**

Para más información
y entrevistas:

Elena Suárez
elena.suarez@planeta.es | 618 697 367


ESPASA



SINOPSIS

Nuestros hijos crecen rodeados de pantallas, notificaciones y algoritmos. La tecnología puede ser una herramienta extraordinaria para aprender y conectar, pero también un riesgo para su atención, su autoestima y sus relaciones. ¿Cómo acompañarlos sin caer en el alarmismo ni en el «todo vale»?

Desde una mirada clínica —como psiquiatra infantil y de la adolescencia—, y también desde su **experiencia personal como madre**, la **Dra. Beatriz Martínez** ayuda a entender **cómo el entorno digital influye en el desarrollo cerebral, emocional y social**. Con ejemplos reales, evidencia actualizada y herramientas prácticas, aborda temas clave: el uso temprano de pantallas y su efecto en la atención, el papel de las redes sociales en la construcción de la identidad y la imagen corporal, la influencia en la autoestima y los riesgos emergentes como la desinformación, la pornografía, el sexting o el ciberacoso. También analiza fenómenos propios de esta época, como el FOMO, la inmediatez y la desconexión afectiva en hogares hiperconectados. Finalmente, ofrece **estrategias realistas** para introducir el móvil y establecer límites sin convertirlo en una batalla diaria.

Sin demonizar la tecnología, este libro enseña a **poner límites con cariño, fomentar el pensamiento crítico y criar con presencia, conexión y calma en un mundo acelerado y digitalizado**.

- **Ofrece herramientas prácticas: ejercicios y tips para casa y el aula.** Además del análisis y la reflexión, el libro incluye ejercicios concretos y aplicables para familias, docentes y profesionales: rutinas de desconexión, planes de sueño, reflexión sobre redes seguras, gestión de la espera o el “parking de pantallas”. Estos recursos convierten el libro en una guía práctica, no solo teórica.
- **El problema no es la tecnología, sino el uso sin acompañamiento.** El libro desmonta el discurso que culpa a las pantallas de todos los males. La tecnología puede ser riesgo o recurso, y la diferencia la marca el acompañamiento, el diálogo y la presencia.
- **Los cerebros infantiles y adolescentes no están preparados para todo.** Uno de los ejes centrales es que el desarrollo neurológico necesita tiempo. Dar acceso temprano o ilimitado a estímulos diseñados para captar atención puede interferir en la regulación emocional, el sueño y la tolerancia a la frustración.
- **Las redes sociales influyen directamente en la autoestima y la identidad.** Los *likes*, la comparación constante y la exposición permanente convierten las redes sociales en un espacio emocionalmente exigente, sobre todo durante la adolescencia. La validación externa puede acabar sustituyendo al criterio propio.
- **Muchos riesgos digitales están normalizados y pasan desapercibidos.** Apuestas online, trastornos de la imagen corporal camuflados, *sexting* sin conciencia de consecuencias o autodiagnósticos en redes aparecen como riesgos silenciosos, integrados en el ocio cotidiano y, por eso mismo, más difíciles de detectar.





El móvil es ahora la linterna, el álbum de fotos, el despertador, el mapa y una herramienta de trabajo. También es el consuelo en un atasco, la excusa en una comida familiar y, a veces, llega a ser un progenitor extra en casa. El problema viene cuando «ese progenitor» no tiene criterios, cuando responde con notificaciones en lugar de abrazos, cuando distrae en vez de enseñar... y ahí empiezan los conflictos. No me refiero solo a los conflictos con nuestros hijos, sino a los conflictos internos como madres, padres y profesionales, al no saber si lo estamos haciendo bien. A veces intuimos que algo no nos encaja, pero no sabemos cómo gestionarlo.

Este libro no va de ver a las pantallas como villanas ni como salvadoras, sino como herramientas. Y, como toda herramienta, su impacto depende del uso, del momento evolutivo y de lo que hay alrededor. Un martillo puede construir una casa... o romper una ventana. No se trata de demonizar ni de idealizar. Igual que con un martillo, puede servir para reparar o para hacer daño. Y la realidad es que, aunque nos cueste asumirlo, estamos ante un reto enorme: en España, el 70 % de los niños de 10 años ya tiene acceso a internet y a los 15 años casi todos tienen un smartphone propio. La OMS nos advierte de riesgos claros — problemas de sueño, sedentarismo, dificultades de concentración—, y UNICEF recuerda que uno de cada tres internautas en el mundo es menor de edad. Con estos datos sobre la mesa, es imposible mirar hacia otro lado.

Cuando nosotros éramos pequeños, no teníamos este dilema porque no existía el móvil en nuestras manos. Por eso, lo que intento aquí no es dar una receta perfecta, ni un decálogo inquebrantable. Lo que intento es contar, con la honestidad de quien lo vive cada día, lo que he aprendido en la consulta y en casa. Porque soy psiquiatra infantil, sí, pero también soy madre. Si me atrevo a escribir este libro es porque cada uno de esos papeles me ha enseñado algo distinto, algo valioso.

Este libro no pretende ser un manual de instrucciones. Es más bien una brújula para acompañar, para observar, para decidir con sentido... incluso cuando la respuesta no es inmediata. Aunque este viaje no lo recorreremos con certezas absolutas, sí lo haremos con preguntas necesarias y con herramientas útiles para cada etapa.



TEMAS PRINCIPALES

1. PANTALLAS Y CEREBROS EN DESARROLLO

La primera parte del libro pone el foco en los años más tempranos: no todos los cerebros están listos para todo lo digital. Beatriz Martínez explica, con un lenguaje accesible pero riguroso, cómo el desarrollo neurológico infantil necesita tiempo, repetición, vínculo y regulación externa. El problema no es la pantalla en sí, sino qué funciones adultas sustituye cuando llega demasiado pronto o sin acompañamiento.

Aquí aparecen conceptos clave como la niñera digital o la tecnoferencia: esas pequeñas interrupciones constantes que pueden parecer insignificantes, como mirar el móvil mientras se juega, durante una comida o antes de dormir, pero que fragmentan la atención y el vínculo. El libro insiste en que el cerebro infantil no aprende a autorregularse solo; lo hace a través de la mirada, la voz y la presencia del adulto.

Rutinas, aburrimiento, juego libre y coherencia adulta aparecen como factores protectores fundamentales. No se trata de criar sin pantallas, sino de no delegar en ellas funciones que corresponden al vínculo humano.



TIPS para padres, profes y profesionales

- No temas el aburrimiento. Es semilla de creatividad.
- Evita llenar cada espera con una pantalla. A veces, mirar por la ventana también enseña.
 - Modela con el ejemplo. Si cada espera en tu vida adulta se llena con *scroll*, tu hijo aprenderá que no hacer nada «está mal».
 - Reduce progresivamente la hiperestimulación. Si tu hijo está acostumbrado a vídeos muy rápidos, empieza a ofrecerle cuentos ilustrados, juegos de construcción lentos o audios de historias.
- Valida la frustración: «Sé que querías ver otro vídeo, pero ahora toca esperar. Y eso también es importante».
 - Ofrece materiales que no hagan «nada» por sí solos: cajas, hojas, cuerdas. El juego surge de dentro.
 - Escucha sin resolver de inmediato. Cuando un niño se aburre y lo expresa, no le rescates siempre. Prueba a decir: «Confío en que se te va a ocurrir algo interesante».

DECISIÓN FAMILIAR: ¿ESTAMOS LISTOS?

Antes de introducir un dispositivo en la vida de un niño —ya sea una tablet para ver vídeos, una consola para jugar o un móvil propio— conviene detenerse un momento y plantearse algunas cuestiones clave. No se trata solo de la edad, sino de la madurez, el entorno, el tipo de uso y la capacidad de acompañamiento por parte del adulto. Aquí te dejo una lista de preguntas que puede ayudarte a tomar una decisión consciente y adaptada a tu familia.

¿Para qué lo quiere (o lo necesita)?

- ¿Es para jugar, ver vídeos, socializar, hacer tareas escolares o simplemente «porque los demás lo tienen»?
- ¿El uso propuesto tiene sentido para su etapa evolutiva?

¿Tiene madurez suficiente?

- ¿Es capaz de autorregularse mínimamente?
- ¿Entiende las normas y consecuencias?
- ¿Sabe pedir ayuda si ve algo que le incomoda?

¿Estamos disponibles para acompañarle?

- ¿Podemos supervisar el contenido y el tiempo?
- ¿Tenemos energía para enseñar, observar, conversar y poner límites?
- ¿Estamos dispuestos a revisar juntos lo que ve, juega o consume?

¿Tenemos un plan?

- ¿Qué reglas básicas vamos a poner? (tiempo, lugares, contenidos).
- ¿Qué pasa si se salta las normas? ¿Cómo reaccionaremos?
- ¿Hemos pactado zonas o momentos libres de pantallas en casa?

¿Estamos dispuestos a dar ejemplo?

- ¿Cómo usamos nosotros el móvil frente a él?
- ¿Respetamos también las normas digitales familiares?
- ¿Tenemos momentos en los que todos desconectamos?

¿Nuestro hijo/a está preparado para los riesgos?

- ¿Conoce los peligros del contenido inadecuado, el contacto con desconocidos o la sobreexposición?
- ¿Tiene herramientas para pedir ayuda y poner límites?
- ¿Le hemos hablado ya de privacidad, consentimiento y bienestar digital?

¿Sabemos lo que implica darle un dispositivo «propio»?

- ¿Hemos valorado si es el momento de pasar de uso compartido a propiedad individual?
- ¿Lo queremos como herramienta, como «premio», como forma de inclusión?
- ¿Estamos preparados para los cambios que eso conlleva?



2. REDES SOCIALES, AUTOESTIMA Y RIESGOS DIGITALES

CRECER BAJO LA MIRADA CONSTANTE: LIKES, COMPARACIÓN E IDENTIDAD

La segunda parte del libro se adentra en el impacto de las redes sociales sobre la autoestima y la salud mental, especialmente durante la adolescencia. Aquí la pantalla deja de ser solo una herramienta y se convierte en un espejo permanente, donde la validación externa marca el valor personal.

Beatriz Martínez analiza cómo las métricas digitales (*likes*, seguidores, visualizaciones) se transforman en una brújula emocional, y cómo la comparación constante puede erosionar la autoestima en una etapa de identidad todavía frágil.

“La exposición constante a cuerpos idealizados genera un fenómeno psicológico bien estudiado: la comparación social ascendente. Es decir, me comparo con alguien que considero mejor, y esa comparación me hace sentir peor. Lo peligroso es que no siempre somos conscientes de que esa imagen con la que nos comparamos está cuidadosamente construida y editada. Aun así, nuestro cerebro la interpreta como real y alcanzable. Esto alimenta un círculo vicioso: cuanto peor me siento conmigo misma, más tiempo paso consumiendo ese tipo de contenido, buscando una motivación que en realidad solo aumenta la insatisfacción. Y cuanto más me comparo, más me desconecto de mi propio cuerpo, de su valor real, de su funcionalidad y de su diversidad.”



IDEAS CLAVE para llevarte contigo

- El ciberacoso no es un problema menor ni una exageración adolescente: puede dejar huella emocional profunda.
- A menudo es invisible y pasa desapercibido para los adultos.
 - WhatsApp y otras plataformas no son neutrales: pueden ser armas sociales si no se supervisan.
- El grupo, el silencio y la banalización son parte del problema. La educación, la escucha y la acción son parte de la solución.

CIBERACOSO Y CONFLICTO PUNTUAL: ¿CÓMO DIFERENCIARLOS?

No todo lo que duele o incomoda en la adolescencia digital es ciberacoso. A veces, una discusión, un malentendido o incluso un mensaje desafortunado generan un conflicto que puede resolverse. Sin embargo, cuando esas situaciones se repiten y se acompañan de daño emocional sostenido, estamos ante algo más serio: el ciberacoso.

Desde el punto de vista clínico y educativo, hablamos de ciberacoso cuando se cumplen tres criterios esenciales:

1. **Intencionalidad:** existe una intención clara de dañar, ridiculizar o excluir. A veces se disfraza de «humor» o «broma», pero la finalidad es la humillación.
2. **Reiteración:** no se trata de un hecho aislado. El comportamiento se repite en el tiempo, de forma directa o sutil.
3. **Desequilibrio de poder:** la víctima no puede defenderse en igualdad de condiciones. Puede haber miedo, silencio, presión de grupo o incluso normalización por parte de los espectadores.

El ciberacoso duele tanto porque ataca justo donde el adolescente busca refugio: en su teléfono, en su red, en su comunidad. Ya no es solo lo que dicen, es quién lo ve, cuántos lo comentan, cuántos no dicen nada. La herida no es solo por lo que hacen los agresores, sino por el silencio de los que miran y no intervienen.

Además, muchas veces no se denuncia, por vergüenza, por miedo a que los adultos no entiendan o incluso por temor a que todo empeore. Porque si hablas, te llaman «chivato». Porque si bloqueas, crean otro grupo. Porque si sales, te quedas aún más solo. Es un círculo vicioso donde la víctima se va aislando, creyendo que exagera o que es culpa suya.

Y mientras tanto, por dentro, la autoestima se desmorona. La confianza social se agrieta. La tristeza, la ansiedad o incluso las ideas de suicidio comienzan a ocupar el lugar que antes tenía la ilusión por el colegio, los amigos, la vida.



TIPS para padres, profes y profesionales

- Habla sobre ciberacoso antes de que ocurra. La prevención empieza con la conversación.
- No minimices lo que te cuentan: «Solo era un sticker» puede ser mucho más que eso.
- Observa cambios: aislamiento, problemas de sueño, miedo a ir al cole, irritabilidad.
- Enséñales que bloquear o salirse de un grupo también es una forma válida de protegerse.
- En el aula, promueve pactos de buen uso del móvil y protocolos claros ante estas situaciones.



3. VIDEOJUEGOS, APUESTAS Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA ERA DIGITAL

En la tercera parte, el libro aborda los videojuegos y las apuestas como unos de los temas que más preocupan a las familias, pero lo hace sin alarmismo y con una idea central: el riesgo no está solo en el contenido, sino en el diseño y en la falta de acompañamiento. En el caso de los videojuegos, Martínez desmonta el discurso simplista del enganche y explica que el verdadero problema no es jugar, sino no saber parar, especialmente en juegos diseñados para la gratificación inmediata.

“El corte brusco genera exaltación, frustración e incluso violencia verbal. No hablamos de «adicción» en todos los casos, pero sí de dinámicas muy similares a las que observamos en conductas adictivas: irritabilidad, búsqueda constante del refuerzo y dificultad para regularse al interrumpir la actividad.

A esta dificultad para desconectar se añade un elemento cada vez más presente: las dinámicas de pay to win. Muchos juegos gratuitos —Brawl Stars, Fortnite, Clash Royale, entre otros, o la mayoría de los de Roblox— incorporan compras dentro de la aplicación que permiten avanzar más rápido, conseguir personajes exclusivos o desbloquear ventajas competitivas. Esto no solo engancha al jugador por la mecánica de refuerzo inmediato, sino que introduce una dimensión económica en la que el progreso del juego queda vinculado al gasto real de dinero.

En la práctica, significa que algunos niños se frustran doblemente: primero, al sentir que «sí no pagan, no pueden ganar» y, segundo, porque esta dinámica convierte el tiempo de juego en un terreno desigual frente a sus compañeros. Muchos padres se sorprenden al descubrir cargos en la tarjeta vinculados a pequeñas compras que, sumadas, suponen cantidades significativas. Más allá de lo económico, el problema es educativo: el niño aprende que para obtener logros no basta con el esfuerzo o la práctica, sino que hay un atajo basado en gastar.

Estas estrategias, diseñadas deliberadamente por la industria, reproducen mecanismos de persuasión computacional similares a los de las apuestas: recompensas intermitentes, cofres sorpresa, apariencias exclusivas que solo se pueden conseguir en un tiempo limitado... El resultado es un cóctel que intensifica la dificultad para parar y añade presión social («todos mis amigos ya lo tienen»).

En el ámbito de la sexualidad digital, el libro diferencia con claridad entre exploración y violencia. El sexting puede formar parte del desarrollo, pero la difusión sin consentimiento marca una frontera legal y emocional muy clara. La educación afectivo-sexual digital se plantea como una conversación necesaria, previa al riesgo, y no como una reacción tardía.

EJERCICIO

PALABRAS QUE LIBERAN

Casa

Objetivos

- Normalizar el lenguaje sobre el cuerpo y la intimidad en el hogar.
- Romper tabúes y vergüenzas transmitidas entre generaciones.
- Favorecer la comunicación entre padres/madres e hijos/as.

¿Cómo hacerlo?

- 1) Padres e hijos escriben en una hoja todas las palabras que conocen para referirse a las partes del cuerpo, incluidos genitales.
- 2) Se comparan las listas y se comentan las diferencias entre eufemismos, bromas y términos médicos.
- 3) Se conversa sobre por qué a veces cuesta usar ciertas palabras y cómo esto puede generar silencios o vergüenza.
- 4) Se acuerda, como familia, usar un vocabulario más claro y respetuoso (ej.: pene, vulva, pecho), evitando transmitir que son «palabras prohibidas».

Conclusiones

Niños y adolescentes aprenden que hablar del cuerpo no es motivo de vergüenza. La familia, al abandonar eufemismos, lanza un mensaje potente: el cuerpo no es tabú y puede nombrarse con naturalidad.



TIPS para padres, profes y profesionales

- Habla desde temprano: usa un lenguaje claro para nombrar las partes del cuerpo y responde con naturalidad a las preguntas.
- Normaliza la conversación: evita silencios o eufemismos que transmitan vergüenza; el silencio también educa, y no siempre bien.
- Explica el consentimiento: enséñales que nadie tiene derecho a su cuerpo sin permiso y que el «no» siempre significa «no».
- Aclara que el porno no es real: igual que no confundimos una peli con la vida real, tampoco el porno refleja lo que es la intimidad.
- Ofrece referentes positivos: series, libros o charlas que muestren relaciones sanas, diversas y respetuosas.
- Habla de protección: recuerda la importancia del preservativo no solo frente al VIH, sino también frente al aumento de otras ITS.



4. EDUCACIÓN DIGITAL Y VIDA FAMILIAR

En la última parte del libro, el foco centra en mostrar cómo la educación digital se construye en casa, en los pequeños gestos y en el ejemplo adulto. Beatriz Martínez insiste en que el control absoluto no funciona, especialmente en la adolescencia, y propone sustituirlo por confianza, diálogo y coherencia.

Aparecen herramientas concretas —rutinas de desconexión, acuerdos familiares, ejercicios compartidos— que buscan integrar la tecnología en la vida familiar sin que lo invada todo. El libro cierra con una idea clave: criar en la era digital es difícil, pero no imposible, y no existen recetas universales.

“Vivimos en una sociedad hiperconectada, donde la información se multiplica a una velocidad inédita en la historia. Pero mientras la tecnología avanza a ritmo exponencial, nuestra capacidad de reflexión lo hace a paso de tortuga. Hemos creado un mundo donde los adolescentes pueden acceder a miles de datos en segundos, pero donde apenas se les entrena para distinguir qué es verdad y qué no, qué les hace bien y qué les intoxica. ¿Estamos preparados para ese entorno?”

EJERCICIO DEBATE SOBRE LA INMEDIATEZ Aula

Objetivo

Fomentar el pensamiento crítico en los adolescentes sobre los beneficios y riesgos de la inmediatez digital y entrenar la capacidad de argumentación.

¿Cómo hacerlo?

- 1) El docente plantea una pregunta inicial: «¿Prefieres ver una serie entera de golpe o esperar semana a semana un nuevo capítulo?».
- 2) La clase se divide en dos grupos, uno que defienda cada postura. Se les da unos minutos para preparar argumentos.
- 3) Cada grupo expone sus ideas: rapidez, emoción, paciencia, disfrute, ilusión de la espera, presión de estar al día, etc.
- 4) Tras la puesta en común, se abre un debate donde todos pueden opinar y matizar. El profesor guía para destacar tanto las ventajas como los inconvenientes de la inmediatez.

Conclusión

Los adolescentes descubren que la rapidez no siempre es mejor y que la espera puede tener un valor propio: ilusión, reflexión, disfrute más pausado. El ejercicio les muestra que lo digital tiene matices y que reflexionar antes de opinar o actuar es clave en un mundo inmediato.

PEQUEÑOS GESTOS PARA RECUPERAR LA PRESENCIA

La buena noticia es que no hacen falta grandes revoluciones para recuperar la conexión: basta con pequeños gestos cotidianos, sostenidos en el tiempo. La clave está en reservar espacios donde la pantalla no sea la protagonista, sino las personas. Un ejemplo sencillo y muy poderoso es mantener al menos una comida al día sin móviles. Da igual si es el desayuno, la comida o la cena: lo importante es que sea un momento de encuentro real, donde la atención se dirija a lo que ocurre en la mesa y no a lo que vibra en el bolsillo. Y esto vale tanto para familias con hijos como para parejas, compañeros de piso o cualquier convivencia. Las relaciones también necesitan ser alimentadas cuando no hay niños en casa. Si en pareja o entre amigos normalizamos mirar el móvil en cada pausa de la conversación, el mensaje que lanzamos es que la pantalla siempre tiene prioridad sobre la persona delante de nosotros.

Los espacios de presencia real en el «mundo 1.0» son mucho más que un rato sin notificaciones. Son entrenamientos de escucha, de conversación, de estar en el aquí y ahora. Cuando se hacen habituales, generan una cultura familiar en la que el mensaje es claro: «Lo que pasa entre nosotros es más importante que lo que pasa en la pantalla». También podemos recuperar pequeños rituales: el paseo al salir del colegio, el cuento antes de dormir, incluso la costumbre de comentar el día al apagar la luz. Son rutinas que no requieren tecnología y que refuerzan el vínculo. Lo fundamental no es la actividad en sí, sino el valor de estar presentes sin distracciones.



IDEAS CLAVE para llevarte contigo

- Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen: si observan adultos pendientes del móvil, reproducirán esa dinámica.
- La tecnoferencia —esas pequeñas interrupciones por pantallas— deteriora la calidad del vínculo y aumenta el estrés tanto en padres como en hijos.
- No se trata de vivir sin tecnología, sino de poner límites claros y preservar espacios de conexión real.
- La coherencia es la base de la educación digital: no podemos exigir a los hijos que gestionen bien las pantallas si nosotros mismos no damos ejemplo.
- La huella digital también es crianza: proteger a los hijos implica también cuidar la exposición que nosotros hacemos de ellos en redes sociales.
- Los pequeños gestos sostenidos (comer juntos sin móvil, dejar el teléfono a un lado en el parque) tienen un impacto mucho mayor de lo que imaginamos.



Dra. Beatriz Martínez

La Dra. Beatriz Martínez es una destacada especialista en psiquiatría infantil y de la adolescencia, experta en trastornos del neurodesarrollo (TEA y TDAH) y de la conducta alimentaria. Actualmente ejerce como coordinadora del Hospital de Día de Adolescentes en el Hospital Niño Jesús de Madrid y es profesora universitaria en varios postgrados.

Además de su labor clínica e investigadora, es divulgadora y creadora de contenido sobre salud mental infantojuvenil en redes sociales, donde comparte información rigurosa y accesible para familias, educadores y adolescentes.

Su trabajo se centra en acompañar, reducir estigmas y construir puentes entre ciencia, experiencia clínica y vida real. Este es su primer libro para padres, nacido de la consulta, de las aulas... y también de su casa.

