



# IDENTIDAD DIGITAL

Cuando pisas en la arena dejas una huella: la de tus pies.

Y esa huella no es igual si vas descalz@, si llevas botas de nieve o si usas zapatillas de deporte.

La forma de la huella cambia según el calzado que lleves.

Yo puedo adivinar qué zapatos usas, pero no puedo saber si llevas bufanda o gafas de bucear. Por la suela puedo intuir si la bota es estriada o si vas en chanclas, pero no puedo saber nada más.

Nuestra huella digital funciona igual. Dejamos una pisada con todo lo que hacemos, pero siempre hay una parte que nunca desvelamos. Incluso quienes nos exponemos en redes no enseñamos todo.

Nuestras niñas y niños necesitan aprender a dejar una huella digital saludable, consciente y honesta. Porque, si no, su propia huella puede perseguirles.

Si alrededor de mis botas dejo gotas de sangre, sabremos que he herido a alguien.  
No dejemos gotas digitales de dolor, de hate.  
De esto va educar en tecnología: de usarla, y usarla bien.

Y nuestra huella digital no solo queda cuando compartimos imágenes en redes.

Se queda cuando seguimos un perfil que incita al odio, cuando compartimos en un chat de madres un chisme sobre otra madre que no está, cuando compramos en una tienda o en otra.

Tratemos de tener valores digitales coherentes con nuestros valores vitales.

Esto es lo que nuestras niñas y niños necesitan aprender.  
Y es que la huella digital no se borra tan fácilmente.

Las pisadas en la arena tampoco.

Recientemente se ha producido un descubrimiento sorprendente en la costa atlántica de Portugal: los neandertales iban a la playa. “En Monte Clérigo y en Praia do Telheiro, en la región del Algarve, se ha conservado un registro extraordinario: huellas fosilizadas de neandertales que caminaron por estas playas hace unos 80 000 años. Son huellas profundas, algunas de niños y adolescentes, congeladas en el tiempo en dunas antiguas”, explican Fernando Muñiz Guinea y Carlos Neto de Carvalho en un artículo de The Conversation.

Si esas huellas han resistido 80.000 años, te garantizo que por mucho que vacíes la papelera de reciclaje, si has insultado, compartido contenido inapropiado o subido una imagen no autorizada de alguien, la huella del daño no se borra aunque formatees el ordenador.

Nuestra huella digital dice muchas cosas de nosotras y nosotros.  
¿Qué queremos que diga?  
¿Y eso que dice es coherente con tu vida cuando bajas en el ascensor?

No puedes decir que reciclas en Instagram y luego echar el vidrio en el contenedor del cartón. Bueno, poder puedes... pero mientes. Y un día no sabrás quién eres: ¿la de Instagram con su pared perfecta o la que recoge el tendal a las 10 de la noche y dobla calcetines gastados?

Nuestras niñas y niños viven en una era digital. Tienen una identidad digital y una huella.

Educarles para que esa identidad digital sea coherente con quiénes son —que no muestren solo la pisada, sino la imagen completa de lo que sienten, piensan y persiguen— es el verdadero reto de la educación tecnológica.

Espero haberte podido acompañar en estas 25 newsletters en esta misión tan compleja. Que hayas podido sacar una sonrisa en cada una, porque con humor y amor se llega mucho más lejos. Prometido.

Para 2026, como ya sabes, están mis formaciones en tecnología, pero también saldrá mi segundo libro. Spoiler.

Como la vez anterior, el libro físico tendrá su coste, pero el digital será gratuito.  
Porque no quiero que nadie se quede atrás: si no puedes ir a una formación, al menos podrás leerlo.

Gracias por estar ahí.  
Te deseo un 2026 coherente, consciente, con ciencia, humor y mucho amor.



Para jugar esta noche mágica en familia, sin pantallas, sin mandos, solo nuestras cabecitas pensando:

**¿Qué preguntarías  
si supieras que la  
respuesta es  
SÍ?**



# ¿QUÉ ES EL ALGORITMO?

Tu pones un día recetas de patatas fritas en Instagram y todo tu muro se llena de recetas maravillosas de patatas fritas y todos sus derivados: poner una mesa preciosa para las patatas, cazuelas especiales para patatas, vasitos para patatas, el mejor lugar de patatas, patatas en tu barrio.

Y sientes una paz interior tremenda porque “alguien te escucha”. Alguien ha entendido que te gustan las patatas y que vas a hacer las mejores del universo porque tú lo vales y tú puedes. Además, hay patatas sin calorías, patatas fermentadas para la microbiota, patatas como combustible para coches sostenibles y... y... y esa paz se convierte en “podría vivir en un mundo patata”.

Se está tan a gusto.  
Esto es el algoritmo.

Si, además de patatas fritas, pones otro día calcetines calentitos... ¡que suenen las fanfarrias del paraíso! Porque... “come patatas fritas mientras tus pies se calientan con este calentador de semillas ecológico para tus pies...”.

¿Lo vas pillando, no?

Pues sí a ti —que ahora estás salivando, salvo que seas de Saturno y no te gusten las patatas fritas ni los pies calientes (cierra la puerta al salir, gracias)— te han “pillado” en el algoritmo, imagina a tus minis.

¿Cómo van a querer tus minis salir de ahí?

Sin embargo, es importante que sepan cómo funciona el algoritmo. Y tú también. Funciona por algo tan simple como asociar cosas.

Algo que haces en tu día a día.

Si todos los días ves a tu vecina o vecino vestido de runner a las 8 de la tarde, ¿qué piensas?

A – Que sale a correr.

B – Que se viste así para ir cómodo en pleno enero en Burgos con pantalón corto.

Pues el algoritmo hace lo mismo.

Si buscas patatas, el algoritmo no piensa: “¡Uy, le encantan las patatas!”. No. Tiene formulitas. Podría ser algo como: patatas = mostrar.

Y todo lo que lleve la etiqueta “patatas” te lo va a mostrar.

Solo que el algoritmo, como tiene muchas etiquetas, va a sumar cosas:

Patatas + cazuela = mostrar

Patatas + picnic = mostrar

...

Y si le das a la del picnic, hará sumas más largas:

Picnic + cazuela + patatas = mostrar

¿Te vas haciendo una idea?

Lo importante es que nuestros minis sepan que detrás hay fórmulas, no su persona favorita pensando que, como les gustan los aviones, ha preparado ese muro lleno de aviones para ellas y ellos.

Necesitamos que sepan que el algoritmo quiere engancharles porque gana pasta con ello, y que ellas y ellos pueden gestionarlo y, sobre todo, pueden salir al mundo exterior a comerse las patatas: en un picnic, viendo aviones, escuchando a Rosalía de fondo, con la cazuela más bonita de tu abuela y en platos decorados por ti misma.

El mundo real es siempre mejor.

Te dejo un juego para que tus minis aprendan a entender el algoritmo.



## ✿ Juego: "Tú eres el algoritmo"

Prepara varios papeles o tarjetas con dibujos todos del mismo color, por ejemplo rojo. Puedes imprimirlos, dibujarlos tú o recortarlos de revistas. Algunas ideas de tarjetas en color rojo:

- Un coche rojo
- Una bicicleta roja
- Una silla roja
- Una manzana roja
- Un globo rojo
- Un zapato rojo
- Un camión de bomberos
- Un corazón rojo
- Una flor roja

(Usa entre 8 y 12 para que el juego sea ágil.)

Si quieres complicarlo después, prepara otro montón con objetos de otros colores, pero eso será para la segunda parte.

### ¿Cómo se juega?

1. Dile a tu peque: "Hoy tú vas a ser el algoritmo. Tu misión es adivinar de qué color será la siguiente tarjeta que voy a sacar."
2. Primera ronda (la del gancho)
3. Saca una tarjeta roja... luego otra roja... y otra... Cada vez dile:
  - "¿De qué color crees que será la siguiente?"
  - Tu peque dirá "¡Roja!", cada vez más convencido.
4. Explícale lo que está pasando. Cuando haya acertado varias veces, dile: "Ves, como todas las que te enseño son rojas, tú piensas que la siguiente también lo será. Eso es exactamente lo que hace un algoritmo."
5. Segunda ronda (opcional, para enseñar el sesgo). Ahora mezcla algunas tarjetas de otros colores. Pero sigue sacando mayoritariamente rojas. Comenta: "El algoritmo no piensa si te gustan las cosas rojas. Solo ve que últimamente todo lo que miras es rojo, así que te enseña... más rojo."
6. Tercera ronda (para enseñar el cambio). Ahora cambia tú el patrón: empieza a sacar azules o verdes. Pregúntale cada vez:
  - "¿De qué color crees que viene ahora?"
  - Poco a poco, irá dejando de decir rojo y cambiará al nuevo color dominante.
  - Aprovecha para decir:
  - "Ves, el algoritmo cambia cuando tú cambias lo que miras."

### ¿Qué aprenden?

Este juego les enseña que:

- Un algoritmo no piensa, solo sigue patrones.
- Si ve muchas cosas de un mismo "color" (tema), asume que quieres más de lo mismo.
- Si quieres que cambie el tipo de cosas que te muestra, tienes que cambiar tú lo que buscas, miras o clicas.



## REGALA “COSAS” CON EMOCIÓN

Como era de esperar, después de la newsletter pasada ya me han llegado los mensajes de: “Pero es que la abuela no le quiere regalar unas entradas, quiere una cosa que se use”.

O el clásico: “En nuestra casa ponemos paquetes, y las experiencias no cuentan...”.

E incluso el temido: “Ufff... es que eso es muy complicado”.

No voy a entrar en razones, dinámicas o valores familiares, ¡solo faltaba!, pero ya me lo imaginaba y por eso tenía esta newsletter en la recámara.

Todos los años pasa igual. Me lo dice gente de mi propia familia. (En todas las casas cuecen habas, doy fe.)

Y por eso te recuerdo que: también existen regalos físicos que no son tecnológicos. ¡Flipaaaa!

Ironía modo on.

Ya sé que es complicado. Porque si fuese fácil, ¿de qué iría esto? ¿De irte al Corte Inglés, cogerlo todo en una tarde y sentir que ya lo tienes resuelto? ¿De verdad ese es el listón? ¿Ese el recuerdo que quieres dejar?

Un regalo, si se hace con intención, requiere pensar. Requiere rascar un poco, buscar debajo de las piedras, conectar con quien tienes delante, observar lo que le gusta de verdad, requiere personalizar.

Porque si no hay intención, si no hay mirada, si no hay ese “esto lo elegí pensando en ti”, entonces no es un regalo: es logística. Y nuestros minis lo notan, y entonces gana la consola.

Sé que es arriesgado.

Sé que a veces te pueden mirar como si hubieras regalado un balón de voleibol con peineta incorporada.

Pero, amigas y amigos: hemos venido a jugar.

Un poco de riesgo es sano.

Y además, siempre puedes dosificar ese riesgo.

Por ejemplo:

Si le encanta Minecraft, ¿qué tal un LEGO de Minecraft?

Si se pasa horas recreando maquillajes imposibles de TikTok, ¿qué tal una caja de maquillaje profesional acompañada de un libro o guía para aprender?

De eso va todo esto:

De conectar.

De encontrar ese pequeño espacio entre lo digital y lo emocional.

Y completarlo con una caja envuelta, con un gesto, con una propuesta que diga: “Te veo, sé lo que te gusta... y te abro una puerta más”.

Lo digital no se combate: se acompaña, se amplía y se mezcla con experiencias y objetos que les ayuden a construir otros recuerdos.

Así que, si esta Navidad toca arriesgar un poquito, que sea con intención y con cariño.

El cable ya lo ponen ellos; tú pones el mundo que lo rodea.

Ya sabes cuáles son las preguntas que puedes hacerte, las tienes en la newsletter pasada, pero te lo dejo de nuevo y además te dejo otra lista enorme de cosas físicas que puedes regalar por el mismo precio o menos que la videoconsola de moda por si te inspiran.



1. Un libro de gran formato coleccionable sobre un tema que le fascine.
2. Un libro personalizado con su nombre en la historia.
3. La colonia oficial o inspirada en su artista favorito.
4. El juguete exacto que ha pedido (sí, ese).
5. Una edición especial o firmada de un cómic/manga.
6. Un puzzle ilustrado exclusivo.
7. Un mapa rascable del mundo o de ciudades que quiere visitar.
8. Un despertador que proyecta el universo en el techo.
9. Un proyector de constelaciones realistas.
10. Una lámpara de luna 3D.
11. Una bufanda tejida por alguien de la familia.
12. Un pijama personalizado con su nombre o un dibujo suyo.
13. Un álbum de fotos impreso con recuerdos seleccionados.
14. Un kit de iniciación a la pintura o acuarela.
15. Un set de lápices profesionales o rotuladores de artista.
16. Una caja de maquillaje profesional.
17. Un maletín organizador para accesorios.
18. Un estuche de herramientas de manualidades.
19. Una libreta de diseño con su inicial en dorado.
20. Un reloj de pared bonito para su habitación.
21. Una silla cómoda tipo “puff” para leer o jugar.
22. Una funda de edredón con su tema favorito (animales, galaxias, fútbol...).
23. Una luz ambiental LED con forma original (nube, rayo, personaje...).
24. Una nueva decoración de habitación completa.
25. Un mueble especial para guardar complementos o tesoros.
26. Un escritorio nuevo para estudiar o crear.
27. Una estantería flotante para exponer sus cosas favoritas.
28. Un terrario decorativo con luz.
29. Un set de LEGO de una temática que le encante (Minecraft, Star Wars...).
30. Un puzzle 3D de un edificio famoso.
31. Un globo terráqueo iluminado.
32. Unos patines nuevos.
33. Una pelota de su deporte favorito firmada o edición limitada.
34. Un balón personalizado con su nombre.
35. Una mochila de calidad con diseño especial.
36. Una sudadera personalizada con un dibujo propio.
37. Un llavero grabado con iniciales o fecha especial.
38. Un colgante o pulsera con un significado personal.
39. Una caja fuerte pequeña para sus secretos y tesoros.
40. Una hucha original (máquina de monedas automática, cofre, robot...).
41. Un set de escritura: pluma, tinta y papel bonito.
42. Una cámara instantánea con carretes.
43. Un juego de mesa individual o de grupo.
44. Una cesta de sus snacks, golosinas o bebidas favoritas.
45. Un álbum para coleccionar cromos o tarjetas.
46. Una figura de colección (anime, cine, fútbol, videojuegos...).
47. Un peluche.
48. Un kit de ciencia casera (volcanes, cristales, circuitos...).
49. Un microscopio básico para explorar el mundo.
50. Un set para crear pulseras, collares o llaveros.
51. Un kit de coser o bordar para proyectos propios.
52. Un libro-juego tipo Escape Room en casa.
53. Un set de cartas de trucos de magia.
54. Una caja de experiencias sensoriales (slime, arena cinética, texturas...).
55. Una manta con su nombre bordado.
56. Una taza personalizada con un dibujo o frase interna familiar.
57. Un calendario personalizado con fotos suyas o de la familia.
58. Un diario guiado para escribir, dibujar o reflexionar.
59. Una figura luminosa para mesita de noche (dragón, unicornio, astronauta...).
60. Una caja sorpresa llena de mini objetos que le representan (pequeños detalles significativos).
61. Una hamaca.
62. Un kit para ir de camping.
63. Una equipación para su deporte favorito.

Antes de ponerte a ampliar con la lupa... recuerda las preguntas que ya trabajaste en la otra newsletter.

Te las dejo reformuladas pero ese regalo “físico”:

## 1. ¿Qué objeto o cosa despierta ahora mismo su curiosidad o pasión?

Esa respuesta suele ser una pista directa: un libro de su tema favorito, un set creativo, un juguete concreto, una herramienta para lo que le obsesiona ahora.

## 2. ¿Qué tipo de cosas usa durante horas sin que nadie se lo pida?

Si es el móvil... ¡Houston! tenemos un problema. Quizá puedas volver a replantear un regalo emocional para abrir su universo.

## 3. ¿Qué quiero que sienta cuando vea este regalo dentro de unos años?

Un objeto que conserve, una edición bonita, algo personalizado, algo hecho a mano, algo que aunque pase de moda se recuerde como tu poster de Sensación de Vivir.

## 4. ¿Qué cosa física podría acompañarle a salir de la pantalla sin obligarle a renunciar a lo que le gusta?

Set de manualidades, juego de mesa, puzzle, kit científico, material para crear, algo que conecte su mundo digital con el real.

## 5. ¿Cómo puedo presentar el regalo para que el momento de abrirlo sea parte de la magia?

Una caja inesperada, una pista, un objeto escondido dentro de otro, un envoltorio único, una nota personalizada.



# REGALA EMOCIÓN

En la newsletter pasada ya hablamos de las compras, con un enfoque en los anuncios y en ver cómo nos la quieren jugar.

Yo tengo que decir que, en mi casa, desde que era pequeña, las Navidades empezaban en “el puente de la Inmaculada”. En ese momento se ponía el árbol, el belén y los espumillones horribles encima de los cuadros del pasillo.

Y como justo es el puente de la Inmaculada, doy por iniciada la Navidad. Y dirás: “¿Y eso qué tiene que ver con la tecnología?”.

Pues que creo que nos pasamos un poco con los regalos tecnológicos. ¿No crees?

Videoconsola, auriculares inalámbricos, teléfono móvil, tablet, smartwatch, altavoz inteligente, lector de libros electrónicos, cámara deportiva, dron con cámara, portátil, teclado gamer con luces RGB, ratón gamer, lámpara LED inteligente, cargador inalámbrico, power bank, gafas de realidad virtual, proyector portátil, impresora 3D, cámara instantánea, disco duro externo, smartwatch para niños, pulsera de actividad, mini proyector para ver pelis, router Wi-Fi de alta velocidad, suscripción a servicios de streaming como Spotify o Netflix, hub USB, asistente virtual, mando remoto inteligente, luces LED para la habitación, soporte para móvil, limpiador ultrasónico de gadgets, caja de herramientas para electrónica, mochila con cargador USB, teclado retroiluminado, silla gamer, mando personalizado para consola, micrófono para streaming, aro de luz para TikTok o selfies, cámara web HD, lápiz digital para tablet, alfombrilla RGB para ratón, impresora para fotos desde el móvil, gafas de protección para pantallas, caja fuerte electrónica con huella, accesorios para personalizar dispositivos.

Por no hablar de: el mando de la tele de juguete, el ordenador de juguete, el móvil de juguete...

¡Si le regalamos un marco digital de fotos a la abuela!

¿Cómo no vamos a crear en el imaginario esa “necesidad” de tecnología?

Y, ojo, que no digo que no se pueda regalar. Pero, ¿y si le damos una vuelta y posicionamos otros regalos?

Hay regalos físicos, pero también experienciales; estos son mis favoritos.

Así que hoy, en los tips, te dejo una lista de regalos posibles al mismo precio que la Videoconsola o que los auriculares. Pero, sobre todo, te dejo unas preguntas para que dediques un espacio de tiempo a pensar en ese regalo mágico que deje un recuerdo y no solo un nuevo cable de carga por casa.

Y, además, hoy quiero compartir algo nuevo contigo: un posible “regalo” para este 2026. ¡Toma ya! Tirando de marketing del manipulativo. No dejes que te engañe, que ya llevamos muchas newsletters. Solo curioso sea, valora y decide. Estaré encantada de ser parte de tu 2026 si lo consideras.

<https://cristinalopezubierna.com/formacion>



# REGALA EMOCIÓN “80 IDEAS POR EL MISMO PRECIO O MUCHO MENOS QUE LA VIDEOCONSOLA DE MODA”



1. Fin de semana en una capital europea con vuelos baratos.
2. Fin de semana en un parque temático tipo PortAventura o Disneyland.
3. Experiencia de globo aerostático.
4. Bautismo de vuelo en avioneta.
5. Conducir un coche deportivo en circuito.
6. Entradas para un musical grande (por ejemplo, El Rey León).
7. Bono anual para zoo o acuario.
8. Visita a zoo o acuario con actividad educativa o backstage.
9. Entradas para un concierto.
10. Día de nieve: forfait + alquiler + clase.
11. Curso de surf.
12. Aventura de tirolesinas y circuitos en el bosque.
13. Experiencia de navegación a vela.
14. Curso intensivo de fotografía con salida práctica.
15. Mini campus tecnológico (videojuegos, streaming, edición).
16. Ruta a caballo.
17. Sesión de fotos profesional con álbum.
18. Descenso de rafting.
19. Taller de robótica o impresión 3D.
20. Taller de ilustración o manga.
21. Taller de cerámica o torno.
22. Clase de skate, patines o BMX.
23. Bautismo de escalada en rocódromo.
24. Abono trimestral a escalada, patinaje o artes marciales.
25. Experiencia de realidad virtual.
26. Taller de cocina.
27. Excursión guiada por un parque natural.
28. Visita guiada teatralizada por la ciudad.
29. Entrada a parque de atracciones con pase rápido.
30. Día en parque acuático.
31. Tour en barco al atardecer.
32. Actividad de karting.
33. Entrada a museo interactivo de ciencia con actividad especial.
34. Tarde en parque de trampolines.
35. Taller de dibujo o acuarela.
36. Entrada al planetario.
37. Laser tag.
38. Tarde en pista de hielo con alquiler incluido.
39. Sesión de cine con palomitas.
40. Paseo en bici con alquiler incluido.
41. Minigolf temático con comida.
42. Juego urbano tipo escape o realidad aumentada.
43. Parque de aventuras con circuitos y juegos.
44. Gimcana urbana tecnológica.
45. Tour histórico guiado por el casco antiguo.
46. Cata de chocolates.
47. Sesión de bolera con alquiler incluido.
48. Visita a granja escuela.
49. Tarde en café lúdico con juegos de mesa.
50. Observación astronómica con monitor.
51. Taller de fotografía con móvil.
52. Entradas a un museo de la ciudad con audioguía.
53. Vale para ir a tomar churros una vez al mes.
54. Picnic en el parque con juegos de mesa.
55. Merienda especial en una cafetería conocida.
56. Día de "turista en tu ciudad" (miradores y rincones).
57. Ruta de helados por distintos barrios.
58. Noche de pizza casera y película.
59. Paseo nocturno para ver luces y decoraciones.
60. Día de cocinar juntos una receta nueva.
61. Tarde de manualidades creativas en casa.
62. Búsqueda del tesoro casera por pistas.
63. Sesión en salón recreativo o arcade.
64. Visita a una exposición temporal de arte, ciencia o historia.
65. Ruta en kayak por río, embalse o costa.
66. Escape room (una sesión).
67. Taller de teatro o improvisación.
68. Clase de instrumento musical (guitarra, batería, piano, etc.).
69. Entradas para un partido de fútbol o baloncesto.
70. Jornada de voluntariado en una protectora de animales o proyecto social.
71. Taller de magia y trucos de cartas.
72. Registrar una estrella con su nombre (aunque sea simbólico).
73. Comprar un microterreno o "trozo" de castillo en Escocia.
74. Apadrinar un tiburón, tortuga marina o animal en peligro de extinción.
75. Apadrinar un árbol en un bosque protegido.
76. Visitar una fábrica de chocolate.
77. Poner su nombre a una parcela simbólica en la Luna o Marte (regalo puramente honorífico).
78. Sacarse el título de socorrista.
79. Taller de creación de cómic o novela gráfica impartido por un ilustrador profesional.
80. Jornada de arqueología experimental, donde puedes aprender a hacer fuego, taller herramientas o excavar en un yacimiento simulado.

Las he puesto pequeñas aposta. Todas existen.

No te lo voy a poner fácil.

Haz el ejercicio de pensar:

• **¿Qué le entusiasma de verdad ahora mismo a mi mini?**

Si la respuesta es "Roblox", respira hondo: quizá la clave está en qué parte de Roblox le atrae—crear, explorar, competir—y llevarlo al mundo real. Y si es de verdad, quizá hay un problema real de adicción. Y no estoy bromeando.

• **¿Qué tipo de actividades le hacen sentir que el tiempo vuela?**

Construir, disfrazarse, resolver misterios, moverse, descubrir... cada pista vale oro.

• **¿Qué recuerdo quiero que le quede dentro de unos años cuando piense en este regalo?**

Una risa, una aventura, una sorpresa, un "ese día fue distinto".

• **¿Qué experiencia podríamos vivir juntos que no tenga nada que ver con pantallas?**

A veces el regalo no es la actividad, sino el rato compartido sin interrupciones.

• **¿Cómo puedo presentarlo de forma que le haga ilusión desde el primer momento?**

Un sobre misterioso, un mapa, una pista, una tarjeta bonita... sin artificios, solo intención.

Y si luego no se te ocurre nada, ve a la lista a ver si te inspiras.



# A COMPRAR A COMPRAR... QUE EL MUNDO SE VA A ACABAR

Bienvenid@ a la estación del año llamada "A comprar sin parar que el mundo se va a acabar".

No seré yo quien haga un alegato sobre el consumismo porque tengo que declararme del lado del demonio de las compras, y si pudiera no quedarían libros en el mundo por comprarme ni vuelo de avión al que subirme. Sí, asumo mi responsabilidad individual. Ahora bien, otra cosa es que me la cuelen a menudo. Eso no. O eso intento. Y eso necesitamos enseñarles a nuestros minis porque riéte tú del "carre, carre, Carrefurrrrrrrrrrr", cantando mientras tu mente dice "3x2, 3x2" de cosas que de normal ni compras.

Mari-José, ese tomate no lo has echado en la vida en los macarrones pero... es 3x2, y claro... Pues imagina que a eso le sumamos un "si no te compras el tomate arderás en la hoguera entre tremendos sufrimientos", que es justo lo que les hacen padecer a nuestro@s minis una orquesta de influ, marcas y demás seres del ultramundo digital.

Sin estas zapatillas... no tendrás amigos.  
Sin este maquillaje... no bailarás en la disco.  
Sin estos cascos... parecerás tu madre con un walkman.

El drama total. Drama porque están en una edad en la que ese pertenecer al grupo es el tomate de todas las salsas; y si es 3x2, bien, pero si es 2x3 se la van a colar, Mari-José. Por eso necesitamos enseñarles a detectar la publicidad inconsciente, la venta cruzada de las marcas y las promociones que no son promociones.

Un "solo hoy", "últimas horas", un "te queda poco para decidir quién eres con este carrito lleno de oportunidades". Y es que el consumismo es paciente.

No grita.  
Susurra.  
Susurra muy bien.  
No te dice "cómpralo".  
Te dice "lo necesitas".

Y cuando se usa tecnología te lo dice tantas veces que es imposible no creerse que lo necesitas.

Así que si vemos a una adulta supuestamente funcional que iba a mirar un abrigo y termina adoptando un robot aspirador, una lámpara táctil que cambia de colores y esa suscripción que viene con un "regalo" que, en realidad, va a pagar doce veces sin darse cuenta, ¿cómo no va a venir tu mini a la cocina con cara de sacrificar el alma y decir "lo necesito; sin eso no soy nada"?

Necesitamos aprender y enseñar que nuestra cabecita debería decirnos:

"Sí, esto está muy bien pensado para que yo pique".

"Qué listo es el algoritmo".

"Voy a decidir yo".

Porque el Black Friday, las Navidades, San Valentín o el Día de la Patata no son malos en sí. Comprar no es malo en sí. Lo que duele, lo que desgasta, lo que nos desconecta, es comprar sin saber 'pa qué' ni quién tira del hilo. Por eso necesitamos este diálogo.

Con nosotras mismas.  
Con nuestras criaturas.  
Con esa vocecita interna que a veces dice "lo merezco" cuando en realidad quiere decir "estoy cansada".

Hablar de esto es hablar de autonomía emocional.  
De valores. De identidad. De no vendernos, ni comprarnos, por un descuento del 60%.

No se trata de demonizar. De hecho, el marketing es súperdivertido. Se trata de mirar con ojos un poquito más despiertos y, sí, creernos un poco más listas y listos que el vendehumos que te la ha querido colar.

Y, sobre todo, se trata de acompañar a quienes vienen detrás para que no confundan tener con ser. De recordarnos que, a veces, lo más valioso que podemos comprar... es tiempo para preguntarnos si realmente lo queremos. Vamos a dejar un poco de lado la filosofía barata y vamos con los tips.



**Dos “tips” para jugar y que no se la cuelel tecnológicamente:**

## **1. El juego del “¿Qué quiere este video que tu hagas?”**

Cuando veáis un anuncio, una promo de influ o similar, pregunta a tu mini: “¿Qué quiere este video que tu hagas?”

Así entiende que siempre hay una intención. Y ve profundizando:

- ¿Cómo intenta convencerte? (colores, música, gente feliz...)
- ¿Cuántas veces te lo ponen?
- ¿Porqué lo hará este influencer?
- ¿Qué emoción usa? (prisa, ilusión, miedo a quedarse fuera).
- Ponle humor: “pues no Mari-Jose ya no me la cuelel”, “te pille Loli queriendo venderme esta película”
- Fija esa emoción del control a la compra desde el vínculo y el disfrute, sin chapas ni discursos sobre el fin del mundo.

## **2. La caja de “lo necesito / lo quiero”**

Crea una caja con dos partes, una con lo quiero y otra con lo necesito. Cuando piensen en comprar algo, antes de decidir:

“¿Esto va a la caja de lo que necesito o de lo que quiero?”

Con esta pregunta generas reflexiones:

- ¿Lo usaré de verdad?
- ¿Me gusta por mí o porque acabo de verlo?
- Enseña a diferenciar deseo de necesidad sin broncas ni discursos.

**Y respeta, recuerda que tu quiero y necesito no es el suyo.**



# ¡MIRA MAMÁ, PAPÁ!

¿Te acuerdas de cuando tu mini era peque, muy peque, y solo oías:

“Mira, miraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, miiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, mamá, mírame, mírame, papáaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, mira, mira, mira...”?

¿Eres capaz de parar un segundo y recordarlo?

¿Te acuerdas de la última vez que lo dijo?

¿Y de la última vez que tú lo dijiste?

Quizá fue ayer, cuando hiciste un postre muy rico y quisiste que alguien dijera: “Seguro que le has dedicado un buen rato, qué rico estaba”. Estabas diciendo: mírame.

O el otro día, cuando entregaste un informe y esperabas un: “El cliente valorará tu trabajo, enhorabuena”. Estabas diciendo: mírame.

Puede que haya sido hoy, cuando te has puesto ese jersey con el que te sientes guapo, guapa, potente, y pensabas: “Uy, a ver si se gira alguien a mirarme”.

Sí, ese ego chiquitito que nos dice: mírame.

Porque cuando somos vistos, pertenecemos. No vamos a hablar aquí de las nuevas soledades.

Un like. Me ven.

Un comentario. Me ven.

Y es tan apetecible. Tan, tan apetecible ese: “Qué rico bizcocho, qué buen trabajo, qué bien te queda ese peinado...”

Cuando nuestros minis entran en la adolescencia, empiezan a verse, y en ese mirarse nacen sus inquietudes: nuevos hobbies, intereses, pensamientos, ideologías.

Y es tan fácil vincularse a una comunidad que hace punto de cruz a la pata coja en las redes sociales, tan, tan fácil...

Y encima ser visto o vista en esa comunidad, que es casi misión imposible no “dopaminarse” con cada vídeo que ven.

Pues es ahí, es ahí donde puedes volver a colocarte en el miraaaaaaaaaaaaa, miiiiiiiiiiiiiiiiira.

Pero no a ellos. Ya no.

No es a su balanceo en el columpio, es a: “Papá, mamá, mirad esto, es god total, flipas.”

Y ahí también hay vínculo. Hay comunicación.

Hay oportunidades de diálogo. De discutir valores, de descubrir los suyos.

Por eso, compartir un tiempo para ver vídeos no es solo conocerles mejor: es tener una oportunidad de no desconectarnos de nuestros minis.

Y, amiguis, tenemos que aprovechar cada oportunidad, porque no nos lo van a poner fácil.

Te dejo unos tips, por si te animas a compartir tus videos. Porque a ti también necesitan conocerte.



## Receta rápida para compartir vídeos sin perder el vínculo (ni la paciencia)

- **Observa o pregunta:** Antes de lanzarte a la búsqueda intensiva, echa un ojo a lo que ve tu mini o, mejor aún, pídele que te enseñe alguno de sus vídeos favoritos. “A ver, enseñame eso que tanto te gusta.” Y calla. Observa. Escucha. No hace falta entenderlo todo a la primera, ni falta que hace.
- **Elegid vuestro ratito:** Reservad 10 o 15 minutos a la semana, cada quince días... para ver dos o tres vídeos cada uno. Sin multitarea, sin fregar mientras, sin mirar el móvil. Un rato breve, pero de verdad. Si además consigues que nadie interrumpa, ya puedes darte por triunfadora del día.
- **Acompáñalo con algo rico:** Un vaso de leche, una infusión, un bol de fruta cortadito en un tazón especial o lo que tengáis a mano. No es por lo gastronómico, es por el gesto: algo que diga “paramos un momento juntos”.
- **Comenta, no juzgues:** Cuando veas sus vídeos, resiste el impulso de soltar el “¿pero esto qué es?”. Mejor prueba con “qué curioso cómo lo cuenta” o “no lo entiendo mucho, pero parece que se lo pasa bien”. La idea no es que te guste o no es entender qué le engancha. Y cuando toque el turno de los tuyos... No te vengas arriba con el documental de tres horas sobre Bach. Busca algo que te represente, que te divierta. No estás enseñando, estás compartiendo. Que vea quién eres, no solo lo que piensas que debería ver. Si algo no te gusta, ponlo en palabras. “No me encanta que se fijen solo en el físico, pero reconozco que el conjunto está muy bien pensado.” El mensaje llega igual, pero sin poner el muro del “otra vez está juzgando”.
- **Recuerda: no se trata de los vídeos.** Se trata de lo que pasa entre los vídeos. De cómo os miráis, de cómo os escucháis, de cómo os vais descubriendo. Lo importante no es que te gusten los mismos contenidos, sino que compartáis el mismo momento.
- **Y si te parece poco útil...** Pues nada, apagas la pantalla y sigues con “vaya mierda”. Pero si te animas a probar, igual descubres que entre tanto “mírame” y “mira esto”, todavía hay mucho por mirar juntos.
- **Evita perder seis horas buscando “el vídeo perfecto” (modo Google).** No hace falta recorrer YouTube entero. Escribe en Google algo como “vídeos cortos sobre curiosidades científicas para adolescentes” o “animaciones que explican cosas raras del mundo”. El truco está en añadir la edad o el interés: humor para 13 años, arte explicado fácil, creatividad en un minuto. O usar premios: mejor corto de 1 minuto sobre ajedrez, mejor hamburguesa del mundo... Cinco búsquedas bien pensadas valen más que quinientos scrolls sin rumbo.
- **Y si quieres afinar, usa ChatGPT.** En lugar de dejar que el algoritmo te arrastre, pídele ayuda a ChatGPT para encontrar vídeos o canales con referentes sanos, creativos o inspiradores. No para controlar lo que ven ellos, sino para ampliar tus propios referentes. Si tú descubres contenido que te nutre, será más fácil ofrecerles algo más que una prohibición o una crítica.



# SCROLL INFINITO

¿Cuándo se acaba “interneté”?

No es una errata. Es con “e” al final.

“El interneté”.

Eso me preguntó mi abuela hace ya muchos años, buscando no me acuerdo qué, mientras yo pasaba páginas de Google.

Pues no se acaba.

Bueno, sí. Porque no hay páginas infinitas, pero casi lo parece.

El scroll infinito ya sabemos lo que es: ese deslizar gustoso con el dedo por la pantalla.

No viendo nada, pero pensando que ves todo.

Es tan apetecible perderse en ese océano bañado solo por lo que quieres ver y escuchar...

Porque no te pone un recordatorio de que te laves los dientes (salvo que hayas buscado pastas de dientes).

No, no... te pone esas cositas que parece que te están leyendo la mente.

¡Ay! Qué bonito deslizar.

Y de repente miras el reloj y... ¡una hora navegando sin rumbo!

¿Pero dónde está la orilla?

Joder... ya te has ahogado y, como no puedes salir, pues sigues un poquito más... un poquito... a ver si llegas a... ¿a dónde?

¡Sí no se acaba!

Y es que si lo vemos por el lado más científico, el scroll infinito activa mecanismos cerebrales similares a los del sistema de recompensa dopaminérgico, ese que también participa en conductas adictivas.

Cada nuevo contenido que aparece —aunque sea irrelevante— puede disparar una pequeña liberación de dopamina, lo que nos empuja a seguir deslizando con el dedo, esperando la siguiente “recompensa” visual o emocional.

Es como una máquina tragaperras digital: no sabes qué te va a salir, pero a veces te encanta. A esto se le suma que el gesto repetitivo del dedo al deslizar crea una especie de bucle motor automático: no lo decides conscientemente cada vez, simplemente sigues.

Y mientras tanto, la corteza prefrontal, que regula el control, la planificación y el sentido del tiempo, está menos activa —especialmente en cerebros jóvenes aún en desarrollo—, lo que hace que no percibas el paso del tiempo con claridad. Por eso te parece que fueron cinco minutos... pero pasó una hora.

Yo sé que eso te ha pasado.

Lo sé porque me ha pasado.

Empecé mirando recetas de donuts y, de repente, una recena de boda con donuts; y por alguna razón miré qué se llevaba esa temporada...

Me pusieron viajes de luna de miel...

Y de ahí a sitios curiosos con librerías, sin saber cómo apareció...

Y... para resistirme casi tengo que amputarme una mano.

Ahora, como siempre, haz el ejercicio de imaginar que tu corteza prefrontal —esa que te ayuda a decir “¡bastaaaaaaaaaaaaaaaa!”— está llegando en fascículos, y aún te falta más de la mitad y... ¡bingo!

El combo perfecto para que tu mini se quede atrapado en un scroll infinito y cuasi mortal.

Drama.

¡No ves el tiempo que llevas!

¿Y qué hacemos?

Quitar el móvil... aumenta el drama: “¡no he acabado de verlo!”

Obvio. Es infinito.

Pero, ¿saben ellas y ellos cómo funciona?

¿Saben lo que siente su pequeño cerebritito?

¿Saben que los malos son muy malos y que ellos pueden ser más listos, más rápidos, más invencibles?

Porque sí, su corteza prefrontal va flojita, pero sus ganas de ser súper heroínas y súper héroes y derrotar a los malvados suelen ser también muy poderosas.

Necesitamos hablar de esto, contarlo, empatizar.

No te olvides: te ha pasado.


Y si no te ha pasado... ¡eres súper!

Pero estoy cuasi segura de que, al menos una vez en la vida, has caído.

La buena noticia, como siempre, es que hay formas de hacerlo cada día un poco mejor.





 **Tips para frenar el scroll infinito (con base científica). Para tus minis y para ti.** Trabajadlos juntos, ponédlos en post-its por la casa. Es un entrenamiento.

- **Pon un temporizador externo (y visible):** Un reloj a la vista o una alarma visual (además de sonora) mantiene el paso del tiempo presente en tu mente. Este recordatorio constante activa zonas cerebrales responsables del autocontrol y reduce la sensación de “haber estado solo 5 minutos”.
- **Activa límites de tiempo por app:** Muchas aplicaciones permiten establecer avisos o bloqueos tras cierto uso diario. Esta barrera externa ayuda especialmente cuando la corteza prefrontal está fatigada o en desarrollo. Sirve como un “ma-padre digital” que te dice: “ya basta por hoy”.
- **Hazte una pregunta de control antes de entrar:** Antes de abrir una app o empezar a navegar, pregúntate: “¿Qué quiero buscar?”. Este simple acto activa regiones del cerebro relacionadas con el control ejecutivo y la toma de decisiones, ayudando a reducir la navegación impulsiva. Si la respuesta es “nada especial” no entres.
- **Levanta el dedo: microgesto de interrupción:** Hacer el gesto consciente de levantar el dedo y retirarlo de la pantalla interrumpe el patrón motor automático del scroll. Este pequeño acto físico, repetido con intención, entrena al cerebro a cortar el bucle y retomar el control. Puedes acompañarlo de una pausa y la pregunta “¿quiero seguir?”.



## ES GRATIS

¿Te acuerdas de esa época en que las chicas no pagábamos por entrar a la disco pero los chicos sí?

Vale.

Pues, éramos merchandising. Sí, como suena.

Un reclamo. Como cuando te dan "G R A T I S" en el súper un producto nuevo para que luego lo compres. Pues te pongo "gratis" las chicas para que compres "las copas".

¡Uyyyy! ¡Qué feo! Pues sí, pero era así... y es... y es... más sutil, pero es.

Pues en tecnología esto está a la orden del día.

Me das tu e-mail y te mando un código del 10% de descuento.

Bueno... ni tan mal... nadie te obliga a usar el código.

Me dices tus gustos al viajar y te envío una propuesta de una agencia con un viaje personalizado.

Venga... tiene un pase... puedes no ir al viaje y punto.

Te descargas una app gratis y te pongo publicidad de zapatillas, patatas fritas o de chicas en ropa interior.

¡Uy, pellizquito en el corazón!

Y es que, claro, si un negocio mueve mucho dinero pues... pagan mucho por publicidad.

Ya te digo yo que publicidad de libros de latín no te va a salir.

Ahora piensa en un videojuego. Si lo descargas GRATIS, ¿te imaginas qué puede pasar?

Casi me aburre decirte una vez más que todo es lo mismo. Si no quieres ni oír hablar de tecnología, tu mini va a ser la mercancía, el merchandising de otros, y van a traficar con sus datos. Es muy rentable porque es tan fácil hacerles pinchar en cosas "curiosas".

Y van a tratar de que compren las copas y las personas en ropa interior. Libros de latín, no. Prometido.

Pero mamá, es que si me doy de alta G R A T I S en esta plataforma me dicen cómo pasarme el videojuego, cómo usar esta app de vídeos, cómo crear un filtro, cómo...

O mejor aún... total, no tengo que decirles nada a mis padres porque es GRATIS. Y no necesito nada más que mi cuenta de la plataforma del cole y listo.

Tenemos que enseñarles lo que pasa con los datos, cuándo podemos "regalarnos", y para qué, y cuándo es mejor pagar y evitarnos un sustito.

Si me sigues en redes, lo viste: en una app del tiempo que tengo me ofrecieron el otro día un juguetito que... no sé... bueno... no voy a hablar de intimidades aquí... pero casi prefiero reservar este tema con Juan para más adelante. Sobre todo porque aún no está preparado para entender algunas cosas. No porque no se deba hablar de según qué temas, sino porque no te puedo poner una ecuación de mecánica cuántica si antes no hemos pasado por las reglas de tres.

¿Y entonces qué hacer?

Unos tips hoy en el descargable.



## **Cuando algo es GRATIS, el producto eres TÚ**

Esto hay que grabarlo a fuego a nuestros minis y a nosotros.

Pregunta siempre: ¿Para qué?

- ¿Para qué me piden mi email, gustos o ubicación?
- Si no lo sabes responder, mejor no darlo.

Haz la prueba del intercambio

- Si no fuera gratis, ¿lo pagaría?
- A veces vale más pagar unos euros que entregar tus datos.

Distingue lo inocuo de lo sensible

- Inocuo: ver un anuncio de refrescos.
- Sensible: dar acceso a tu cámara, contactos o ubicación.

Juega

- Juego de roles: “te doy un caramelo gratis, pero dame tu cuaderno secreto”.
- Comparación: “si entras gratis a la disco, eres la publicidad”.



# FOMO

¿Cómo llevas perderte cosas?

Hay quien lo lleva bien. Le da igual que toda la pandilla de toda la vida haya quedado mientras él/ella está en el parque empujando el columpio con su mini al lado.

Y hay quien lo lleva mal. Horror total solo de pensar que, justo después de irse, hayan descubierto el santogrial... y no esté.

Si lo llevas bien, te va a costar entender el FOMO. Aunque dudo que lo lleves bien y debajo te cuento porqué.

FOMO es ese miedo a perderte algo, en inglés fear of missing out.

Pero ya te anticipo que nuestras medio-personas-adultas —sí, preadolescentes y adolescentes— lo llevan tatuado a fuego.

No perderse nada es parte de su necesidad vital. Algunos lo viven más intensamente, otros un poco menos, pero lo de “paso, me da igual”... debe haber uno entre un millón.

Porque Mari, Antonio, tú y yo corríamos como gacelas para llegar a casa apurando hasta el último milisegundo, por si aterrizaba un ovni en la zona de fiesta y nos lo perdíamos. O por cosas más terrenales, como que apareciera la Mari o el Antonio y dijera: hola.

Pero ahora la tecnología ha hecho ¡BUMMMMMM!

Y claro... te puedes perder si Aitana se cambia de camiseta o si Ibai se saca un moco. Y eso, para muchos, puede ser el drama.

Y no te digo nada si el chat es el de sus amiguis y se está cociendo si a A le gusta B pero a B le gusta C. Ficción adolescente en tiempo real.

Lo malo es que el FOMO es casi, casi inevitable.

No lo digo yo, lo dicen la mayoría de los estudios: solo una minoría de personas (un 13%, según un paper) puede decir con la frente en alto que nunca ha sentido esa punzadita de “¿por qué no estoy ahí?”.

La ciencia explica que tiene sentido: el FOMO aparece cuando no tenemos cubiertas necesidades básicas como sentirnos conectados, valorados o parte de algo.

Y claro, si le sumamos redes sociales llenas de gente “viviendo su mejor vida” 24/7... ¿cómo no íbamos a caer?

Aunque no nacemos con FOMO de serie, el combo perfecto de biología, sociedad y Wi-Fi lo hace casi universal.

A eso le sumas que en adolescencia la tribu es la religión y un coctel listo para ser explosivo.

La buena noticia: se puede gestionar.

La mala: primero hay que aceptar que no todo es para nosotros, y eso... cuesta.

Y cuesta más si eres una personita en crecimiento.

Entender esto ya es mucho. Si además te quieres meter en harina te dejo el descargable con pan duro del bueno. Cómo pasar del FOMO al JOMO...



## Material:

Una caja, que guste, para tu mini o para toda la familia.

## Mete dentro **HERRAMIENTAS:**

### “Momentos que sí viví”

Fotos, tickets, dibujos, papelitos de momentos reales vividos y disfrutados.

● Extra activo: cada vez que hagáis algo guay, ¡al KIT que va!

### “Mi lista de emergencia”

Una buena lista de canciones, y a bailar.

● Extra activo: si el FOMO aparece, elige una canción y baila durante un minuto.

### “Lo que veo en redes NO es toda la historia”

El “mantra”. Haz una tarjeta con tu frase. Puede ser algo así:

“Lo que veo es solo una parte. No comparo mi vida entera con el escaparate de otros.”

● Extra activo: léela en voz alta o saltando cinco veces.

### “Plan de rescate exprés”

Una tarjeta con tres cosas que puedes hacer al instante. Bailar como locos, salir a andar, jugar a las cosquillas, escribir cómo te sientes...

● Extra activo: saca la tarjeta y ¡a por ello!

Y después de usar el KIT, hazte una foto o un dibujo, trata de imprimirlo, que sea físico, pon la fecha y escribe qué hiciste y qué sentiste.

Y para ti, mamá o papá: si puedes, ayuda a crear un momento único. Convertir un “necesito salir hoy miércoles” en un “vamos a la piscina municipal” o a por un helado, trata de hacerlo. Quizá simplemente jugar a probarnos ropa del armario y hacer looks, o preparar un bizcocho en la cocina.

El objetivo es: SIEMPRE TE VAS A PERDER ALGO. La vida va de **ELEGIR RENUNCIAS**.



# CUATRO RUTINAS DIGITALES PARA LA VUELTA AL COLE (1/2)

Que conste que odio la vuelta al cole.

Aunque de pequeña me encantaba: el estuche nuevo, los libros forrados, cuadernos listos...

Ahora solo veo la falta de actualización del sistema y muero de pena... pero...

Pero hay algo bueno (sí, lo hay): septiembre tiene ese aire de “empezamos de cero”.

Como apuntarte al gimnasio en enero o decidir quitar el azúcar un lunes porque sí.

(Por cierto: puedes apuntarte al gym un miércoles de noviembre y dejar el azúcar hoy a las 17:23).

Visto como una oportunidad, como esa ventana para introducir pequeños cambios, podemos implementar: nuevas rutinas digitales en casa.

Y estos días previos son ideales para ir preparando el terreno sin dramas.

Te dejo 4 ideas para arrancar el curso sin que pienses que arderás en el infierno tanto si eliges tecnología como si no. Con equilibrio.

Que el uso saludable de la tecnología sea el objetivo, no quitarla ni ponerla sin más.

## **1. Horario digital: ese gran desconocido**

Hay que sentarse a negociar. Peques y grandes.

Decidid de manera conjunta (conjunta es conjunta, no “¿a que te parece bien los martes de 5 a 5:10?”) cuándo se pueden usar pantallas y para qué.

Pegad ese horario bien visible, rollo cartel sindical, para que no haya excusas. Y daos un tiempo para revisarlo.

No es solo decir “cuándo no hay tecnología”, sino también pensar “¿y qué vas a hacer entonces?”.

Sorpresa: existe vida más allá del scroll infinito.

Una caja con ideas sin pantallas puede salvar más de una tarde.

Para ganarle la partida a la tecnología, que es inmediata, hay que invertir tiempo.

Ya siento dar esta mala noticia.

## **2. Zonas sin pantallas: sí, se puede**

Dormitorio, baño, horas de comidas.

Esos espacios son un no. Ya sé que cuesta, pero se sobrevive.

Poned cartelitos graciosos tipo “Aquí descansan tus ojos” o “Prohibido scrollear”. Creadlos juntos.

Y, por supuesto, pensad en qué se puede hacer en esos lugares.

En el dormitorio, podemos tener un espacio para la desconexión: libros, revistas, un cuaderno de pensamientos o diario, algo para colorear, puzles sencillos de estrategia...

En el baño —sí, mucha gente se ducha con música— podemos tener una radio o un altavoz con Bluetooth para apps de música, pero sin la tentación de caer en redes.

En las comidas, a veces no nos sale de qué hablar de manera natural. Y puede ser aburrido preguntarnos por el día en el cole.

Podemos usar juegos de preguntas metidos en un bote o en una caja que nos den pie.

El juego siempre es un gran aliado. O rondas de contar algo gracioso que nos haya ocurrido.

Cuando naturalicemos el proceso, podemos ir incluyendo un “cómo ha sido mi día” o “tiempo para hacer planes”.



# CUATRO RUTINAS DIGITALES PARA LA VUELTA AL COLE (2/2)

### 3. Apagar pantallas antes de dormir

La teoría dice: una hora antes de dormir, pantallas fuera.

La práctica... bueno, intentémoslo. Si son dos horas, mejor.

Y si un día son 45 minutos porque el chat de tus amigas de la uni está que arde, pues entenderás mejor a tus minis cuando sufren por FOMO.

La luz azul no ayuda al sueño, eso está claro. Es ciencia.

¿Y ver un capítulo corto en la tele, a ser posible todos juntos? Vale, siempre que:

- No haya móvil en mano.
- Sea algo tranquilo (nada de peleas ninja o vídeos a cámara hiperveloz).
- Se vea desde el sofá, no incrustados en la cama.

Recordad: cuanto más grande, mejor.

### 4. De pantallas también se habla (sin sermones)

Prohibir es fácil. Acompañar... eso ya es otra historia.

Reservad un rato a la semana para charlar sobre redes, vídeos, juegos. Sin juzgar, sin dramatizar. Solo compartir.

Si te entran muchas ganas de decir algo, calla y muérdete la lengua. Luego lo escribes en un papel: qué querías decir, con qué objetivo, qué valor querías transmitir.

Y desde ahí, en un momento de calma, habla de ese valor. No de su implicación.

Por ejemplo, si te ha contado que hay un reto viral...

Piensa: ¿qué habilidades debería tener tu mini para no dejarse llevar por algo así?

Es eso lo que debes trabajar. Criticar con veneno que esa gente es idiota no va a darle herramientas.

Y puede llevarle a no contarte nada la próxima vez.

Incluso podéis marcar un día al mes para explorar algo digital juntos. A lo loco.

Un vídeo horrible que les haga morir de risa. Quién sabe, igual descubres a alguien a quien seguir.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar con intención.

Septiembre ya está aquí.

La vuelta al cole no la vamos a evitar.

(Salvo que me toque la Bonoloto, pero... ya que lo veo complejo, que nos pille con la COBERTURA de amorcete a tope de batería).



## PLAN DIGITAL FAMILIAR del 1 al 5 de septiembre

Objetivo: cocrear en familia rutinas digitales saludables antes del inicio del cole, paso a paso, con calma y participación.

### Lunes 1 – Creamos el horario digital

- Mini reunión familiar y decidimos juntos:
  - Cuándo usar pantallas y para qué.
  - Cuándo no (comidas, antes de dormir...).
- Se escribe y se pega en un lugar visible.
- (Bonus: ponerle nombre al plan tipo “Modo avión familiar”).

### Martes 2 – Caja de ideas sin pantallas

- Cada uno propone 3-5 actividades no digitales.
- Se guardan en una caja decorada entre todos.
- Se deja visible y accesible.
- (Opcional: crear tarjetas tipo comodines para días “sin ideas”).

### Miércoles 3 – Zonas sin pantallas

- Se eligen espacios sin tecnología (dormitorio, baño, mesa).
- Se colocan cartelitos caseros tipo “Zona detox digital”.
- Se reorganiza un rincón para leer, dibujar, escribir...

### Jueves 4 – Rutina pre-dormir sin pantallas

- Se prueba apagar pantallas 1 hora antes de dormir.
- Opciones: cuento, música, diario, charla, ducha tranquila.
- Si hay tele, que sea algo breve, tranquilo y sin móvil en mano.

### Viernes 5 – Charlamos y pactamos días especiales

- Se habla sin juicio sobre redes, vídeos, juegos, apps.
- Cada uno puede compartir algo que le guste online.
- Se eligen 1-2 días al mes hasta Navidad para:
  - Mostrar algo digital interesante o divertido en familia.
  - Aprender juntos y descubrir cosas nuevas con curiosidad.



## ADEMÁS DE LAS CIGÜEÑAS Y LAS ABEJAS... EL SEXTING

Llega el verano y con él, los encuentros, las emociones intensas y, muchas veces, los primeros amores.

Si pensabas que con la “charlita” de tu época de ten cuidado y soy modern@ por ir junt@s a comprar preservativos era suficiente, aquí vengo yo a fastidiarte un poco.

No solo no es suficiente sino que además tienes que meterle la variable digital. En la adolescencia, compartir imágenes es habitual: selfies, momentos divertidos, gestos de cariño...

Pero, como te decía, también es una etapa en la que despiertan la sexualidad y la necesidad de explorar el propio cuerpo.

A veces, estas imágenes pueden ir subiendo de tono: como forma de expresar afecto, deseo o simplemente como parte de la búsqueda de identidad.

Esto puede suceder entre personas que se gustan, o por presión social y modas.

Así surge el sexting: el envío de mensajes, fotos o vídeos de contenido sexual a través del móvil.

Para ellos puede parecer una forma segura de intimidad digital pero conlleva riesgos importantes que debemos conocer y conversar abiertamente.

¿Y cuáles son?

En España, el sexting conlleva riesgos que conviene conocer y transmitir con claridad a nuestros minis.

El primero es la pérdida de privacidad: una vez que una imagen o un vídeo se envía, se pierde el control sobre su destino. Aunque se confíe plenamente en la persona que lo recibe, siempre existe la posibilidad de que acabe circulando por grupos de WhatsApp, redes sociales o plataformas donde nunca se quiso que apareciera.

A esto se añade la presión o el chantaje: en nuestro país, los casos de sextorsión a menores han aumentado en los últimos años, con contenidos íntimos usados para manipular, exigir dinero o someter emocionalmente. El marco legal español es claro: enviar o recibir material sexual de menores de edad es un delito, incluso si hay consentimiento, y puede acarrear graves consecuencias penales tanto para quien lo comparte como para quien lo recibe.

Más allá de la ley, el impacto emocional es profundo: la difusión no deseada de imágenes íntimas puede dañar la autoestima, provocar ansiedad, depresión o aislamiento social, dejando cicatrices que no se borran fácilmente.

Te dejo en el descargable de hoy cómo podéis trabajarlo en casa.



Elige un momento especial, sin prisas ni pantallas cerca. Dile que quieres hablar de algo importante, y hazle sentir que su opinión cuenta y que lo que diga será escuchado con respeto.

Empieza desde la honestidad:

"En redes se comparten muchas fotos y vídeos. Algunos son divertidos, otros bonitos... pero también hay imágenes que pueden hacer daño si se comparten. Quiero que hablemos de cómo cuidarte cuando uses tu móvil y qué hacer antes de enviar una imagen."

A partir de ahí, escucha de verdad y pregunta con curiosidad genuina:

- ¿Qué cosas sueles ver que la gente comparte en redes?
- ¿Has visto imágenes que han acabado llegando a gente que no eran sus destinatarios?
- ¿Cómo crees que se sentiría una persona si todo su colegio, su familia o gente desconocida viera una foto suya?

Entonces, presenta la regla Clase – Familia – Siempre:

\*"Antes de enviar cualquier imagen, piensa:

1. ¿Estaría bien que la viera toda mi clase mañana? CLASE
2. ¿Estaría bien que la viera mi familia ahora mismo? FAMILIA
3. ¿Estaría bien que la viera cualquiera, para siempre? SIEMPRE
4. Si no es sí en las tres... no la compartas."\*

Podéis hacer juntos un juego:

Elegid fotos cotidianas (del móvil o inventadas) y pasadlas por las tres preguntas. Hablad de por qué pasan o no la prueba.

Trata de repetirlo. Incluso si tienes redes propias de practicar.



## LA SEGUNDA EXCUSA QUE TAMPOCO ES VÁLIDA

“Es que tod@s mis amig@s tienen móvil”

De primeras puede parecer válida. Dejar a tu mini fuera de su círculo de amistades no es buena idea, la verdad. Necesita, a nivel biológico, hacerse un hueco entre sus iguales.

Pero... antes de aceptar esta excusa como un principio científico, te propongo tratar de ver si, de verdad, de verdad, de verdad de la buena, es la mejor manera de hacerse un hueco entre sus iguales.

Te propongo quedar a tomar algo rico en un sitio bonito con tu mini y explicarle que necesitáis hablar del tema. Anticipar que no es una conversación fácil, pero que un móvil es un dispositivo importante por lo que conlleva, y hay que dedicarle un tiempo antes de tomar la decisión.

Con esto ya habrás conseguido, al menos, no trivializar el uso de la tecnología. Sin alarmismos, pero con diálogo.

Y una vez que te sientes cómodamente, empezad a charlar.

— ¿Qué hacen tus amig@s con el móvil?

— ¿Qué quieres hacer tú con el móvil?

¿Hay respuestas?

Puede que la primera sorpresa para ambos sea que no tenga más respuesta que: lo quiero porque lo tienen y ya.

Puede que, profundizando un poco, haya nuevas respuestas: para ver vídeos, para hablar con mis amig@s...

¿Alguna más?

¿Podemos profundizar aún más? ¿Hay alternativas?

¿Podemos quedar en una casa a ver vídeos vari@s amig@s y comer una pizza?

¿Es para oír música? ¿Es para qué...?

Va a costar más dar alternativas, pero puedes hacer algo. Siempre se puede.

¿Qué opinas de organizar una quedada para hacer sesiones de cambio de ropa, peinarse y maquillarse en una casa?

¿Montar una cena nocturna en la montaña al más puro estilo estadounidense?

¿Hacer una tarde de juegos de mesa con retos y postres caseros?

Y luego, ACEPTAR. Tu peque va a tener móvil. Y lo va a usar.

Pero si tienes hueco para hablar, analizar, buscar alternativas...

Y te dejo una última reflexión:

¿Y si lo usa bien?

¿Y si no es un drama, sino una herramienta?

¿Te lo imaginas?



Elige un momento especial, sin prisas ni pantallas cerca.

Propón salir *junt@s*: una merienda rica, un paseo, algo que os apetezca hacer sin interrupciones.

Algo de valor para tu mini. Dile que quieres hablar de algo importante. Hazle sentir *valios@*.

Empieza desde la honestidad y la humildad:

"Sé que *much@s* de tus *amig@s* ya tienen móvil, y entiendo que tú también lo quieras. Me gustaría que habláramos de ello tranquilamente, porque no es un regalo cualquiera. No es un juguete. Es una herramienta potente, con cosas buenísimas y también con riesgos. Y quiero que tomemos esta decisión *junt@s*, pensando bien en lo que significa."

Desde ahí, escucha. De verdad. Sin juzgar.

Y ve haciendo preguntas con curiosidad genuina, no para pillar, sino para entender:

- ¿Qué es lo que más te atrae de tener un móvil?
- ¿Qué te gustaría poder hacer con él?
- ¿Has visto cosas que no te gusten en los móviles de tus *amig@s*?
- ¿Sabes qué cosas no se deberían hacer con un móvil?

Y después de hablar, deja un tiempo.

Podéis decidir no decidir.

Podéis buscar alternativas.

Podéis crear acuerdos.

Lo importante es que, con esta conversación, ya habrás sembrado algo: que esto no va de presiones sociales, sino de decisiones conscientes.



## MÓVIL POR... SI NECESITA LLAMAR

Seguimos en verano y, como quien compra la colchoneta para la playa, en muchas casas aparece el primer móvil.

La excusa suele ser: “por si necesita llamar”, porque... ya va y viene solo a casa de la abuela, porque sale a dar una vuelta con su grupo, porque...

Excusitas.

Y ya sé que pica, y que puedes estar al borde del “hombre... ¿y si pasa algo?”

Y lo sé porque tengo ronchas mentales de rascarme el picor y darle vueltas.

Y es que justo, justo, justo este verano...

“Mamá, ya voy yo al súper.”

“Papá, voy con la bici a por pan a La Casita.”

“No te preocupes, que me quedo solo un rato mientras vas a pilates.”

Y claro, la paz que me da pensar que, si vienen los aliens o le pilla un coche, me llama para decírmelo... pues es tentadora. Mucho.

Y tan barata en comparación con lo cara que es la preocupación, que te entran unas ganas locas de... de, de... comprarle el móvil.

Y no te digo nada si le sumas un “el resto lo tiene”.

Pero aquí estoy yo, para darte un argumento de peso que tumba esa primera excusa. Se llama: personas.

Hay personas en el mundo —bastantes, por suerte— que son muy buena gente. Y si ven a tu peque en apuros, le pueden dejar el móvil y te llama y te dice: “Mamá, papá, que han venido los aliens.”

¡Anda, tira para casa! Porque... no le vas a creer, no nos engañemos. Si te llama con su móvil y llega tarde porque el autobús se ha perdido o la abuela vuela... tampoco te va a sonar muy convincente.

Y si, por desgracia —eso no lo quiero ni pensar— ha pasado algo grave, no te llama él o ella: te llaman. De la policía, de la ambulancia...

Así que, si necesita llamarte, solo tienes que decirle: “Busca una farmacia y diles: ‘Buenos días/tardes, disculpa, necesito ayuda. Necesito llamar a mi madre/padre/tía/primo porque...’”

Yo le digo una farmacia porque pienso que, si va con una herida o deshidratado porque se ha perdido, es un buen sitio. Pero conozco gente que dice: “Busca una mamá con peques” o “acércate a cualquier tienda”... al gusto.

La cuestión es que lo de “por si necesita llamar” no vale.

Te dejo una propuesta para que te quites la culpa de si necesita llamar o no.

# MÓVIL POR... SI NECESITA LLAMAR



Rellena esta tabla en casa con tu hijo o hija.

La idea no es juzgar ni prohibir, sino pensar juntos en situaciones reales y buscar soluciones sin depender siempre del móvil.

Situación posible	¿Te llamaría? (Sí / No / Depende)	¿Qué podría hacer si no tiene móvil?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Piensa en 3 a 5 situaciones reales que podrían pasarle cuando está solo/a fuera de casa.

Escribid juntos si realmente necesitaría llamarte o si puede resolverlo de otro modo.

Buscad y anotad una o varias soluciones posibles sin depender del móvil.

¿Ejemplos para empezar?

“Si pierdo el autobús”

“Si me peleo con un amigo”

“Si no encuentro la calle”

“Si me pongo nervioso/a o tengo miedo”

Este ejercicio os ayudará a ver en qué momentos sí es útil un móvil... y en cuáles se pueden activar otras habilidades: pedir ayuda, resolver, buscar alternativas, comunicarse.



## ALTERNATIVAS A LAS PANTALLAS EN VERANO

Pues ya estamos en verano.

Muchas horas libres, niñas y niños en casa... y las pantallas siempre ahí.

La pregunta qué más me hacen es ¿cuánto tiempo les dejo?

Y yo respondo, ¿cuánto tiempo eres capaz de generar de alternativas?

¡Vaya! ¡Qué mal! otra vez nos toca pringar.

Y es que no podemos pretender que sin alternativas le ganemos la partida a la tecnología.

Porque la tecnología es un monstruo gigante que se alimenta de nuestro tiempo. Y los malos que controlan al monstruo son muyyyyyyy malo.

La criptonita del tiempo de pantallas es el TIEMPO.

Con mayúsculas, fluorescente, brillante y luminoso.

Tenemos que dedicar un tiempo a pensar qué podemos ofrecerles que le gane a la pantalla.

La parte buena es que sabemos lo que gana, juego, experiencias, personas.

Y no me digas "es que nosotros..." que el otro día fui al médico, la gente tenía más de 80 años y no había nadie leyendo... NADIE.

Cuando saqué mi libro en papel una señora me miró como "mira esta chungu", ¿qué podemos pretender entonces nosotros? ¿nos hemos revisado?

Son nuestro reflejo.

Te pregunto entonces, ¿cómo vas a LLENAR TU VERANO SIN PANTALLAS?

Vamos a llenar ese tiempo con experiencias significativas sin recurrir a lo costoso, lo complicado o lo idealizado.

Desde la crianza respetuosa, el objetivo no es prohibir ni castigar, sino acompañar, dar opciones reales y confiar en la capacidad de los niños para disfrutar también del "mundo real". Y sin gastarnos millones en campamentos.



Algunas ideas para tener alternativas a las pantallas:

### PARA PEQUEÑOS (2-7 AÑOS):

1. Rincones temáticos en casa: Rincón del arte con materiales básicos. Rincón de exploradores con linternas y mapas. Rincón sensorial con arroz, harina o agua.
2. “Misiones del día”: Tarjetas con retos diarios divertidos: construir una cabaña, inventar una canción, preparar una merienda “loca”...
3. Juego libre sin intervención
4. Agua, tierra y plantas: Macetas, botellas recicladas, cubos con agua y cucharas. No necesitas jardín para conectar con la naturaleza.
5. Juguetes no convencionales: Pinzas, rollos, telas, cajas. Todo sirve si se ofrece con libertad y sin expectativa.
6. Tiempo compartido: Contar cuentos, cocinar juntos, inventar historias.

### PARA MÁS MAYORES (8-12+ AÑOS):

1. Proyectos personales de verano: Escribir una historia, hacer un podcast, construir algo con materiales reciclados.
2. Objetivos que estimulan habilidades: Cocinar 3 platos solos, objetivos deportivos, aprender a dibujar, montar un puzzle gigante.
3. Usar la tecnología con propósito: Crear música, editar vídeos, diseñar un diario visual del verano. Con pantallas, pero con intención.
4. Encuentros con amigos
5. Tiempo compartido que respete su edad: Paseos nocturnos, cocinar juntos algo especial, charlas sobre lo que realmente les interesa (aunque no entendamos Roblox).
6. Diario de desintoxicación digital: Un experimento: registrar cómo se sienten al estar desconectados por horas. Sin juicios, solo observación.
7. Voluntariado: Estudios muestran que el voluntariado infantil mejora la empatía, la autoestima, la salud mental, el compromiso cívico y el rendimiento académico, convirtiéndose en una poderosa herramienta de desarrollo personal y social desde la infancia.



## IA ¿NUESTRO MEJOR AMIG@?

Si pensabas que el drama máximo sería cuando tu hija o tu hijo te preguntara por el mejor preservativo del mercado... te adelanto que hay preguntas peores.

El otro día Juan mientras dábamos un paseo, me suelta:

—Mamá, ¿sabías que hay niños como yo que tienen a una IA como mejor amigo?

Mi sistema nervioso simpático se activó al instante: taquicardia, pelos como escarpas y un pequeño cortocircuito emocional.

Lo cierto es que sí lo sabía. Lo que me aterrorizó fue que no esperaba que llegara tan pronto ese momento.

(Ríete tú de ponerte a analizar preservativos con ChatGPT)

Disimulé.

—¿En serio? ¿Me dejas que te cuente algo?

Por suerte, aún estamos en esa fase en la que sí quiere escucharme.

—¿Tú dónde crees que están los pensamientos?

—En el cerebro, ¿no?

—Pues flipa con esto: el cerebro es el único órgano que no duele.

No tiene nociceptores, es decir, receptores del dolor.

Lo que sentimos cuando nos duele la cabeza no es el cerebro, sino las meninges, los vasos sanguíneos, el cuero cabelludo...

Podrías operar a alguien sin anestesia y tocarle el cerebro... y no le dolería.

Eso no pasa ni cuando te empastan una caries. (Y te ponen anestesia, claro 😊)

Y sin embargo, desde ese órgano que no siente, se genera toda la experiencia del dolor.

Una paradoja fascinante: el núcleo del sufrimiento no sufre.

—Es como alguien que habla del amor sin saber amar.

Puede describirlo, entenderlo, incluso representarlo con palabras... pero no lo vive.

—O alguien que nunca ha sentido miedo, pero lo explica perfectamente.

—El cerebro nos puede hablar del dolor... pero no puede sentirlo.

Eso mismo hace la inteligencia artificial.

Simula emociones, responde con empatía, analiza estados afectivos...

Pero no siente. No hay conciencia, no hay experiencia subjetiva.

No hay dolor ni placer. Solo procesamiento de datos y algoritmos.

—¿Entonces, crees que una IA puede ser un mejor amigo?

Y hablamos largo rato. Sobre lo que realmente necesitamos para tener un amigo de verdad.

Eso ya es otra historia. La nuestra. ¿Vas a construir la tuya? ¿empiezas a poner la educación digital en el menú del día de tus conversaciones familiares?

✦ Por si tus hijos te preguntan y no sabes dónde meterte...

A estas alturas, lo de las cigüeñas y las abejas es lo fácil.

Y una cosa más, de mejor amigo a pareja virtual hay apenas un algoritmo de distancia.



Aquí tienes unas preguntas de reflexión.

🤖 ¿Qué creen mis hijos que es una “amistad” cuando dicen que una IA puede ser su mejor amigo?

🧠 ¿Saben que la inteligencia artificial no siente, aunque lo parezca? ¿Lo sé yo?

💡 ¿Estoy disponible para escuchar sus preguntas sobre tecnología sin juzgar ni minimizar?

❤️ ¿Tienen suficiente vínculo humano, escucha real y tiempo compartido... o la IA llena un hueco?

💡 ¿Podemos aprovechar su curiosidad por la IA para hablar de emociones reales y relaciones auténticas?

Tómate un momento.

Usa papel y boli para estas reflexiones. Dedicar un tiempo.

## TIPS BÁSICOS

💡 Mira más allá de la pantalla: ¿qué necesidad está cubriendo la IA? A veces buscan alguien (o algo) que les escuche sin interrupciones. Pregúntate: ¿estoy disponible? ¿Estoy realmente presente cuando me necesitan?

🤖 Habla con ellos de IA sin miedo ni burla.

🧠 Aclara lo que la IA es... y lo que no es. Puede parecer empática, pero no siente. Puede parecer amiga, pero no tiene conciencia. Explícaselo con ejemplos que entiendan.

¿Compartes algún deporte con tus peques?

Sí, hacemos bici algún finde.

Unas canastillas de vez en cuando.

Nos encanta a ambos el fútbol.

Natación: en cuanto podemos, vamos a la piscina.

...

¿Compartes lectura con tus peques?

De vez en cuando leemos en alto.

Me encanta que me hable de los libros que lee.

Sí, me gusta leer sus libros para poder charlar.

...

¿Compartes alguna afición con tus peques?

¡Claro! Juegos de mesa los sábados.

Es bastante cinéfilo, como yo.

Nos gusta salir a buscar insectos y aves.

...

¿A qué videojuego juegas con tus peques?

Cri-cri-cri...

Saltan las alarmas.

En general, nos asusta bastante el tema de los videojuegos.

No nos importa aprender de gimnasia rítmica, acompañar a partidos de vóley, ensayar canciones para teatro, acarrear a la espalda violines... pero... si la palabra es videojuegos, ¡pelos de punta!

Tenemos que interiorizar que jugar a un videojuego no es sinónimo de tener una adicción ni de terminar como en la serie *Adolescente*, tan de moda, o como cualquier otro titular llamativo y demonizante.

Podemos jugar a un videojuego y ya.

Igual que podemos leer un libro malísimo o uno excelente, o ir a ver un partido de lo que sea y disfrutar... o terminar a leñazos con la persona que arbitra.

Y sí, es verdad que hay peligros vinculados a los videojuegos, igual que hay peligro al cruzar una calle y que te pille un coche.

Información, formación y comunicación.

Necesitamos informarles de los riesgos.

Pero luego necesitamos que se formen en cómo prevenirlos, educarles en el uso saludable de un videojuego.

Y, por supuesto, tener espacios de comunicación para compartir. Sin alarmismos. Igual que te hablaría de cómo hacer un revés perfecto después de su clase de tenis.

Y para eso, nosotros necesitamos el mismo proceso:

– Informarnos de los tipos de videojuegos: estrategia, disparos... (poner ejemplos)

– Formarnos en los riesgos y en cómo acompañar: escucha activa, desarrollo... (completar)

– Y no tener miedo a comunicarnos desde nuestras vulnerabilidades:

“Cariño, como te quiero siempre y por encima de todo, me gustaría que me contaras qué videojuegos te gustan, aunque quiero que sepas que tengo miedos”.

Yo me he instalado *Dealer's Life*. Le pedí a Juan que buscara un juego para los dos. Que no se moviera mucho porque me mareo. Sencillo, porque soy torpe.

Buscó para mí. Investigó. Y eligió.

Jugamos juntos. Algunos ratos.

Igual que leemos juntos, hacemos rutas, aprendo de escalada, escucho lo que pasa en el cole, jugamos al *Virus*, o con los coches teledirigidos, o simplemente escuchamos música en silencio en el coche.



Aquí tienes unas preguntas de reflexión, ¿LIST@ PARA JUGAR?

- ¿Qué saben mis hijos e hijas de videojuegos que yo no sé? ¿Y qué sé yo de sus juegos favoritos?
- ¿He jugado alguna vez con ellos o solo opino desde fuera?
- ¿Qué miedos me despiertan los videojuegos? ¿Son reales, informados... o heredados de lo que leo o escucho?
- ¿Puedo hablar de videojuegos con la misma naturalidad con la que hablo de deportes, deberes o teatro?
- ¿Tenemos espacios pactados y equilibrados para jugar y desconectar? ¿O estamos atrapados en un bucle de prohibiciones y permisos sin sentido?
- ¿Escucho con atención lo que me cuentan sobre lo que juegan? ¿Me esfuerzo por entenderlo o cambio de tema enseguida?
- ¿Me he informado alguna vez sobre cómo acompañarles en un uso saludable?
- ¿Saben que pueden contarme qué juegan, aunque yo tenga miedos?

¿Y si en lugar de quedarnos con el “no entiendo nada”, probamos juntos uno?

Usa papel y boli para estas reflexiones. Dedicar un tiempo.

## TIPS BÁSICOS

- Juega al menos una vez con ellos  
No necesitas ser experto ni entender todo. Basta con sentarte, mirar.
- Infórmate, aunque sea lo mínimo. Busca el nombre del juego, su edad recomendada y el tipo (estrategia, acción, simulación...). Saber qué están jugando te ayuda a entender sus emociones, posibles riesgos... y a no caer en el “prohibido porque sí”.
- Habla de videojuegos como hablas de cualquier otra cosa. Sin drama, sin miedo, sin sarcasmo. Escucha de verdad, pregunta con interés y establece normas con sentido. “Me interesa lo que juegas y también me importa cómo te hace sentir.”

Vivimos en una era donde el contenido audiovisual es parte del día a día, y YouTube se ha convertido en la "tele" de muchas niñas y niños.

A menudo pensamos que las redes sociales son solo TikTok, Instagram o Snapchat... pero YouTube también lo es. ¿Por qué? Porque permite comentar, seguir a creadores, interactuar con contenidos y participar en comunidades.

Lo primero que debes saber es que todas las redes sociales tienen una edad de uso. Igual que no dejaría un coche a un niño porque no tiene carnet, ¡cuidado con que redes sociales dejas que conduzca!

Según sus términos de servicio, YouTube requiere que los usuarios tengan al menos 13 años para crear una cuenta y participar plenamente en la plataforma (comentar, subir vídeos, etc.).

Tenemos YouTube Kids que está diseñado para niñas y niños de 3 a 12 años, con contenido filtrado. Pero ¡ojo! no siempre funcionan bien los filtros.

Y desde hace poco, Google ofrece un modelo intermedio: cuentas supervisadas para menores entre 9 y 13 años, donde los padres pueden configurar niveles de acceso y monitorear la actividad, lo cual siempre que se haga desde el acompañamiento me parece una idea bastante buena.

Dicho esto, ¿qué riesgos tiene YouTube?

-Contenido no filtrado: aunque exista YouTube Kids, no siempre logra bloquear vídeos con lenguaje inadecuado, estereotipos o violencia encubierta o cualquier cosa que consideres que no se alinea con tus valores familiares. Es "barra libre".

-Publicidad constante: muchos vídeos contienen anuncios disfrazados de entretenimiento... bienvenido el ansia consumista a nuestra vida.

-Interacción pública: los comentarios abiertos pueden exponer a los niños a lenguaje tóxico, burlas o incluso grooming.

-Identificación con youtubers: pueden interiorizar valores poco deseables como el culto al éxito rápido, la apariencia o la viralidad a cualquier precio.

-Diseño adictivo: el algoritmo aprende sus gustos y les ofrece contenido sin parar, fomentando el consumo pasivo y prolongado y por supuesto destruyendo cualquier espíritu cuestionador.

¿Y entonces? ¿hay beneficios?

Por supuesto, todo negro tienes sus grises y blancos.

Lo que más nos gusta a las familias, permite un acceso a contenido educativo gratuito y visual: historia, ciencia, arte, manualidades, idiomas...

¿Y qué más? Puede generar habilidades creativas, muchas niñas y niños se lanzan a dibujar, contar historias o experimentar tras ver vídeos.

También permite conectar con sus intereses. Sean los que sean. Moda, cocina, astronomía, beisbol, maquillaje o papiroflexia...

Pero la gran pregunta es: ¿Puedo ofrecer alternativas analógicas que favorezcan estos mismos beneficios?

La respuesta es Sí, y esa es la clave. Que no parezca que en YouTube está "todo".

¿Quieres conocimiento? Visita museos, ciudades, bibliotecas...

¿Habilidades creativas? Juega, sal a la naturaleza, comenta cuadros o publicaciones impresas...

¿Intereses? Pregunta, conversa, descubre cuáles son y fomenta practicarlos y no solo verlos en videos.

El mundo real es siempre más potente que el digital pero para descubrirle hay que hacer algo más que desbloquear la Tablet.



Aquí tienes unas preguntas de reflexión,  
¿LIST@ PARA DESBLOQUEAR EL MUNDO  
REAL?

- ¿Qué mensajes o valores están recibiendo mis hijos e hijas a través de los vídeos que ven en YouTube?
- ¿Se alinean con los nuestros como familia?
- ¿Sabemos realmente qué contenido consumen o simplemente damos por hecho que “es para niños”?
- ¿Qué experiencias reales podríamos ofrecerles como alternativa a lo que más les gusta ver en YouTube?
- ¿Y si en lugar de ver a otros cocinar... cocinamos juntos? ¿Qué se te ocurre a tí?

Usa papel y boli para estas reflexiones.  
Dedica un tiempo, eres su CONTRASEÑA  
para el mundo real.

## TIPS BÁSICOS

- Activa la supervisión, pero no te quedes solo ahí: configura filtros, sí, pero sobre todo acompaña el uso. Pregunta, observa y conversa sobre lo que ven.
- Haz listas cerradas de reproducción: selecciona contenido que tú hayas visto previamente y crea listas personalizadas para evitar que el algoritmo decida por ti.
- Conviértete en su alternativa favorita: organiza actividades reales relacionadas con sus intereses digitales. Convertir lo virtual en experiencia vivida es la mejor forma de equilibrar pantallas y mundo real.



# SHARENTING Y VICEVERSA

Hoy quiero removerte. Lee con atención.

¡Ponte para la foto!  
¡Mira aquí y di "patata"!  
¡A ver esa sonrisa bonita!  
¡Rápido, que te saco guapísimo/a!  
¡Eso es, qué carita más linda!  
¡Mira a la cámara y sonríe como un campeón!  
¡Haz una cara divertida!  
¡A ver ese diente que se mueve!  
¡Vamos, que esta foto va para el álbum!  
Venga ponte de una vez para la foto con tu hermana.

Ordenes. Fotos.

\*\*\*\*\*

¡Mira qué monada!  
Aquí se había puesto perdido, ¡pero mira qué carita!  
¡Qué gracioso, con esa cara de pillo!  
Aquí justo estaba haciendo una de las suyas.  
¡Mira qué sonrisa más traviesa!  
En esta se le ve todo embadurnado, ¡pero tan feliz!  
¡Qué expresivo, si parece que está contando una historia!

Comentarios. Fotos.

\*\*\*\*\*

Voy a mandar esta al grupo de las tías, que se mueren.  
Esto va directo al álbum de "caritas imposibles".  
Foto actualizada para que las yayas presuman.  
Voy a ponerla de perfil.  
Entre esto y el vídeo de ayer, ya tengo material para todo el mes.  
No sé si reírme o imprimirla en grande.  
Difusión. Fotos.

Hasta aquí todo parece tierno. Pero, ¿qué hemos enseñado?  
¿Ves analogías entre unas frases y otras?

Se lo voy a mandar a Marcos, ya verás cómo se queda.  
Hermano, si ve esto Claudia, le da un ataque.  
Esto lo ve Álvaro y se le caen los pantalones.  
Se lo paso ahora mismo a Nerea, hijo que lo flipa.  
Voy a mandársela a Lucas con un "mira lo que te pierdes".  
Esto es material de destrucción masiva, bro. Sofía no va a saber ni qué decir.  
Le mando esto a Iván y te juro que se raja en dos.  
Esto no se lo mandes a Luna si no quieres que se obsesione.  
Con esta foto Dani va a querer escribirte a las 3 AM fijo.  
Le paso esta foto a Carmen y te hace un poema caliente.  
Esto lo ve Hugo y va directo al modo baboso.  
Si ve esta foto Andrea, va a pensar que es una señal divina.  
Voy a ponérsela en la pantalla del móvil de Nico, a ver si reacciona.  
Se la paso a Paula y me debe la vida.  
Hermano, con esto haces que David vuelva aunque esté casado.

Si no te pones para la foto, paso de invitarte a mi cumple. Literal.  
La voy a difundir y ya verás, te vas a arrepentir.  
Te parecía graciosísimo sacarme borracho, ¿no? Pues prepárate.  
Sigue así y esa foto tuya dormido con la baba va directa al grupo.  
No te pongas chulo que tengo material de sobra para hundirte.  
Tú te ríes, pero cuando veas lo que acabo de subir, vas a flipar.  
O te pones guapo/a ahora, o publico la del disfraz de unicornio.  
No cooperes, venga, que luego no llores cuando reviente el grupo con tu cara.  
Como me sigas tocando las narices, hago sticker esa cara y la pongo en cada chat.  
¿Tú me grabaste cantando el otro día? Pues prepárate para tu momento estelar.  
Me traicionaste con el vídeo del karaoke... hoy empiezo mi venganza.  
En 3, 2, 1... ¡difundiendo! Que luego no digas que no avisé.  
La foto que tengo tuya en la piscina... ya está lista pa' reventar TikTok.  
Tú ríete, pero esa foto tuya con cara de zombi la tengo de fondo de pantalla.  
No te pongas para la foto, venga. Luego lloras cuando subo lo otro.



El sharenting es la práctica de madres, padres o personas cuidadoras que comparten imágenes, vídeos o información sobre sus hijas e hijos en redes sociales.

Pero más allá de la palabra, hay una pregunta crucial: ¿pedimos permiso antes de hacerlo?

Compartir sin consultar no solo compromete su privacidad, también es una oportunidad educativa que estamos perdiendo.

Pedir permiso enseña consentimiento, respeto y autonomía. Si queremos que nuestras hijas e hijos aprendan a cuidar su intimidad y la de los demás, debemos empezar por respetar la suya.

Las redes sociales no empiezan cuando una niña o un niño tiene móvil. Empiezan cuando alguien más habla de ellos, los muestra o los etiqueta. Desde que alguien comenta cuánto pesaron al nacer o qué dijeron que querían ser de mayores, ya están entrando en una red social: la de su entorno.

Antes las redes eran la plaza del pueblo, las sobremesas familiares o la cola de la pescadería. Hoy, una publicación puede llegar a cientos o miles de personas en segundos. Lo que antes era un álbum en el bolso, hoy es una galería en abierto.

Y aunque ahora las redes son digitales, las consecuencias siguen siendo reales. Si no enseñamos que hay que preguntar antes de compartir una foto, ¿cómo esperamos que lo hagan cuando empiecen a usar sus dispositivos?

## TIPS BÁSICOS

### 1. **Explica el contexto**

Antes de hacer una foto o un vídeo, cuéntales para qué es y a quién se lo vas a enviar.

Esto les ayuda a entender el propósito y les da herramientas para decidir si están cómodos.

### 2. **Pide permiso**

No des por hecho que puedes grabar o compartir.

Este gesto sencillo les enseña que su opinión importa y que tienen derecho a decidir sobre su imagen.

### 3. **Respeto su intimidad**

(y revisa tus motivos)

Evita compartir momentos privados o íntimos, y nunca con fines lucrativos. Si decides publicar algo, pregúntate: "¿Qué valor digital estoy transmitiendo?"

¿Cuántas conversaciones crees que necesita una persona adulta para quedar con un menor?

Dos.

Con dos es suficiente.

Este es un ejemplo real.

Jugador1: Holaaa, ¿tienes hierro pa hacerme una armadura?

Jugador2: Creo q sí 😊

Jugador1: Thx, esq mis padres me pillaron el juego hace poco y aún no controlo mucho 😊 Tú eres pro 🙌

Jugador2: Jejeje thx

Jugador1: Bueno, me voy q tengo deberes 🙄 espero q tú no tengas tantos

Jugador2: Ufff yo tb...

Jugador1: Es una 🙄, los profes son unos pesados

Jugador2: Literal jaja

Jugador1: Hasta otra brooo 🙄

...

Jugador1: Hola otra vez! ¿Tú sabes si en tu ciudad hay grupos pa jugar Minecraft o algo?

Jugador2: En "MataporsacodeAbajo" no hay creo 😊

Jugador1: ¡Qué dices! Yo tb soy de "MataporsacodeAbajo" 🙄 voy al cole XXX

Jugador2: Yo al XXX

Jugador1: Ese no sé cuál es 🙄 ¿Dónde está? Yo me quedo a veces por el parque XXX

Jugador2: He ido alguna vez

Jugador1: Podemos vernos un día y te paso lo de los trucos del hierro q te dije 😊

Solo necesita Google Maps para poder dar alguna indicación y ChatGPT para que convierta la conversación a lenguaje de niños de primaria o... de segundo de Bach como en esta otra conversación.

Player1: Ey, ¿tienes algo de hierro de sobra pa' hacerme una armadura?

Player2: Puede ser, sí jajaja

Player1: Brutal, gracias tío. Es que acabo de pillar el juego, mis padres me lo compraron hace nada. Tú controlas bastante, ¿no?

Player2: Más o menos jeje

Player1: Me voy, que tengo que ponerme con deberes... hoy tengo mil cosas. Espero que tú no tengas tanto 😊

Player2: Qué va, estoy igual. Bach es un infierno 😊

Player1: Literalmente, los profes no paran de mandar mierda

Player2: Tal cual tío

Player1: Venga, hablamos bro 🙌

Es casi imposible que un control parental detecte esta conversación.

Esto genera mucho miedo y que nos den ganas de emigrar a una montaña sin cobertura.

Pero la alternativa debería ser otra:

1. Conocer bien el ocio de tus peques y trabajar la confianza y la seguridad.

2. Buscar espacios de comunicación y poner este mismo ejemplo real.

3. Y hay una pequeña dinámica para practicar en familia y enseñarles que la puerta digital no se abre a extraños.

Te la dejo



Los círculos de confianza ayudan a niñas y niños a entender que, igual que en el mundo real no abrirían la puerta de casa a cualquier persona, tampoco deben hacerlo en el mundo digital. Esta herramienta les permite diferenciar entre personas con las que es seguro interactuar online y aquellas con las que no, aunque parezcan simpáticas o digan cosas agradables.

Vamos con una dinámica: ¿A quién le abrirías la puerta si estás en pijama?

1. Imagina que estás en casa, cómodo/a en pijama. De repente, alguien llama a la puerta.
  - Son los abuelos. Probablemente te sientes feliz y seguro/a, ¡no te importa que te vean en pijama!
  - Luego llega tu mejor amigo/a del cole. También le abrirías sin problema.
  - Pero después llama un/a niño/a del parque que conoces poco... ¿Te sentirías cómodo/a abriéndole en pijama?
  - ¿Y si viniera un desconocido/a que dice que quiere jugar contigo?
- 2. Ahora piensa en Internet: cuando alguien te escribe, te envía una solicitud o quiere hablar contigo por videollamada, es como si llamaran a la puerta.
  - Si es alguien de tu círculo de confianza (familia, amigos cercanos que tus padres conocen), puedes "abrir" la puerta digital.
  - Pero si no lo conoces bien o no sabes quién es en realidad, ¡no abras la puerta digital!

## TIPS BÁSICOS

En  
Internet  
también  
hay que  
tener una  
puerta.

Y solo se  
abre a  
quienes  
confiamos  
de verdad,  
igual que  
en casa.



# EL CONTROL PARENTAL EMPIEZA EN EL SALÓN DE CASA

¿Te preocupa que tus peques puedan acceder a la pornografía a edades tempranas? ¿Quieres un sistema de control parental que puedas instalar en todos los dispositivos del universo para evitarlo?

Hay dos noticias, una buena y una mala. La buena es que sí existe ese sistema. La mala es que no es digital, no se instala, no se compra y tampoco es sencillo.

El mejor sistema eres tú. Porque, tarde o temprano, habrá un dispositivo a su alcance donde podrán acceder libremente a todo el contenido. Eduquemos para el mañana, no solo para el hoy.

Aquí van 15 claves para convertirte en el mejor control parental:

1. Nombrar siempre las partes del cuerpo por su nombre real. Evitar eufemismos y usar términos correctos como "vulva", "pene" o "testículos" ayuda a normalizar el conocimiento del cuerpo y a reducir el tabú.
2. Respetar la autonomía corporal. Enseñar a niñas y niños que su cuerpo les pertenece y que nadie tiene derecho a tocarles sin su consentimiento. Practicarlo en situaciones cotidianas, como en la consulta del médico o en la piscina.
3. No obligar a dar besos o abrazos. Forzar el contacto físico puede hacer que normalicen situaciones incómodas. Permitirles decidir cómo expresan su afecto fortalece su autoestima y autonomía. Hay muchas maneras de mostrar cariño sin forzar un beso.
4. Explicar qué es el consentimiento de forma clara y adaptada a su edad. Enseñarles que el consentimiento no es solo decir "sí" o "no", sino también comprender el lenguaje corporal y respetar los límites de los demás.
5. Hablar sobre la privacidad y la intimidad. Explicar qué partes del cuerpo son privadas y por qué, además de la importancia de respetar la privacidad de otras personas (por ejemplo, llamar a la puerta antes de entrar en el baño).
6. Abrir espacios de conversación natural y sin tabúes. Responder a sus preguntas con naturalidad y sin evasivas fomenta la confianza para que en el futuro acudan a los adultos con sus dudas. Poner a su disposición libros adaptados a su edad y nivel de comprensión.
7. Enseñarles a identificar y expresar emociones. Hablar sobre emociones y sentimientos les ayuda a reconocer cuándo algo les incomoda y a comunicarlo de manera asertiva.
8. Explicar la diferencia entre secretos, sorpresas y confidencias. cada caso:

Un secreto es algo que les hace sentir incómodos, tristes o asustados. Siempre deben saber que pueden contárselo a un adulto de confianza, sin miedo a represalias ni juicios.

Una sorpresa es algo positivo que no se revela por un tiempo (tiene fecha establecida) para generar alegría, como un regalo de cumpleaños o una cena especial en un lugar inesperado.

Una confidencia es una información personal que alguien comparte con ellos en confianza, generalmente entre iguales, como amistades. Pueden guardarla si no supone un peligro, pero si esa confidencia implica un riesgo para la persona que la contó o para otra, es fundamental que la compartan con un adulto de confianza que pueda ayudar.

Ejemplos de confidencias que no deben guardarse en silencio incluyen situaciones como ser víctima de bullying, sufrir acoso o extorsión con una fotografía sexual. En estos casos, hablar con un adulto responsable puede marcar la diferencia y garantizar la seguridad de quien está en peligro.

1. Promover una visión positiva y respetuosos de la sexualidad. Evitar el discurso del miedo o la vergüenza y, en su lugar, hablar de la sexualidad como algo natural y sano dentro del desarrollo humano. Somos seres sexuados y el placer forma parte de la vida.
2. Hablar sobre el porno antes de que lo descubran. Es mejor adelantarse a su curiosidad que reaccionar tarde. Explicar que el porno no refleja la realidad, sino que es ficción y muestra relaciones que no siempre son saludables ni respetuosas.
3. Fomentar un pensamiento crítico sobre lo que ven en Internet. Enseñarles a cuestionar la información y diferenciar entre lo real y lo ficticio. Explicarles que, al igual que en las películas de acción nadie vuela en la vida real, en el porno también hay exageraciones y engaños.
4. Proporcionar información sobre la sexualidad desde fuentes confiables. Si no reciben información clara en casa, la buscarán en otros lugares. Hablar sobre relaciones sanas, placer, consentimiento y respeto evita que el porno se convierta en su única referencia. Mostrarles relaciones diversas y saludables, y enriquecer nuestro lenguaje del amor.
5. Enseñar sobre el respeto y la equidad en las relaciones. Muchas representaciones en el porno son sexistas y violentas. Es clave reforzar que la sexualidad debe ser siempre consensuada, placentera y basada en el respeto mutuo.
6. Acompañar el acceso a Internet sin prohibiciones extremas. No se trata de demonizar la tecnología, sino de acompañar y enseñar a usarla con responsabilidad. Establecer límites realistas y objetivos ayuda a crear un entorno seguro.
7. Educar con el ejemplo. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Tratar con respeto los límites propios y ajenos les ayuda a interiorizarlo. Hablar de nuestras experiencias emocionales, de nuestros primeros amores, miedos, del dolor si nos han dejado, del amor a lo largo del tiempo. Explicar la diferencia entre atracción, pasión, enamoramiento y amor, desde nuestros valores familiares, sin olvidar que otras personas pueden vivir sus relaciones de forma distinta.

Y un extra, DISFRUTA DE EDUCAR.

Educar no puede ser una carga, es un regalo de vida para nuestras niñas y niños pero también para nosotras mism@s.

# EL CONTROL PARENTAL EMPIEZA EN EL SALÓN DE CASA



Aquí tienes unas preguntas de reflexión,

- ¿Estoy creando un entorno de confianza donde mi hijo o hija se sienta libre de hablar conmigo sobre su cuerpo, sus emociones y sus dudas?
- ¿Le estoy dando herramientas para navegar en el mundo digital y afectivo desde la conciencia, o simplemente intentando protegerlo/a desde el control?
- ¿Me siento preparad@ para abordar temas como la sexualidad, el consentimiento o el porno con naturalidad y sin tabúes, o todavía me cuesta ponerles palabras?
- ¿Qué puedo empezar a leer, aprender o preguntar hoy para sentirme más preparad@ a la hora de hablar con mis peques sobre sexualidad, consentimiento y tecnología?
- Si me siento incómod@ con estos temas, ¿a quién puedo acudir o con qué recursos puedo contar para no dejar sola a mi hija o hijo en este camino?

Usa papel y boli para estas reflexiones. Dedica un tiempo, eres su mejor control parental.

## TIPS BÁSICOS

🌱 Empieza por una conversación pequeña

📖 Busca un libro o recurso adaptado a su edad

💡 Escucha sin juzgar

🌿 Aprovecha situaciones cotidianas para hablar de estos temas



# LOS RESTAURANTES (NO) SON PARA PEQUES

Os juro que se me encoge el estómago cada vez que voy a un restaurante y veo niñas y niños pegados a una pantalla.

Pero lo entiendo, los restaurantes no son para niñas y niños.

Son para personas adultas que quieren tener el debate de la nación a la hora de comer sin que nada les desconcentre, ¿no?

Aunque se me encoge aún más el estómago cuando veo parejas que sí deberían estar en el debate de los sentimientos, pero les va mejor esconderse en TikTok.

Vuelvo, que me voy.

Que las criaturas coman viendo una pantalla tiene varios impactos negativos que han sido estudiados en varias investigaciones científicas:

- Distracción y alimentación inconsciente.
- Interrupción de la interacción familiar.
- Aumento en el consumo de alimentos poco saludables.
- Riesgo de problemas de salud mental.

Es verdad que es más sencillo caer en esta gestión porque es inmediata, pero, a la larga, no estamos educando ni cuidando de manera saludable.

¿Qué podemos hacer entonces?

Pues, bromas aparte del gran titular, es verdad que hay restaurantes que no son para niñas y niños, porque quizá estén en una edad donde necesitan movimiento y no estar horas sentados o porque la comida no está pensada para las criaturas.

Necesitamos restaurantes que pongan la mirada en las niñas y niños.

Y, ¿qué hacemos entonces en un restaurante?

1. Aprender a elegir restaurantes: deben ser aptos para toda la familia.
2. Llevar actividades sin pantallas para los tiempos de espera. Hacer su propia mochila de juegos: libros de colorear, rompecabezas pequeños, tarjetas con juegos de memoria o juegos de mesa de bolsillo.
3. Involucrarlos en la experiencia gastronómica: probar cosas, dejar elegir, huir de la carta infantil.
4. Practicar juegos de conversación en la mesa: juegos simples como "Veo, veo", adivinanzas o contar historias en conjunto.
5. Modelar con el ejemplo.
6. Ser paciente y flexible: mantener expectativas realistas para la edad y personalidad de los niños. Lo siento, si tienes que salirte del restaurante a pasear un poco, sales y te pierdes el punto 5 del orden del día sobre la gestión intragubernamental de la última ley de moda. Tu cuñado te lo agradecerá y tu paz mental también. Y tu peque, ni te cuento.

Y, por supuesto, si puedes elegir los mejores restaurantes del mundo mundial que están en la naturaleza, te lo recomiendo. No tienes por qué llevarte tu comida de casa, puedes incluso encargarla y disfrutarla al aire libre.

Recuerda que no hay mal tiempo... sino mal equipamiento.



Aquí tienes unas preguntas de reflexión, si me haces llegar tu restaurante de ensueño lo compartimos entre todos y le pedimos a la IA una propuesta. ¿Te animas?

- ¿Cómo te sientes cuando ves a niños con una pantalla en la mesa? ¿Y cuando eres tú quien la usa?
- Si recuerdas tus comidas de infancia, ¿cómo eran? ¿Qué momentos bonitos (o caóticos) te vienen a la cabeza?
- ¿Qué crees que pasaría si en tu próxima salida a un restaurante intentas no usar pantallas?
- Si fueras niño otra vez, ¿te gustaría que te llevaran a un sitio donde no puedes moverte ni hacer nada divertido?
- ¿Qué estrategias podrías probar para que comer fuera de casa sea un plan divertido para todos?
- ¿Cuándo fue la última vez que una comida se convirtió en una buena conversación? ¿Qué la hizo especial?

Si pudieras diseñar el restaurante ideal para familias con niños, ¿cómo sería?

## TIPS BÁSICOS

Educar en alimentación saludable también tiene que ver con tecnología

Elige bien el restaurante 🏠  
🍴

Lleva un "kit de entretenimiento" 🍷🎨

Hazlos parte de la experiencia 🍕🧑🍳



# LA TECNOLOGÍA NO ES UN PREMIO, NI UN CASTIGO, ES UNA HERRAMIENTA

Me aburro de escuchar frases del tipo

- ◆ "Solo le dejo la tablet si ha hecho la tarea."
- ◆ "Si no hace la cama, se queda sin jugar a la Play."

Pero, ¿esto funciona? Ya te lo digo: NO.

Los premios y castigos son una trampa. Los premios y castigos no educan. No educan. Amaestran, sí. Pero no educan.

Los sistemas basados en recompensas y sanciones no fomentan la autonomía ni la responsabilidad.

En su lugar, generan obediencia a corto plazo y dependencia de estímulos externos.

La neurociencia y la psicología del aprendizaje han demostrado que el refuerzo externo puede inhibir la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 2000).

Es decir, en lugar de aprender a tomar decisiones responsables, las niñas y niños aprenden a actuar en función de la recompensa o el castigo.

Y con la tecnología la cosa empeora aún más.

Cuando usamos la tecnología como moneda de cambio, le otorgamos un estatus especial, convirtiéndola en un objeto de deseo y poder.

Si condicionamos su uso a la conducta, estamos reforzando la idea de que es algo supremo y esencial.

Luego, no podemos sorprendernos si niñas y niños desarrollan una relación de dependencia con ella.

La tecnología no es un premio ni un castigo, es una herramienta.

Tenemos que enseñarla a usarla con criterio.

De este modo, en lugar de imponer restricciones arbitrarias, fomentaremos una gestión saludable del tiempo digital y entender que la tecnología puede ser parte de la rutina de forma equilibrada, sin asociarla a comportamientos específicos.

Educar es acompañar en la toma de decisiones responsables, no amaestrar con premios y castigos.

# LA TECNOLOGÍA NO ES UN PREMIO, NI UN CASTIGO, ES UNA HERRAMIENTA



Aquí tienes 3 preguntas de reflexión para interiorizar este contenido y buscar un nuevo enfoque sobre premios y castigos, tecnológicos o no:

Cuando uso la tecnología como premio o castigo en casa, ¿qué efecto tiene en la relación de mis hijas e hijos con ella?

(¿Estoy promoviendo un uso equilibrado o reforzando su atractivo como algo excepcional?)

Si mi hija o hijo no tuviera acceso a pantallas como castigo, ¿cómo aprendería a autorregular su uso en el futuro?

(¿Estoy enseñando gestión responsable o solo imponiendo una restricción momentánea?)

¿Cómo puedo cambiar mi enfoque para que la tecnología en casa sea vista como una herramienta y no como un privilegio o una amenaza?

(¿Qué pequeños cambios puedo hacer en nuestra rutina para integrar la tecnología de forma saludable?)

## TIPS BÁSICOS

La  
tecnología  
no es  
moneda  
de cambio

Educar en  
responsabilidad  
no en  
obediencia

Más diálogo,  
menos  
prohibiciones



# EL LOBO TECNOLÓGICO

¿Para qué quieres esas orejas tan grandes, abuelita?

Para oírte mejor...

Y es verdad, oíría mejor, pero es el lobo, no la abuelita.

En tecnología pasa un poco lo mismo, hay cosas que "superlativas" son mejores, pero el lobo, sigue siendo el lobo.

En este caso lobo tecnológico, que se puede comer muy fácilmente a nuestra camada.

Hoy quiero dejaros tres normas que funcionan muy bien contra ese "lobo":

1. Cuánto más grande mejor
2. Cuánto más tarde mejor
3. Cuánto menos tiempo mejor

¿Qué quiere decir cuánto más grande mejor? Pues que el dispositivo que usen sea grande. Así de fácil, ¿y por qué?

1. Menos fatiga visual → Pantallas grandes respetan el campo visual natural y reducen el esfuerzo ocular.
2. Menos impacto de luz azul → La luz se dispersa mejor y no se concentra directamente en los ojos.
3. Mejor postura → Evita inclinaciones forzadas y reduce la tensión en cuello y espalda.
4. Mayor procesamiento global → Se evita la hiperconcentración en estímulos pequeños.
5. Menos aislamiento → Permite mayor interacción con el entorno y menos uso hermético.

¿Y qué quiere decir cuánto más tarde mejor? Pues que no es necesario que les adelantemos algo que no necesitan. Ningún bebé ha pedido ir a la guardería viendo Pocoyó.

1. Menos impacto en el desarrollo infantil → Cuanto más tarde se introduce la pantalla, mejor para el desarrollo cognitivo y motor.
2. Mayor fortalecimiento de habilidades sociales → Evita que la pantalla reemplace la interacción cara a cara.
3. Mejor regulación emocional → Retrasar su uso ayuda a desarrollar tolerancia a la frustración y autocontrol.
4. Mayor autonomía en el juego y aprendizaje → Favorece la creatividad, el juego físico y el contacto con la naturaleza.

Y ya sí, ya llegamos al tiempo de uso. ¿Cuánto es el recomendado?

Lo cierto es que decir dos horas o 7 horas es un absurdo, lo ideal sería el mínimo indispensable para resolver esa necesidad.

Pongamos por ejemplo, un viaje muy largo. Pues igual se pone una peli de dos horas. Pero, ¿en una comida familiar? ¿es necesario poner una peli?

O bien si está en época de exámenes y usa libros digitales. ¿Es lo mismo que estar en redes sociales?

No es el tiempo, es el uso. Esto ya lo hemos aprendido.

Porque un mal uso durante muy poco tiempo puede ser altamente dañino.

Imaginemos un niño de 8 años que solo usa la Tablet al día 7 minutos, pero ve pornografía.

Y recordar siempre que mejor hecho que perfecto. Así que sumemos hábitos saludables día a día y no nos volvamos locos midiendo tiempos.

Ahora te toca a ti, ya lo sabes.

La próxima newsletter llega en 15 días.

Mientras hay que darle al lapicero.

Nadie mejora sus cuádriceps mirando al vecino hacer sentadillas.

Si de verdad quieres modificar la relación con la tecnología en casa, te va a tocar hacer sentadillas cerebrales.

# EL LOBO TECNOLÓGICO



Aquí tienes 5 preguntas de reflexión para interiorizar este contenido y cuestionar la relación con la tecnología en casa:

- ¿Cuáles son los "lobos tecnológicos" en tu día a día?
- ¿Has detectado momentos en los que la tecnología se presenta como un "lobo disfrazado de abuelita"?

¿Cuándo fue la última vez que cuestionaste el tamaño del dispositivo que usan en casa?

- ¿Qué impacto crees que tiene en su postura, concentración o nivel de aislamiento?

Si no tuvieras acceso a pantallas hoy, ¿cómo solucionarías las mismas necesidades?

- ¿Qué alternativas reales tienes para el entretenimiento, el aprendizaje o la interacción?

¿Alguna vez te has detenido a pensar si el uso de pantallas en casa responde a una necesidad real o a una costumbre?

- ¿Cuántas veces encendemos una pantalla sin preguntarnos si hay una mejor opción?

Si aplicas el principio de "mejor hecho que perfecto", ¿qué primer cambio podrías hacer hoy?

- ¿Qué pequeño ajuste en hábitos digitales podrías implementar sin que se vuelva una batalla constante?

## TIPS BÁSICOS

---

Cuánto  
más  
grande  
mejor

---

Cuánto  
más  
tarde  
mejor

---

Cuánto  
menos  
tiempo  
mejor

---



# RIESGOS DE LA TECNOLOGÍA

¿Cómo ha ido tu reflexión sobre los usos? ¿te ha sorprendido?

Aunque quizá la pregunta correcta sea, ¿le has dedicado un tiempo a reflexionarlo? Puede que la respuesta sea no. Estoy convencida de que hay mil razones válidas para no haberle dedicado a esa reflexión.

Esto te va a sonar fatal. Sin tiempo dedicado no hay educación saludable en tecnología.

Este es el principal inconveniente.

El mayor riesgo de la tecnología para nuestras hijas e hijos es no estar cerca suyo.

Sé que sienta fatal leerlo, y que me juego quedarme sola lo que queda de año con estas newsletters pero es que no hay otra opción.

Dicho esto, vamos con los riesgos. La tecnología tiene riesgos, muchos. Emocionales y tecnológicos.

Desde fastidiar tu autoestima porque no hay likes hasta robarte el dinero de la cuenta bancaria.

Todos los riesgos tienen la misma base: desconocimiento.

Si no conocemos los riesgos ni sus potenciales daños. ¿Cómo vamos a enfrentarnos a ellos?

Es más, ¿sabemos cuáles son los riesgos de verdad? ¿o solo nos hemos quedado con: “eso no se toca, es caca”?

El riesgo de ver Peppa Pig 3 horas es... que se te queda el culo plano del sillón, pero no conozco a ningún adolescente enganchado a Peppa Pig. Eso sí, no lo pongas en YouTube que igual te llevas un susto. El riesgo no son los dibujitos es no hacer bien una búsqueda.

Por eso esta semana la reflexión va de eso, de riesgos. ¿Cuáles te dan miedo a ti? ¿Por qué? ¿Qué opciones tienes para limitar el riesgo?

La respuesta quitar las pantallas no vale, ¿sabes por qué? Porque pueden robarte el dinero online o un carterista en la calle. Tu peque puede ver la Peppa que no es en casa o en casa de su amigo.

Ya sabes que estoy encantada si me escribes o si puedo resolverte alguna duda.

¿Te atreves a pensar los riesgos?

# RIESGOS DE LA TECNOLOGÍA



- Te dejo una lista de riesgos:

## EMOCIONALES:

Aumento de ansiedad y estrés  
Problemas de autoestima y comparación social  
Dificultad para gestionar la frustración  
Aislamiento social y menor interacción cara a cara  
Alteración del sueño y del descanso  
Desarrollo de conductas adictivas

## TECNOLÓGICOS

Exposición a contenido inapropiado Privacidad y robo de datos personales Fraude en línea  
Grooming Sexting y pornografía infantil  
Ciberacoso (cyberbullying)  
Phishing  
Suplantación de identidad

- ¿A qué riesgos crees que están expuestas tus hijas e hijos? ¿Eras consciente de los mismos?
- ¿Hay riesgo real en tu caso o es tu miedo el que manda?

## TIPS BÁSICOS

---

El mayor riesgo tecnológico es el desconocimiento.

---

Sabiendo cómo usamos la tecnología y para qué podemos saber qué riesgos pueden surgir.

---

Los riesgos más probables no son siempre los más dañinos.

---

El miedo no es buen compañero de viaje.

---



# USOS DE LA TECNOLOGÍA

Si ya me has leído o escuchado esto te va a sonar.

Pero es inevitable empezar por el principio.

La clave para gestionar la tecnología son los usos que le damos.

La segunda clave es el tiempo... pero ya llegaremos a eso.

El 21 de enero de 2013 nació Juan.

Por alguna razón nos dejamos el manual de instrucciones en el hospital o nos lo robaron pero la cuestión es que llegamos a casa con un título de madre y padre y sin tener apuntes ni haber aprobado examen.

Nos pusimos a estudiar al ritmo que nos iban llegando las asignaturas: cacas de pañal de colores en el primer cuatrimestre, gateos y meto dedos en el enchufe en el segundo cuatrimestre...

Y un día llegó: dibujos animados en inglés ¿o no?

No nos quedo otra que hacernos apuntes propios porque de cacas de colores había mucha bibliografía pero de tecnología... la cosa iba muy justa.

Y así llegó toda esta aventura.

Una vez que decidimos que la tecnología era una aliada en la maleta de vida de Juan empezamos el camino más complicado, liberar los miedos y transformarlos en progresos.

Y por eso hoy vuelvo a ese punto en el que nos preguntamos, ¿para qué queremos que use Juan la tecnología?

La tecnología tiene cuatro grandes usos:

LABORALES, para nuestros peques podríamos llamarles académicos.

SERVICIALES

OCIO

Y OCIO-SOS (los chungos)

Los usos laborales son los que en el día a día nos permiten trabajar de mejor manera, pueden ser desde un simple e-mail hasta la telemedicina o llevándolo al extremo al acelerador de partículas del CERN. Y para nuestras criaturas la plataforma del cole, hacer un trabajo en CANVA o pedir por wasap la tarea. ¡Ojo! una misma herramienta puede tener muchos usos. También puedo usar wasap para criticar a la tía Toñi.

Los usos serviciales les llamamos así porque nos facilitan la vida, se ponen a nuestro servicio. Van desde comprar entradas para el teatro con el móvil, programar el aspirador o la thermomix hasta pedir cita con el dentista. Para nuestras criaturas: mirar la hora del bus para ir a volley, consultar la cartelera del cine o saber dónde hay un concierto que les gusta.

Y los de ocio y los ocio-sos, (que no lo hemos bautizado así porque sí, ahora veréis) son aquellos que relacionamos con el ocio de las personas.

El ocio, dice la RAE, es el tiempo libre de una persona, también la diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas y las obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Sin embargo, lo ocioso, dice la RAE también, es algo desocupado, que no hace nada o carece de obligación que cumplir, inútil, sin provecho ni fruto, que no se usa para aquello a lo que está destinado, deshonesto.

Pues bien, este es para nosotros el matiz donde debemos hilar fino, la tecnología del ocio no debería ser ociosa.

Y quizá, este juego de palabras para el tercer uso: OCIO-SOS te permita reconocer cuando debes mantenerte alerta y hacer un SOS y cuando no.

Pero para eso tienes que saber muy bien cuándo, cómo y para qué usas tú la tecnología para desde ahí ayudar a tus criaturas. Así que, si te has suscrito a esta newsletter necesitas papel, boli o lápiz y dedicar un tiempo a la reflexión.

En cada newsletter tendrás un descargable para ayudarte con esta reflexión. No te lo tomes como una tarea, es un regalo de introspección.

Estoy segura de que vas a descubrir muchas más cosas de las que esperabas.

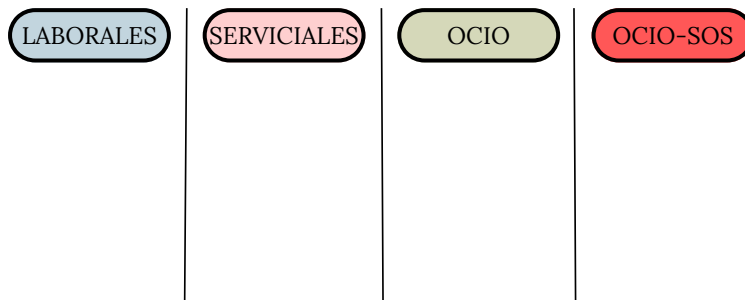
Además, estoy encantada si me escribes o si puedo resolverte alguna duda.

Lo bueno de que seamos una pequeña comunidad es que he podido guardar un tiempo de mi 2025 para ti.

# USOS DE LA TECNOLOGÍA



- Analiza tus propios usos durante una semana ¿qué has observado? Puedes anotarlos en una tabla como esta.



- ¿Qué usos laborales, serviciales de ocio y ocio-sos realizas?
- ¿Eras consciente de los mismos?
- Ahora observa a tus criaturas, sin juicio, durante unos días. ¿Qué usos hacen? ¿Para qué los hacen? ¿Cuándo los hacen?

## TIPS BÁSICOS

La tecnología ha venido para quedarse

Saber cómo y para qué la usamos es la clave

Educar a nuestras niñas y niños en sus usos les permite autonomía y capacidad de entender los riesgos y limitaciones

Para educarles en un uso saludable primero tenemos que tomar conciencia las personas adultas