Guía práctica

Crecer en internet



Claves y recomendaciones para acompañar el mundo digital según la etapa o edad.

Eskutik | Teknologia eta Sare Zozialak

Qué contiene esta guía

Esta guía está organizada por etapas de desarrollo para facilitar su consulta:

- 0-3 años: Primeros pasos digitales - TRICs en la primera infancia
- 4-6 años: Exploración supervisada - TRICs en la primera infancia
- 7-9 años: Autonomía progresiva - Navegando las TRICs
- 10-12 años: Preadolescencia conectada - TRICs y pre-adolescencia
- 13-15 años: Adolescencia digital - Adolescencia y TRICs
- 16-18 años: Adultez digital - Preparándose para la mayoría de edad digital



Los riesgos digitales no son tan diferentes de los del mundo real: la clave sigue siendo acompañar, conversar y educar.”

Presentación

Desde Eskutik hemos querido recopilar y acercar algunas de las principales recomendaciones sobre infancia, adolescencia y uso de tecnologías digitales desarrolladas por el Gobierno Vasco.

Vivimos en un entorno donde internet, los móviles, los videojuegos y las redes sociales forman parte del día a día de niños, niñas y adolescentes. Por eso, más que evitar la tecnología, el reto está en aprender a acompañarla de forma consciente, segura y adaptada a cada etapa de desarrollo.

A lo largo de este documento encontrarás una selección de ideas clave, riesgos frecuentes y recomendaciones prácticas organizadas por edades, con el objetivo de ayudar a las familias a comprender mejor cómo evoluciona la relación de los menores con el entorno digital.

Cada etapa plantea necesidades, intereses y desafíos diferentes. Por eso, acompañar, conversar, establecer límites saludables y mantener una presencia activa sigue siendo una de las herramientas más importantes para educar en internet.

Este contenido está basado en la colección de guías sobre infancia, adolescencia y uso seguro de las TRIC (Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación) elaboradas por el Gobierno Vasco para apoyar a familias, tutores y personas adultas en la educación digital de menores.

0-3 años: Primeros pasos digitales

Primeros contactos con la tecnología

Durante los primeros años de vida, el desarrollo emocional, el lenguaje, el movimiento y la interacción con las personas adultas de referencia son fundamentales para el bienestar infantil. A estas edades, niños y niñas aprenden explorando su entorno, jugando, comunicándose y construyendo vínculos con quienes les rodean. Por ello, internet y los dispositivos digitales deberían ocupar un lugar muy limitado y siempre acompañado. Los estudios y recomendaciones educativas coinciden en que una exposición excesiva o pasiva a las pantallas puede interferir en aspectos importantes como la atención, el sueño, la comunicación o la interacción social. Más que introducir la tecnología de forma temprana, el objetivo es favorecer experiencias que contribuyan al desarrollo progresivo de la autonomía, la autorregulación y la relación con el mundo que les rodea.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) desaconseja el uso de pantallas durante el primer año de vida y recomienda que, durante los primeros años, el tiempo digital sea muy limitado y siempre acompañado. El juego compartido, la actividad física, la lectura de cuentos y un descanso adecuado continúan siendo los principales aliados para un desarrollo saludable.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
Priorizar juego libre, movimiento e interacción real.	Sobreestimulación.	Menos tiempo de pantalla y más tiempo compartido.
Evitar el uso de pantallas para calmar constantemente.	Menor interacción familiar.	Elegir contenidos sencillos y adecuados a la edad.
Compartir siempre el momento digital con el menor.	Uso pasivo y automático de vídeos o móviles.	Evitar móviles o tablets antes de dormir.
Mantener rutinas sin pantallas en comidas y sueño.	Dificultades de atención o descanso.	Dar ejemplo también como personas adultas.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

4-6 años: Exploración supervisada

Primeras Pantallas. Primeras Normas

Entre los 4 y 6 años, niños y niñas ganan autonomía, mejoran su capacidad para comunicarse y amplían rápidamente su vocabulario. Comienzan a comprender mejor sus emociones y las de otras personas, aunque todavía tienden a interpretar el mundo desde su propia perspectiva. En esta etapa disfrutan explorando, asumiendo pequeñas responsabilidades y sintiéndose capaces. La imaginación ocupa un lugar muy importante en su desarrollo, por lo que a menudo mezclan fantasía y realidad. Las personas adultas de referencia, familia y escuela, siguen siendo fundamentales para ayudarles a comprender el entorno y desarrollar hábitos saludables, también en el ámbito digital.

A medida que ganan autonomía y curiosidad por el mundo que les rodea, los niños y niñas comienzan a interactuar con dispositivos digitales de forma más habitual. En esta etapa, las pantallas suelen estar asociadas principalmente al entretenimiento, los vídeos y los juegos, por lo que la presencia y orientación de las personas adultas sigue siendo esencial para fomentar un uso equilibrado, seguro y adecuado a su desarrollo.

Diversos organismos internacionales recuerdan que, durante esta etapa, el bienestar infantil depende de mantener un equilibrio entre el tiempo de pantalla, el juego, la actividad física, el descanso y las relaciones personales. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el uso de pantallas a un máximo de una hora diaria, favorecer varias horas de juego y actividad física a lo largo del día y garantizar un descanso adecuado, que a estas edades suele situarse entre las 10 y las 13 horas de sueño, puesto que el objetivo sigue siendo promover un desarrollo saludable y equilibrado.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
En esta etapa, aprenden por imitación: el ejemplo adulto es clave.	Exceso de tiempo frente a pantallas.	Establecer horarios y momentos sin pantallas. Priorizar contenidos adecuados y de calidad.
Necesitan normas claras y sencillas.	Uso automático para entretener o calmar emociones.	Hablar sobre lo que ven y juegan.
El uso digital debe seguir siendo acompañado.	Acceso accidental a contenidos no adecuados.	Evitar dispositivos durante comidas y antes de dormir.
El juego, el movimiento y las relaciones reales siguen siendo prioritarios.	Dificultades para gestionar frustraciones o límites.	Alternar tecnología con juego libre y actividades físicas.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

7-9 años: Autonomía progresiva

Aprender a navegar con acompañamiento

Entre los 7 y 9 años, niños y niñas comienzan una etapa de transición entre la infancia y la preadolescencia. Poco a poco amplían su capacidad para comprender el mundo que les rodea, reflexionar sobre situaciones cotidianas y entender mejor las normas, las emociones y las consecuencias de sus acciones. Aunque la familia sigue siendo su principal referente, crece la importancia de las amistades y de sentirse parte de un grupo. También aumenta su curiosidad, su capacidad de atención y su interés por explorar nuevos entornos y experiencias.

Esta evolución también se refleja en su relación con la tecnología. A estas edades, muchos niños y niñas empiezan a ganar autonomía en el uso de internet, los videojuegos y los dispositivos digitales. Buscan contenidos por sí mismos, utilizan plataformas de entretenimiento con mayor frecuencia y comienzan a interactuar en entornos digitales. Por ello, el acompañamiento familiar sigue siendo fundamental para ayudarles a desarrollar criterio, hábitos saludables y una relación equilibrada con la tecnología.

En lo que a tecnología y dispositivos se refiere, el objetivo es enseñarles poco a poco a moverse de forma segura en el entorno digital, comprender las normas, desarrollar pensamiento crítico y sentirse con la confianza necesaria para pedir ayuda cuando algo les preocupa o les incomoda.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
Comienzan a explorar internet con más curiosidad.	Acceso accidental a contenidos inadecuados.	Establecer horarios claros y espacios sin pantallas.
Necesitan aprender normas digitales básicas.	Uso excesivo de videojuegos o vídeos.	Hablar sobre privacidad y respeto online de forma sencilla. Compartir algunos momentos digitales juntos/as.
El acompañamiento adulto sigue siendo imprescindible.	Primeras interacciones online sin supervisión.	Supervisar videojuegos, chats y contenidos que consumen.
Empiezan a influir más las amistades y los videojuegos online.	Dificultades para gestionar tiempos y frustraciones.	Enseñar que pueden pedir ayuda si algo les incomoda.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

10-12 años: Preadolescencia conectada

Primer móvil, primeras redes y más autonomía digital

Entre los 10 y 12 años comienza una etapa de grandes cambios marcada por el inicio de la preadolescencia. Niños y niñas ganan autonomía, desarrollan una mayor capacidad de reflexión y empiezan a construir una identidad más definida. La relación con sus amistades adquiere una importancia creciente y surge una necesidad cada vez mayor de pertenecer a un grupo y sentirse aceptados. También aumenta la preocupación por la propia imagen y por cómo son percibidos por los demás. Aunque siguen necesitando el apoyo y la guía de las personas adultas, comienzan a reclamar más independencia y espacios propios.

Esta evolución también se refleja en su relación con la tecnología. Muchos niños y niñas empiezan a tener su primer móvil o a utilizar internet con mucha más autonomía. Aumentan las redes sociales, los videojuegos online, los grupos de mensajería y las interacciones digitales con sus iguales. El entorno digital se convierte progresivamente en un espacio más de relación, aprendizaje y ocio.

En esta etapa, acompañar sigue siendo fundamental. Más que vigilar constantemente, el objetivo es crear un clima de confianza y diálogo que les ayude a desarrollar criterio, responsabilidad y hábitos digitales saludables. Hablar sobre lo que hacen en internet, establecer acuerdos claros y fomentar el pensamiento crítico les permitirá afrontar con mayor seguridad los retos que encontrarán durante la adolescencia.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
Empiezan a buscar mayor independencia digital.	Uso excesivo del móvil o videojuegos.	Establecer acuerdos claros sobre horarios y uso del móvil.
Las amistades y la presión del grupo ganan importancia.	Acceso a contenidos no adecuados para su edad.	Retrasar redes sociales si todavía no existe madurez suficiente.
Comienzan a construir su identidad y a preocuparse por cómo les perciben los demás.	Primeros conflictos en redes, chats o grupos.	Hablar con naturalidad sobre privacidad, riesgos y respeto online.
Necesitan límites claros, pero también confianza y diálogo.	Exposición a ciberacoso, presión social o sobreestimulación.	Mantener espacios y momentos sin pantallas en casa.
Es un momento clave para trabajar privacidad, respeto y autocontrol.	Dificultades para desconectar o gestionar emociones online.	Acompañar sin invadir: supervisar desde la confianza y el diálogo.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

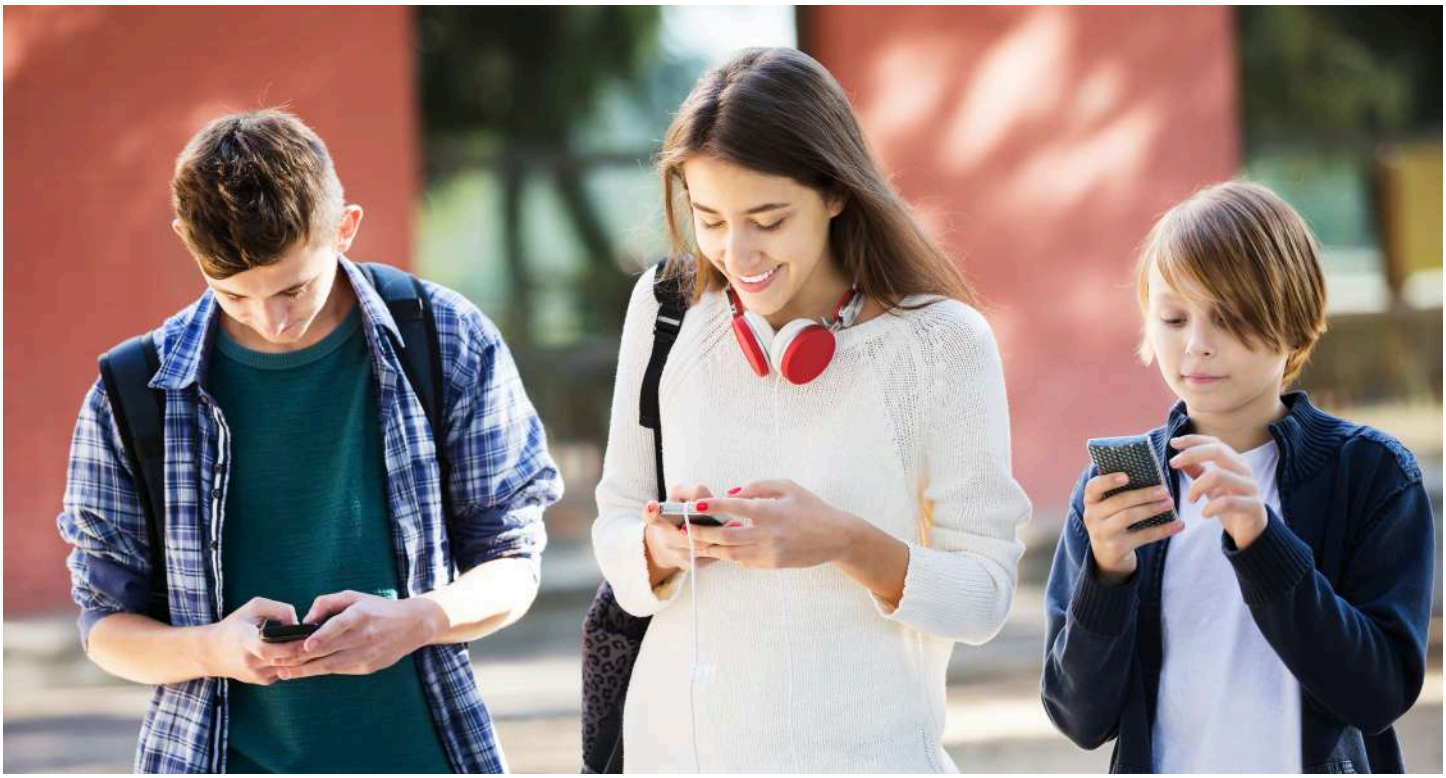
13-15 años: Adolescencia digital

Autonomía, identidad y acompañamiento

Entre los 13 y 15 años, la adolescencia entra en una fase especialmente intensa. Es un periodo de grandes cambios físicos, emocionales y sociales en el que los chicos y chicas avanzan en la construcción de su identidad y buscan cada vez más autonomía. Las amistades adquieren un papel central y la necesidad de pertenecer a un grupo influye de forma importante en sus decisiones, intereses y comportamientos. Es habitual que aparezcan contradicciones, cambios de humor, inseguridades o una mayor necesidad de privacidad, al mismo tiempo que intentan encontrar su lugar y definir quiénes son.

Esta evolución también se refleja en su relación con la tecnología. Las redes sociales, la mensajería, los videojuegos online y los entornos digitales pasan a ocupar un lugar central en su vida social. Internet se convierte en un espacio donde se relacionan, se expresan, exploran intereses, construyen su imagen y buscan reconocimiento entre sus iguales.

En esta etapa, más que controlar constantemente, el reto está en mantener la confianza, el diálogo y el interés por lo que viven en internet. Escuchar, comprender sus inquietudes y establecer acuerdos claros suele ser más eficaz que imponer normas sin explicación. La educación digital continúa siendo fundamental para ayudarles a gestionar riesgos, emociones, relaciones y límites en un momento especialmente importante de su desarrollo personal.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
Las relaciones sociales online adquieren mucha importancia.	Uso excesivo del móvil o redes sociales.	Mantener conversaciones frecuentes sobre internet y redes sociales.
Buscan privacidad y autonomía digital.	Problemas de autoestima o comparación constante.	Establecer límites claros negociados y revisables.
Aumenta la influencia del grupo y la exposición pública.	Ciberacoso, sexting o presión social online.	Interesarse por sus aplicaciones, juegos y referentes digitales.
Necesitan desarrollar pensamiento crítico y responsabilidad digital.	Exposición a contenidos inadecuados o desinformación.	Hablar sobre privacidad, huella digital y respeto online.
Están construyendo su identidad personal y también la digital.	Dificultades para desconectar y descansar adecuadamente.	Priorizar la confianza y el acompañamiento frente al control excesivo.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

16-18 años: Adultez digital

Hacia una autonomía digital responsable

Entre los 16 y 18 años, los y las adolescentes avanzan hacia una mayor autonomía personal y comienzan a tomar decisiones cada vez más importantes sobre su futuro. Sus relaciones afectivas adquieren mayor profundidad, desarrollan una identidad más definida y muestran una mayor capacidad para reflexionar, argumentar sus opiniones y asumir responsabilidades. Aunque las amistades continúan ocupando un lugar muy relevante en su vida, empiezan a aparecer nuevos intereses vinculados a los estudios, el trabajo, las relaciones personales y los proyectos de futuro.

Esta evolución también se refleja en su relación con la tecnología. Internet, las redes sociales y los dispositivos digitales forman parte de su vida cotidiana y se convierten en herramientas para relacionarse, aprender, informarse, expresarse y construir su identidad digital. A estas edades suelen desenvolverse con gran autonomía en los entornos digitales, aunque continúan necesitando referentes que les ayuden a desarrollar pensamiento crítico y a tomar decisiones responsables.

En esta etapa, el papel de las familias pasa menos por el control y más por el acompañamiento desde la confianza. Mantener el diálogo, interesarse por sus inquietudes, respetar su privacidad y ayudarles a equilibrar su vida digital con el descanso, las relaciones personales, los estudios y el bienestar emocional sigue siendo fundamental para favorecer una autonomía digital saludable.



Ideas clave	Riesgos frecuentes	Recomendaciones
Utilizan internet como espacio social, académico y personal.	Uso excesivo o dependencia del móvil y redes sociales.	Mantener conversaciones abiertas y sin juicio sobre internet y redes.
Necesitan autonomía, pero también referentes y apoyo adulto.	Exposición a desinformación o contenidos nocivos.	Fomentar la autonomía acompañada y la toma de decisiones responsables.
Empiezan a construir identidad y reputación digital.	Problemas de privacidad y sobreexposición digital.	Hablar sobre privacidad, reputación y consecuencias digitales futuras.
Es clave fomentar el pensamiento crítico y la responsabilidad online.	Presión social, comparación constante o impacto emocional.	Ayudarles a equilibrar descanso, estudios, relaciones y tiempo online.
Deben aprender a equilibrar la vida digital con el descanso, la salud y sus proyectos de futuro.	Conductas de riesgo online o falta de conciencia sobre la huella digital.	Seguir presentes, aunque necesiten más independencia.

Descarga la guía para esta etapa... aquí

Referencia: Basado en las guías del Gobierno Vasco sobre infancia y uso seguro de tecnologías digitales.

Para seguir acompañando



Desde Eskutik esperamos que esta guía os ayude a comprender mejor cómo evoluciona la relación de niños, niñas y adolescentes con la tecnología en cada etapa de su desarrollo. Acompañar el mundo digital no consiste en saberlo todo, sino en estar presentes, conversar, interesarse por sus experiencias y construir juntos hábitos saludables.

Las recomendaciones recogidas en estas páginas se basan en la colección de guías sobre infancia, adolescencia y uso seguro de las Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC) elaboradas por el Gobierno Vasco, así como en investigaciones y publicaciones de referencia sobre bienestar digital, convivencia online, ciberacoso, uso responsable de internet y acompañamiento familiar.

Entre las fuentes utilizadas destacan los trabajos de Sonia Livingstone sobre infancia e internet, los estudios europeos *Net Children Go Mobile*, las investigaciones de PantallasAmigas, Fundación Atresmedia, Save the Children o los equipos de investigación especializados en ciberbullying y mediación parental.

Si deseas profundizar en cualquiera de estos temas, te animamos a consultar las guías originales adjuntas, donde encontrarás la bibliografía completa, recursos de interés y materiales adicionales para seguir aprendiendo en familia.

Porque educar en el mundo digital sigue siendo, ante todo, una oportunidad para educar en la vida.

Redacción y análisis:
Zaira Vicente · Directora de EDUCAIDEA
Proyecto ESKUTIK · Begoñazpi Ikastola