LAURA CUESTA

ACOMPAÑAR, NO PROHIBIR

Cómo educar a los menores en el uso de las pantallas.

En colaboración con EDUCAIDEA



TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES

ESKUTIK

begoñazpi ikastola



KAIXO!

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes, y su uso preocupa a muchas familias. ¿Hay que prohibir o hay que educar?

Sobre este tema conversamos con Laura Cuesta, profesora de Comunicación Digital en la Universidad Camilo José Cela, autora de Crecer con pantallas y Conectados, y con más de diez años de trabajo en prevención de adicciones en el Ayuntamiento de Madrid.

PANTALLAS Y FAMILIAS: ACOMPAÑAR EN LUGAR DE PROHIBIR

Laura no tiene un perfil sanitario: trabaja junto a médicos expertos en adicciones y psicólogas clínicas, y se encarga de crear los contenidos preventivos y digitales. Esa experiencia es la que la lleva a defender una idea que desde fuera puede sonar contradictoria: dedicarse a prevenir adicciones y, aun así, no pedir que se prohíban las pantallas.

LAS PANTALLAS NO SON DROGAS

Con el consumo de sustancias o el juego de azar, explica, la intervención clínica exige abstinencia total: no cabe un uso moderado. Con la tecnología puede haber una pausa temporal, pero el objetivo es aprender un uso regulado, porque los jóvenes no van a poder vivir sin ella. Por eso rechaza comparaciones como la de que el móvil es como la cocaína: "no son igual, ni se tienen que trabajar igual". Se trata, insiste, de enseñarles a convivir con la tecnología de forma sana y equilibrada.



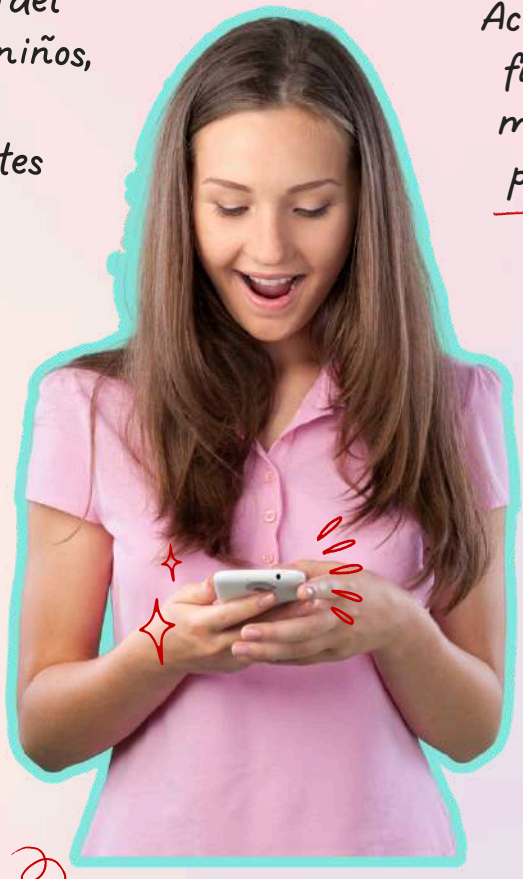


5 ideas para acompañar

La tecnología forma parte del presente y del futuro de niños, niñas y adolescentes

Acompañar funciona mejor que prohibir

pero manejar bien el móvil no es lo mismo que saber usarlo.



y el aula es el lugar más seguro para aprender.

Porque educar es cosa de todos/as

EL MITO DEL NATIVO DIGITAL

El término "nativo digital" lo popularizó Marc Prensky en 2001 y la investigación posterior lo ha desmontado. Para Laura, sigue vivo porque a veces cuesta asumir lo que implica educar en el entorno digital: si creemos que nuestros hijos saben más de tecnología que nosotros, parece que no hace falta acompañarles.

Pero lo que se observa en edades tempranas es destreza. "Esa habilidad y esa destreza nunca se puede confundir con conocimiento", advierte, y mucho menos con autocontrol o responsabilidad. Además, añade, es un discurso que conviene a las grandes tecnológicas, interesadas en que los menores usen sus plataformas desde muy pequeños.

Una revisión de Kirschner y De Bruyckere (2017) llega a la misma conclusión: crecer rodeado de tecnología no te convierte en experto.

MANEJAR BIEN LA TECNOLOGÍA NO ES CONOCIMIENTO, NI AUTOCONTROL

LOS MENORES SON OBJETO DE PROTECCIÓN, PERO TAMBIÉN SUJETOS DE PARTICIPACIÓN

Laura distingue entre las leyes que se limitan a cerrar la puerta de acceso y las que buscan un equilibrio. En Australia, donde los menores de 16 años no pueden tener cuenta en las grandes redes desde diciembre de 2025, muchos adolescentes han hecho lo esperable a su edad: saltarse la norma, falsear su identidad o irse a plataformas menos conocidas por las familias y más difíciles de supervisar.

Por eso valora el enfoque de la propuesta europea EU KIDS Act, presentada en septiembre de 2026: fija edades mínimas por etapas, porque "no es lo mismo un menor de 8 años que otro de 13, que otro de 15", y no carga todo el peso en las familias, sino en las plataformas, que deberán demostrar que sus servicios son seguros desde el diseño. La propuesta aún debe aprobarse en el Parlamento y el Consejo europeos. En España, la ley de protección de menores en entornos digitales decayó con el adelanto electoral.



UN DISPOSITIVO NO ES UN LIBRO DIGITALIZADO

Muchas familias trasladan al colegio la misma petición: “no queremos pantallas en el centro”. Para Laura, la clave está en distinguir el dispositivo, sea un Chromebook o un iPad, de lo que se hace con él. Un plan one-to-one no significa pasar ocho horas ante una pantalla: la escuela es híbrida y los libros, las libretas y las fichas siguen ahí.



Lo que no aporta nada es pasar el mismo libro del papel a la pantalla: “eso no es innovación”. El sentido está en herramientas que ayudan a comprender conceptos abstractos, laboratorios virtuales, robótica, programación o pensamiento computacional.

Además, la competencia digital forma parte del currículo de forma transversal, desde Infantil hasta Bachillerato.





EJEMPLO EN CASA

EL BIENESTAR DIGITAL ES FAMILIAR

A menudo son las y los propios adolescentes quienes lo señalan: se les pide dejar el móvil mientras los adultos lo sacan en la mesa. El informe de UNICEF España de 2025 lo cuantifica: el 23,7 % dice que sus padres usan el móvil en las comidas familiares, y no dormir con el móvil y dar buen ejemplo puede reducir a la mitad los usos problemáticos.

Por eso Laura propone normas para toda la familia: sin dispositivos en la mesa, ni en casa ni en un restaurante, tiempo compartido sin pantallas y nada de llevarse el móvil a la cama.

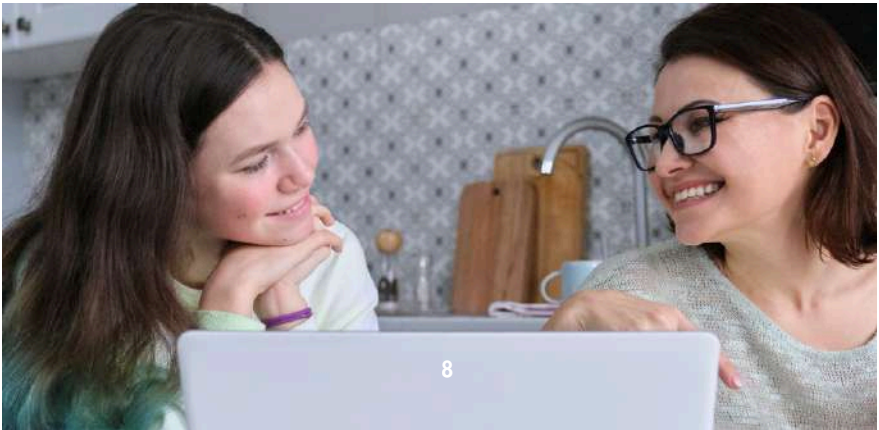
"TENEMOS QUE SER LOS PRIMEROS REFERENTES PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS CON TECNOLOGÍA Y SIN TECNOLOGÍA."

TRES CLAVES PARA LAS FAMILIAS

Para cerrar la entrevista, Laura deja tres claves para acompañar a los menores en el entorno digital:

1. Normas para toda la familia. Límites de uso y espacios libres de tecnología, también para los adultos.
2. Un contrato familiar pactado. "Cuando una cosa la haces con conversación, con diálogo, de forma consensuada y pactada, al final siempre funciona mucho mejor". Las normas se flexibilizan a medida que ganan autonomía.
3. Confiar en el aula. Es el lugar más seguro para aprender un buen uso de la tecnología: competencia digital, pensamiento crítico, ciberseguridad y ciudadanía digital.

Los mayores riesgos, recuerda, se dan en el uso recreativo fuera del centro escolar. Y para el alumnado de familias que no pueden hacer ese acompañamiento, tiene que ser la escuela quien lo garantice.





Tenemos que enseñarles a convivir de una manera sana, equilibrada y saludable con la tecnología.

FUENTES

- Elaboración en colaboración con EDUCAIDEA a partir de la entrevista realizada a Laura Cuesta, profesora de Comunicación Digital (UCJC) y experta en prevención de adicciones, para Eskutik.

- UNICEF España, Comisión Europea, Kirschner y De Bruyckere (2017) (Consultar referencias sugeridas para profundizar).





Agradecemos a Laura Cuesta, profesora de Comunicación Digital en la Universidad Camilo José Cela y autora de Crecer con pantallas y Conectados, su disposición para compartir este espacio con la Begoñazpi Ikastola.

En la entrevista para Eskutik, nos deja valiosas reflexiones sobre cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes para que convivan con la tecnología de forma sana, equilibrada y segura.

Redacción: Zaira Vicente - Directora de Educaidea

ESKERRIK ASKO!

En colaboración con EDUCAIDEA

begoñazpi ikastola

REFERENCIAS

Infancia y bienestar digital
UNICEF España, USC, CCII y Red.es (2025) – Infancia, adolescencia y bienestar digital https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2025/111125-Informe-InfanciaDigital-Alumnado.pdf

Nativos digitales
Kirschner, P. A. y De Bruyckere, P. (2017) – The myths of the digital native and the multitasker. Teaching and Teacher Education, 67
https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001

Regulación
Comisión Europea – La EU KIDS Act restringirá el acceso de los menores a las redes sociales (17/09/2026)
https://spain.representation.ec.europa.eu/noticias-eventos/noticias-0/la-eu-kids-act-restringira-el-acceso-de-los-menores-las-plataformas-de-redes-sociales-en-la-ue-2026-09-17_es
EFE – El Constitucional francés censura la prohibición de redes sociales a menores de 15 años (14/08/2026)
https://www.infobae.com/america/agencias/2026/08/14/el-constitucional-frances-censura-la-prohibicion-de-redes-sociales-a-menores-de-15-anos/
ABC News – Australia's social media ban for kids under 16 goes into effect (10/12/2025)
https://abc7news.com/post/australias-social-media-ban-kids-16-goes-effect/18269742/

Nuevos modelos educativos
UCEMA – Hacia el cambio: overtake (Alberto Taquini)
https://ucema.edu.ar/evento/hacia-el-cambio-overtake
CBS News – Andreessen Horowitz launches AI school as college alternative
https://www.cbsnews.com/news/andreessen-horowitz-ai-school-college-alternative/
FOX 7 Austin – Alpha School uses AI to teach students academics for just two hours a day
https://www.fox7austin.com/news/alpha-school-two-hour-learning-ai-tutor-austin-texas

Para profundizar
Laura Cuesta – Crecer con pantallas
Laura Cuesta – Conectados