



Guía de Bienestar Digital Familiar

Rosalía Baamonde Guerrero

Acompañar, educar y proteger en la era digital

www.academiadeparentalidad.com



**Academia de
Parentalidad**

Guía de Bienestar Digital Familiar



Rosalía Baamonde Guerrero

Acompañar, educar y proteger en la era digital



Academia de Parentalidad
Guía de Bienestar Digital Familiar

“El reto parental del bienestar digital es el gran reto de nuestra generación.

Juntos transformaremos estos retos en oportunidades para crecer como familia.”

ISBN: 978-84-09-74497-8

Depósito Legal:

© Editado: Academia de Parentalidad
academiadeparentalidad@gmail.com

© Rosalía Baamonde Guerrero, 2025
rosaliabaamonde@gmail.com

www.academiadeparentalidad.com

Todos los derechos reservados. La infracción de los derechos puede ser constitutiva de delito contra la Ley de propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Rosalía Baamonde Guerrero
Acompañar, educar y proteger en la era digital



Academia de Parentalidad

Guía de Bienestar Digital Familiar

Índice

1. Introducción	2
1.1. El objetivo de esta guía	3
1.2. ¿Qué encontraras en esta guía?	3
2. ¿Qué es el bienestar digital?	4
2.1. ¿Qué implica el bienestar digital en casa?	4
2.2. ¿Por qué es tan importante?	5
2.3. ¿Qué puedes hacer como madre, padre o cuidador?	5
3. 10 principios clave para acompañar a tus hijos/as	6
4. Ejemplos prácticos y rutinas saludables	8
4.1. ¿Cuánto tiempo es recomendable usar pantallas?	8
4.2. Rutina diaria saludable con tecnología	9
5. Competencias parentales en bienestar digital	10
6. ¿Qué tipo de madre, padre o cuidador/a digital eres?	11
7. Estilos de Acompañamiento Parental en Internet	12
8. Estrategias frente a riesgos digitales	13
9. Señales de alerta	14
10. Recursos y herramientas recomendadas	14
11. Conclusiones	15
12. Referencias bibliográficas	17

Adaptación de: Baamonde Guerrero, R. (2024). El reto parental del bienestar digital: Programa de educación parental para acompañar a sus hijos en el uso responsable de la tecnología digital [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Oviedo]. Universidad de Oviedo. *Premiado por la Cátedra Retos de Innovación y Bienestar Social de la Universidad de Oviedo.*



Academia de Parentalidad Guía de Bienestar Digital Familiar

1.Introducción

Vivimos en una **era profundamente digitalizada**, en la que niñas, niños y adolescentes están expuestos diariamente a contenidos y experiencias en línea que pueden enriquecer su desarrollo, pero también suponer riesgos importantes.

A edades cada vez más tempranas, los menores acceden a dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos que forman parte de su **entorno de aprendizaje, ocio y socialización**.

Este nuevo entorno plantea grandes **oportunidades**, pero también **desafíos para las familias**. Madres, padres y personas cuidadoras se enfrentan a una pregunta creciente:

¿Cómo acompañar de forma activa, protectora y positiva a sus hijos e hijas en el uso de la tecnología digital?



Distintos estudios recientes coinciden en **alertar sobre los efectos del uso inadecuado de la tecnología en la infancia y adolescencia**.

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2024), el **acceso prematuro y sin supervisión a pantallas puede provocar:**

alteraciones en el sueño, disminución del rendimiento escolar, problemas de autoestima e incluso afectar al desarrollo emocional.

Además, el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE, 2023) y la OCDE (2023) advierten del aumento de riesgos como el **ciberacoso, la exposición a contenidos inapropiados** (violentos, sexuales o discriminatorios) y el **desarrollo de conductas adictivas vinculadas al uso excesivo de dispositivos**. Estos efectos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), se agravan cuando las rutinas digitales **sustituyen el juego activo, el descanso o las interacciones presenciales**.



Academia de Parentalidad Guía de Bienestar Digital Familiar

El acompañamiento digital no se trata de prohibir, sino de enseñar a usar con criterio, a **convivir con la tecnología de forma consciente y equilibrada**.

1.1. El objetivo de esta guía

Esta guía nace con la intención de **ofrecer a las familias herramientas prácticas, claras y realistas** para construir **hábitos digitales saludables**, establecer **normas consensuadas** y promover una **comunicación fluida en torno al mundo digital**. Está inspirada en el **enfoque de la parentalidad positiva** (Consejo de Europa, 2006), que defiende una **crianza basada en el afecto, los límites, la participación y la protección**.

*Queremos ayudarte a convertir los retos
del uso de la tecnología en oportunidades
para crecer, aprender y fortalecer
vínculos familiares*



1.2. ¿Qué encontrarás en esta guía?

- **Pautas prácticas** para acompañar el uso digital desde casa.
- **Claves para prevenir** riesgos y fomentar el bienestar digital.
- **Rutinas saludables y herramientas** para establecer acuerdos familiares.
- **Recursos oficiales, apps recomendadas y ejemplos** aplicables al día a día.

Una **guía sencilla y accesible** para acompañarte en el camino hacia un **uso responsable, seguro y equilibrado de la tecnología** por parte de tus hijos e hijas. No pretende ser un manual universal ni ofrecer recetas únicas para todas las familias, sino un **recurso flexible con ejemplos prácticos que puedan adaptarse a las necesidades y realidades de cada hogar**.



2. ¿Qué es el bienestar digital?

El bienestar digital es el **equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar físico, emocional, social y mental de las personas**. En el caso de los niños, niñas y adolescentes, implica utilizar las tecnologías de forma **segura, crítica, responsable y adecuada a su edad** (OCDE, 2023; UNICEF, 2017).

No se trata de eliminar las pantallas ni de demonizar Internet. Se trata de **aprender a convivir con lo digital** de forma consciente, priorizando **lo verdaderamente importante: la salud, las relaciones familiares, el aprendizaje y el desarrollo emocional de nuestros hijos e hijas** (AEP, 2024; OMS, 2023).

2.1. ¿Qué implica el bienestar digital en casa?

Desde la parentalidad positiva, **el bienestar digital se construye en familia**. Esto significa que madres, padres o cuidadores:



- **Acompañan activamente** el uso que sus hijos/as hacen de la tecnología.
- **Protegen** frente a riesgos como el ciberacoso, la sobreexposición o los contenidos inapropiados.
- **Educen en valores digitales** respeto, empatía, pensamiento crítico, privacidad.
- **Ayudan a equilibrar el tiempo de pantallas** con otras actividades esenciales como el juego, el descanso, el deporte o el contacto social presencial.

Recuerda: Fomentar el bienestar digital **no es controlar todo lo que hace tu hijo/a**, sino **estar presente de forma afectiva y estructurada en su vida digital**. Así, les estarás ayudando a crecer como personas autónomas, seguras y responsables también en Internet.