CRECER CONECTADOS, CRECER SEGUROS

Guía para madres, padres y personas cuidadoras sobre tecnología, redes sociales e infancias



GABRIELA
FÉLIX
DIPUTADA CIUDADANA



Cuando hablamos de niñas, niños y adolescentes, hablamos de una etapa de la vida que necesita cuidado, protección y personas adultas dispuestas a ponerlos primero.

Desde que llegué al Congreso del Estado, **las infancias han sido una de las causas que más han marcado mi trabajo legislativo.** Hemos impulsado propuestas frente a realidades que no podemos normalizar, como la mendicidad y explotación infantil, el reclutamiento por grupos delictivos, el matrimonio infantil y las uniones forzadas, así como distintas formas de violencia y abuso.

También hemos trabajado por aquello que necesitan para crecer y desarrollarse plenamente: educación inicial, atención a niñas y niños con cáncer, cumplimiento de las obligaciones alimentarias y recursos públicos destinados específicamente a atender sus derechos y necesidades.

Cada uno de estos temas es diferente, pero parte de una misma idea: las infancias necesitan personas adultas e instituciones que sepan reconocer los riesgos que enfrentan y estén presentes para proteger sus derechos.

Y esa protección también comienza en casa.

Madres, padres y personas cuidadoras tienen una tarea que hoy incluye algo que hace algunos años apenas empezábamos a comprender: acompañar a niñas, niños y adolescentes en su vida digital.

Internet, los videojuegos, las redes sociales, los celulares y la inteligencia artificial forman parte de su día a día. Ahí aprenden, juegan, conversan, se expresan y construyen parte de su identidad. Por eso, más que alejarlos de la tecnología, necesitamos ayudarles a utilizarla de manera segura, crítica y saludable.

No necesitamos conocer todas las aplicaciones ni entender cada nueva tendencia. Sí necesitamos preguntar, escuchar, poner límites, interesarnos por lo que hacen y construir la confianza suficiente para que sepan que pueden acudir a nosotros cuando algo les incomoda, les asusta o simplemente no saben cómo resolverlo.

Esta guía fue pensada precisamente para eso: brindar información sencilla y herramientas prácticas que nos permitan acompañar mejor a nuestras niñas, niños y adolescentes.

Porque cuidar a las infancias también significa aprender a crecer con ellas en un mundo que cambia todos los días.

GABRIELA
FÉLIX
DIPUTADA CIUDADANA

CRECER EN UN MUNDO CONECTADO

Para niñas, niños y adolescentes, internet ya no es un espacio separado de la vida cotidiana. Ahí aprenden, juegan, buscan información, desarrollan habilidades, crean, se comunican y construyen relaciones con otras personas.

La tecnología puede abrir oportunidades para el aprendizaje, la creatividad, la socialización, la participación y el acceso a información. Al mismo tiempo, puede exponerlos a experiencias y contenidos para los que todavía necesitan orientación.

El objetivo no es alejarlos de la tecnología ni permitir su uso sin límites. Es ayudarles a aprender, de acuerdo con su edad, a utilizarla de manera segura, saludable, crítica y cada vez más autónoma.



¿Qué es el bienestar digital?

No significa solamente usar menos el celular.

También implica cuidar la salud física y emocional, la privacidad y seguridad, las relaciones con otras personas, el sueño, el juego y el movimiento, así como desarrollar la capacidad de decidir cuándo conectarse y cuándo dejar de hacerlo.

También se está estudiando en Sonora

En 2024, Mariel Montes Castillo, Evelyn Mercedes Medina García y Gustavo Adolfo León Duarte, de la Universidad de Sonora, publicaron una investigación realizada con 416 estudiantes de entre 12 y 15 años de secundarias públicas de Hermosillo, para analizar el uso y consumo de redes sociales y su relación con el bienestar digital.

Uno de sus aportes es recordar que la alfabetización digital no consiste solamente en saber utilizar una aplicación. También necesitamos comprender cómo funcionan los contenidos y los algoritmos que influyen en lo que aparece en nuestras pantallas.

PARA RECORDAR

La tecnología no es el enemigo.
El reto es que niñas, niños y adolescentes aprendan a habitar el mundo digital de manera segura, crítica y saludable.

Cada etapa necesita un acompañamiento diferente

La relación con la tecnología cambia con la edad. Más que aplicar una sola regla para todo, lo importante es acompañar según la etapa y las necesidades de cada niña, niño o adolescente.



1 Primera infancia

Descubrir el mundo va primero

Prioriza juego, movimiento, sueño, lenguaje y convivencia. Evita que la pantalla desplace experiencias reales. Si se usan dispositivos, que sea por poco tiempo, con contenido apropiado y siempre con una persona adulta presente.



2 Niñez escolar

Es momento de enseñar hábitos

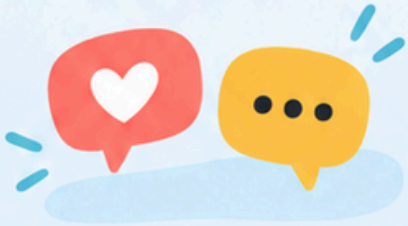
Empiezan a usar más videos, juegos y tablets. Enséñales que no todo en internet es verdad y que no deben hablar con personas desconocidas ni compartir datos personales. Establezcan horarios, espacios sin pantallas y conversaciones sobre lo que ven y juegan.



3 Adolescencia

Más autonomía, pero no menos acompañamiento

Las redes pueden influir en amistades, identidad y autoestima. Hablen de privacidad, ciberacoso, presión social, imágenes retocadas y contenido sensible. Lo más importante es mantener la confianza y acuerdos claros.





¿Está lista o listo para tener su propio celular?

- [ ] ¿Puede seguir reglas sobre horarios y uso?
- [ ] ¿Entiende que no debe compartir información personal?
- [ ] ¿Sabe pedir ayuda si algo le incomoda o le asusta?
- [ ] ¿Puede tolerar momentos sin celular?
- [ ] ¿Hay una persona adulta dispuesta a acompañar ese proceso?

Tener un celular no debe ser una decisión automática por la edad.

Acompañar no es vigilar todo.
Acompañar es estar presentes.

5 Lo que ven también influye en cómo se ven

Las niñas, niños y adolescentes están expuestos todos los días a imágenes, videos y mensajes en internet que pueden influir en la forma en que se sienten, se comparan y se valoran.



Las redes muestran solo una parte de la realidad

En internet se suelen compartir los mejores momentos, las fotos más cuidadas y las versiones más editadas de la vida. Esto puede hacer que parezca que otras personas tienen una vida perfecta, cuando en realidad todas y todos tienen también días difíciles, inseguridades y retos.



La comparación puede afectar su bienestar

Ver constantemente imágenes de cuerpos, vidas o logros que no son realistas puede generar:

- Baja autoestima
- Insatisfacción con su cuerpo
- Ansiedad
- Sentimientos de no ser suficiente
- Presión por encajar o ser como otras personas

Es importante conversar y acompañar

Hablar sobre lo que ven en internet, escuchar cómo se sienten y ayudarles a cuestionar lo que muestran las pantallas les da herramientas para desarrollar una imagen más realista y saludable de sí mismos y de los demás.

Podemos promover una mirada más positiva

- Valorar lo que son, más allá de su apariencia.
- Reconocer sus cualidades y talentos.
- Recordarles que cada persona es única.
- Fomentar contenidos diversos y reales.
- Acompañarles para usar las redes de forma consciente y crítica.

6 Riesgos digitales que debemos conocer



Internet y las redes ofrecen muchas oportunidades, pero también existen riesgos. Conocerlos nos ayuda a prevenir, tomar mejores decisiones y saber cómo actuar si algo no se siente bien.

Contacto con personas desconocidas

Algunas personas pueden fingir ser niñas, niños o adolescentes para ganarse su confianza.



- No compartir información personal.
- No aceptar solicitudes de personas desconocidas.
- Contar siempre a una persona adulta si alguien les incomoda.

Contenido inapropiado

Pueden aparecer imágenes, videos o mensajes que no son adecuados para su edad y que pueden generar confusión, miedo o malestar.



Qué podemos hacer

- Usar filtros y controles parentales.
- Acompañar y conversar sobre lo que ven.
- Explicarles que pueden cerrar y pedir ayuda si algo les incomoda.

Ciberacoso

A veces pueden recibir mensajes hirientes, burlas o ser excluidos en redes, juegos o grupos de chat. Esto puede afectar su bienestar.



Es importante

- No responder a mensajes agresivos.
- Guardar las pruebas.
- Contar a una persona adulta de confianza.
- Recordar que nadie merece ser tratado con violencia.

Compartir demasiada información

Publicar datos personales, la escuela, la ubicación o fotos de lugares habituales puede poner en riesgo su seguridad.



Evitemos compartir

- Nombre completo.
- Dirección o ubicación.
- Nombre de la escuela.
- Rutinas o lugares frecuentes.
- Fotos que muestren dónde están en tiempo real.

No todo lo que se ve en internet es real

En redes sociales, algunas personas muestran solo lo mejor de su vida o usan filtros para modificar su apariencia. Esto puede hacer que otras personas se sientan menos suficientes o crean que su vida debe ser igual.

Conversemos sobre

- Cómo se sienten con lo que ven.
- Que las imágenes pueden estar editadas.
- Que cada persona tiene su propia historia.
- Que lo más importante es cómo se sienten con ellas y ellos mismos.

7 Lo que sí podemos hacer en casa

Pequeñas acciones en la vida diaria pueden hacer gran diferencia. Estas ideas ayudan a crear un ambiente digital más seguro, equilibrado y positivo para todas y todos.





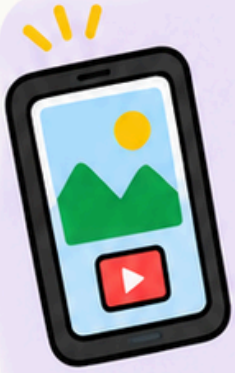
Establecer horarios y límites

- Definir tiempos para usar pantallas.
- Crear momentos libres de dispositivos (comidas, tareas, antes de dormir).
- Respetar el tiempo de juego, deporte, lectura y convivencia.



Acompañar y conversar

- Preguntar qué ven, juegan o buscan en internet.
- Escuchar sin juzgar.
- Mostrar interés por sus gustos.
- Hablar sobre lo que les incomoda o les preocupa.



Revisar y elegir contenido adecuado

- Usar plataformas y apps apropiadas para su edad.
- Activar controles parentales.
- Revisar juntos los videojuegos, redes y canales que utilizan.
- Explicar por qué algunos contenidos no son recomendables.



Cuidar su información personal

- No compartir nombre completo, dirección, escuela o ubicación.
- Recordar que las contraseñas son privadas.
- Usar perfiles privados en redes sociales.
- Evitar publicar fotos que muestren dónde están en tiempo real.



Dar el ejemplo

- Mostrar un uso equilibrado del celular y las redes.
- También respetar los momentos sin pantallas.
- Ser un modelo de respeto y buen trato en línea y fuera de línea.

Crear un ambiente de confianza

- Que sepan que pueden contar si algo les preocupa.
- Acordar juntos qué hacer si ven algo incómodo.
- Reforzar que no están solos y que siempre pueden pedir ayuda.
- Reconocer sus avances y logros en el uso responsable de la tecnología.



La tecnología puede ser una gran herramienta cuando se usa con guía, límites y acompañamiento.

En casa podemos construir juntos hábitos digitales que les ayuden a aprender, disfrutar y estar más seguros.

8 ¿La pantalla está ocupando demasiado espacio?

El uso excesivo de dispositivos puede afectar la salud física, emocional y social de niñas, niños y adolescentes. Es importante estar atentos a las señales y hacer ajustes a tiempo.



Señales de alerta

Presta atención si notas que:

- Pasa mucho tiempo en dispositivos.
- Se muestra irritable cuando no puede usarlos.
- Tiene menos interés en actividades que antes disfrutaba.
- Duerme menos o se desvela por usar el celular.
- Descuida la escuela, tareas o responsabilidades.
- Prefiere interactuar en línea que en persona.
- Presenta cambios de ánimo, ansiedad o tristeza.

¿Cómo puede afectar?

El uso excesivo de pantallas puede tener consecuencias en diferentes áreas de su vida:

Salud física
Problemas de sueño, sedentarismo, fatiga visual y dolores de cabeza.

Salud emocional
Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse y cambios de ánimo.

Vida social
Menos tiempo de convivencia familiar, menos actividades al aire libre y aislamiento.

Aprendizaje
Dificultades para concentrarse y menor rendimiento escolar.

Recuperar el equilibrio es posible

No se trata de eliminar la tecnología, sino de usarla de manera saludable.

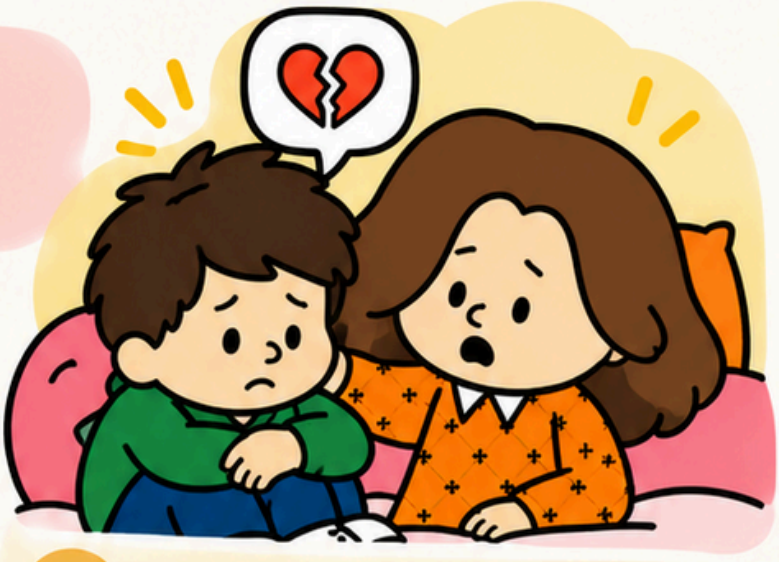
- Establecer horarios claros.
- Crear espacios libres de pantallas (comidas, estudio, antes de dormir).
- Fomentar actividades fuera de línea (deporte, lectura, arte, juego).
- Dar el ejemplo con nuestros propios hábitos.
- Conversar sobre cómo se sienten y qué pueden cambiar juntos.



Un uso equilibrado de la tecnología contribuye a su bienestar hoy y en el futuro.

Pequeños cambios en casa pueden hacer una gran diferencia en su salud, sus emociones y su calidad de vida.

9 Si algo ya pasó, no están solos



Aunque tomemos precauciones, puede ocurrir que nuestras hijas e hijos vivan una situación incómoda, confusa o de riesgo en internet. Lo más importante es mantener la calma, creerles y acompañarles.

1 Escuchar sin juzgar

Es fundamental que puedan contar lo que pasó sin miedo a un regaño. Escuchar con calma les ayuda a sentirse seguros y facilita encontrar una solución.



Frases que ayudan:

- Gracias por contármelo
- No es tu culpa
- Vamos a resolverlo juntos
- Me da gusto que me lo digas

2 Guardar evidencia

Si es un mensaje, imagen o situación en redes, es importante conservar la evidencia. Esto puede ser útil para pedir ayuda o hacer un reporte.



Puedes guardar:

- Capturas de pantalla
- Mensajes recibidos
- Perfil de la persona
- Fechas y horarios
- Cualquier otra información relevante

3 Bloquear y reportar

La mayoría de las plataformas permiten bloquear personas y reportar contenido que sea inapropiado, violento o que genere riesgo.



Es importante:

- Bloquear a la persona
- Reportar el contenido
- Ajustar la privacidad de la cuenta
- Revisar quién más puede ver su información

4 Pedir ayuda

No tienen que enfrentar estas situaciones solos. Siempre pueden acudir a una persona adulta de confianza y, si es necesario, buscar apoyo profesional.



Puedes acudir a:

- Madre, padre o tutor
- Maestras o maestros
- Orientación escolar
- Psicólogas y psicólogos
- Líneas de ayuda y denuncia en tu estado

5 Recordar que siempre hay apoyo

Hablar de estas situaciones ayuda a prevenir que se repitan. Buscar ayuda no es exagerar, es una forma de cuidarse.

Es importante que sepan que:

- No es su culpa
- Pueden contarlo sin miedo
- Hay personas que les creen y les van a ayudar
- Siempre existen soluciones





Lo más importante es que sepan que no están solos.

Con informactión, confianca y acompañamiento podemos prevenir riesgos y resolver juntos cualquier situación.

Para seguir acompañando

No necesitamos conocer todas las aplicaciones ni entender cada nueva tendencia. Lo más importante es estar presentes, escuchar, poner límites con cariño y construir la confianza suficiente para que niñas, niños y adolescentes sepan que pueden acudir a nosotros cuando algo les incomoda, les asusta o simplemente no saben cómo resolverlo.



Si necesitas ayuda

Unidad Cibernética del Estado de Sonora
800 77 CIBER (24237)

Guardia Nacional
088

Emergencias
911

Acuerdo familiar

Si algo te incomoda, te asusta o cometiste un error en internet, **puedes venir conmigo. Vamos a resolverlo juntos.**

Fuentes consultadas

1. Montes Castillo, Mariel; Medina García, Evelyn Mercedes; y León Duarte, Gustavo Adolfo (2024). Redes sociales y comparación social en adolescentes de México: implementación de modelo interdisciplinar. Miguel Hernández Communication Journal, 15(2), 323-344.
2. UNICEF Argentina (2026). Zoom a las infancias y adolescencias en la era digital. Análisis y reflexiones a partir de la Encuesta Nacional Kids Online Argentina.
3. Gómez, P.; Andrade, B.; Guadix, I.; Suárez, F.; Rodríguez, F. J.; Márquez, J. M.; y Rial, A. (2025). Infancia, adolescencia y bienestar digital. Una aproximación desde la salud, la convivencia y la responsabilidad social. Estudio cualitativo. UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería Informática y Red.es.
4. Beriain Rodríguez, M. et al. (2025). Infancia, adolescencia y dispositivos digitales. Evidencia y recomendaciones actuales. Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría y Asociación Vasca de Pediatría de Atención Primaria.
5. Organización de Estados Iberoamericanos (2022). Primera infancia en la era de la transformación digital. Una mirada iberoamericana.
6. Trucco, D. y Palma, A. (eds.) (2020). Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay. CEPAL.
7. Andrade, B.; Guadix, I.; Rial, A.; y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades. UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela y Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática.
8. Astorga-Aguilar, Cristel y Schmidt-Fonseca, Ileana (2019). Peligros de las redes sociales: cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1-24.
9. Serrano Marchuet, P. y López Granados, L. (2023). Redes sociales y pantallas: impacto en la edad pediátrica. *Pediatría Integral*, XXVII(4), 193-200.
10. Sánchez-Teruel, D. y Robles-Bello, M. A. (2016). Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. *Educación y Humanismo*, 18(31), 186-204.
11. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2013). Niñez y Tecnologías en la Información y la Comunicación. Observatorio del Bienestar de la Niñez.
12. Unidad Cibernética del Estado de Sonora. Materiales y recomendaciones oficiales sobre seguridad digital y prevención de ciberdelitos.
13. Guardia Nacional CERT-MX. Orientaciones oficiales para víctimas de ciberdelitos y canal de atención 088.
14. Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. Recomendaciones oficiales sobre extorsión y violencia sexual digital.

La mención de instituciones, investigaciones y publicaciones corresponde a las fuentes consultadas para elaborar esta guía y no implica su participación, colaboración o respaldo institucional.