



Niños de la llave III: La vida empantallada



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Título: Niños de la llave III: La vida empantallada

© Educo (2025)

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Dirección de Incidencia e Investigación Social

Coordinación: Fernando Rodríguez Hervella

Producción: Gonzalo de Castro Lamela, Jon San Vicente Eguiguren y Clarisa Giamello

Corrección: Judit Escales

Diseño: Judit Suñol

Agradecimientos a: Asociación Barró, Fundación Fútbol Más, Fundación Farrah, Asociación Alendoy, Fundación Mar de Niebla, Joan Paul Pozuelos (Neuromindset), Inmaculada Sánchez Queija (Universidad de Sevilla), Eva Romera (Universidad de Córdoba), Kepa Paul Larrañaga (Grupo de Sociología de la Infancia y la Adolescencia)

Fotografías: Shutterstock, Freepik

Las fotografías utilizadas en este documento solo son ilustrativas y en ningún caso se puede deducir que reflejan el contenido.

Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con educ@educ.org

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Contenido

Introducción	4
Capítulo 1: Tiempos de juego, tiempos de teléfono	7
Llaves y claves de la crianza en el mundo actual	8
Cuando se abren la puerta y el portal	10
La Gran Reconfiguración de la Infancia	14
Infancia y pantallas. ¿Qué hacen las niñas? ¿Y los niños?	17
Capítulo 2. Impacto de la vida empantallada	21
Del control parental	22
Efectos en la salud	24
Efectos en el desarrollo cognitivo y relacional	28
Capítulo 3. Acción colectiva y concienciación en la era de la IA	37
La acción colectiva y la concienciación	38
Redes sociales, inteligencia artificial y un lugar íntimo en nuestras vidas	40
Conclusiones	44

Introducción

La atención es el nuevo oro aunque, como ha ocurrido en la historia, todo puede cambiar en un santiamén. Y está a punto de cambiar. La atención es lo que antes fue el petróleo, o luego la información. O los datos. La competencia por capturarla es crucial. Hoy la carrera es por la atención, los datos y las preferencias de todas las personas. Más aun, de las generaciones más jóvenes.

Hace ocho años desde Educo analizamos la vida de las niñas, niños y adolescentes de 6 a 13 años que pasan horas solas y solos, con poco acompañamiento adulto. Así pasaban las tardes después de la escuela o bien el desayuno. Entonces los llamamos “los niños de la llave”, precisamente porque la llevaban colgada al cuello o bien en la mochila. Un año después encontramos niñas y niños de familias que vivían en habitaciones en viviendas compartidas. Había otras personas en su casa, pero no estaban por ellas y ellos. Eran *Los otros niños de la llave*, los que oían ruidos ajenos en su propia vivienda. En 2025, retomamos el análisis de la vida de estas niñas y niños, para encontrar ahora, además de una puerta o dos, una ventana encendida.

El incremento en el uso de pantallas en la infancia y la adolescencia, que despegó a inicios de la

década pasada, se ha revelado como un factor central para comprender las formas de vida de toda una generación, no solo de los más de 375.000 niños y niñas de la llave. **A los 13 años un 95 % de niñas y niños en España tienen al menos un *smartphone*.**

El uso de pantallas y dispositivos tecnológicos ha permitido avances y oportunidades inimaginables hace pocos años. Permiten conectar con conocimiento y con personas o comunidades distantes que nos han impulsado y abierto horizontes. Han cambiado el contexto social por completo. Y allí está el dilema. Hay quienes señalan que, en ciertas etapas del desarrollo, las pantallas, las redes sociales, los videojuegos y el mundo digital, pueden no ser sustitutos eficaces de las comunidades del mundo real donde niñas y niños han arraigado, formado su carácter y crecido durante prácticamente toda la evolución humana.

Este informe de Educo busca aportar a la gran conversación social emergente sobre el uso saludable de las tecnologías en un mundo de pantallas omnipresentes. Vale la pena adelantar que la irrupción del mundo digital, y de los intereses que la guían, no ha sido la única causa de **la vida empantallada** en la que vivimos y crecen niñas y niños.



**A los 13 años
un 95 % de niñas
y niños en España
tienen al menos
un *smartphone*.**

El primer capítulo lo dedicamos al estado de situación de los niños de la llave y del contexto social, real y digital, en el que hoy se desarrollan el colectivo de niñas y niños de 6 a 13 años. El segundo capítulo aborda los efectos de las pantallas en la infancia. Presentaremos resultados de la **“Encuesta Educo 2025 sobre Percepciones de madres y padres sobre uso y efectos de dispositivos y pantallas en la infancia de 6 a 13 años”** (en adelante, Encuesta Educo 2025), y seguiremos la trazabilidad de estudios, publicaciones e investigaciones de diversas disciplinas, así como entrevistas en profundidad con educadoras y educadores de entidades sociales y con personas expertas de distintos puntos de España. Todo ello aporta diferentes perspectivas sobre los efectos del uso y sobreexposición a dispositivos y pantallas en la infancia y sobre la complejidad de esta cuestión social. También permite explorar el contexto en el que la acción social y política debe encontrar oportunidades para la realización efectiva de derechos y la mejora del bienestar de la infancia y la adolescencia.

En el tercer capítulo reunimos las respuestas sociales y políticas que emergen hoy en la sociedad relacionadas con esta gran conversación y con la acción en torno a la infancia y la vida en pantallas. La acción colectiva emerge en un contexto social y cultural en el que la acción individual, aislada, se percibe como poco eficaz, y en el que una

atención capturada y adormilada agudiza la ineficacia colectiva para resolver los problemas que debe enfrentar la humanidad.

Para finalizar, agregamos una mirada al horizonte social que presentan las vertiginosas transformaciones que llegan con la inteligencia artificial. Si la atención de niñas, niños y adolescentes, y de toda la sociedad, ha sido el valioso y limitado recurso en una vida empantallada, ahora no se trata solo de capturar nuestras preferencias. Hoy el nuevo oro es la oportunidad de modificarlas.

¹ Educo (2025). Encuesta Educo. Nota metodológica: encuesta en línea realizada en febrero de 2025 en España por Netquest, con una muestra nacional de 2.316 personas adultas responsables de un niño/a de entre 6 y 13 años. La muestra se construyó con cuotas por edad y género del/de la menor y nivel socioeconómico del hogar. La distribución territorial fue proporcional al tamaño poblacional autonómico. Margen de error estimado: $\pm 2,0$ % (95 % de confianza). Se respetaron las normativas de protección de datos y el consentimiento informado. La investigación presentada en este informe agrega un análisis cualitativo a partir de entrevistas y consultas con entidades sociales y personas expertas vinculadas al mundo de la infancia.

Capítulo 1:

Tiempos de juego, tiempos de teléfono



Llaves y claves de la crianza en el mundo actual

Los niños de la llave, o sea niñas, niños y adolescentes de 6 a 13 años que tienen las llaves de su casa y pasan horas del día solas y solos, son algo más de **375.000** en España. Esta cifra ha descendido en los últimos siete años de un 15 % a un 10 %², según las encuestas de Educo 2017³ y 2025. Se trata de un periodo histórico en el que hemos vivido grandes transformaciones sociales, algunas de ellas súbitas, como la provocada por la pandemia de COVID-19. Estos cambios han moldeado la vida cotidiana de la sociedad y en especial la de las generaciones más jóvenes. Estos mismos cambios ayudan a explicar este descenso de niñas y niños que se quedan horas solas y solos, si bien como veremos en este informe, la idea de estar sola o solo ha cambiado en el nuevo mundo digital.

Un fenómeno transformador súbito en la vida de estas más de 375.000 niñas, niños y adolescentes y en general de toda la población, ha sido la **pandemia** de COVID-19, que supuso un mayor uso de pantallas por parte de niñas, niños y adolescentes para estudiar, contactar con sus pares y jugar para distraerse y hacer frente al aislamiento y al aburrimiento. Al mismo tiempo

trajo cambios sociales como el **teletrabajo**⁴, que pasó de un 4,8 % en 2019 a un 10,8 % en 2021.

Otra de las transformaciones de más larga duración es el auge obligado de la vida en hogares compartidos, especialmente en las grandes urbes. Tal como mostramos en **Los otros niños de la llave** en 2018⁵ y como se refleja actualmente en informes como "Exclusión compartida. Vivir en una habitación en un contexto de exclusión residencial y social"⁶, al vivir en habitaciones de **viviendas compartidas**, niñas y niños muchas veces conviven, de forma precaria, con personas que no son parte de la familia. Que no están por ellas y ellos. No están solos y solas en la vivienda, aunque expresan en mayor medida sentimientos de soledad no deseada o presentan características objetivas de aislamiento social. Hoy sabemos que esta "solución habitacional" se triplicó de 2011 a 2021⁷, pasando de 22.529 a 59.005 familias en España. Más allá de los datos, sabemos que la dimensión real de esta cuestión social escapa al radar de las estadísticas.

Para continuar el análisis del mundo de los niños de la llave, debemos considerar cambios en la percepción social y política de la **conciliación** de la vida laboral y familiar. Un ejemplo de ello es la Ley de Familias, que se encuentra en discusión parlamentaria, o el Real Decreto-Ley 5/2023.

² De acuerdo con la Encuesta Educo y la Agencia Netquest en 2025, los llamados "niños de la llave" han pasado de 580.000 (14,8 % en 2017) a 376.600 (10 % en 2025). Una investigación anterior de la Universidad de Comillas (2008) hablaba de una llamada "Generación de la Llave" de 350.000 niñas y niños.

³ Educo (2017). *Nativos de la crisis: los niños de la llave*.

⁴ Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). *El teletrabajo en España. Antes, durante y después de la pandemia*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

⁵ Educo (2018). *Los otros niños de la llave*.

⁶ ESADE & Cáritas (2025). *Exclusión compartida. Vivir en una habitación en un contexto de exclusión residencial y social*.

⁷ INE (2021). Censos de Población y Viviendas.



Una ley de este tipo presupone transformaciones sociales de fondo y cambios en la sensibilidad social sobre el tema de los cuidados. El estudio de medidas de apoyo a la crianza incluidas en dichas legislaciones, como la adaptación de jornada, los permisos retribuidos (la directiva europea no se ha transpuesto en su totalidad, y queda por regular la remuneración del permiso parental) y una flexibilización en la conciliación, obedece a este tipo de dinámicas sociales que promueven más tiempo para hijas, hijos y personas que necesitan atención. Si bien se ven actualmente nuevas formas de organización de la crianza para enfrentarse a la falta de apoyos en estos cuidados, un estudio reciente destacó que el 60 % de las familias en España señala necesitar **apoyo para el cuidado** de hijas e hijos⁸.

Al analizar en 2017 y 2018 a la infancia y adolescencia de 6 a 13 años con bajo acompañamiento de personas adultas en su vida cotidiana (los niños de la llave), observamos cuestiones relacionadas con la soledad no deseada y el aislamiento social. El contexto en 2025 se ha transformado con la omnipresencia de las pantallas en la vida cotidiana, generando cambios en las formas de relación y en el desarrollo de niños y niñas que han afectado a toda una generación y que abordamos a lo largo de este documento.

⁸ Zurich Seguros. (2024). *Preocupaciones y retos de la crianza actual en España*.

Cuando se abren la puerta y el portal

En España existen dos “rituales de paso” a la **autonomía progresiva** de la infancia. Uno es la entrega del **smartphone**, como “llave” del **portal** de internet. Esto ocurre, de media, a la edad de **9 años y 10 meses**. El otro es la entrega de las **llaves** de la **puerta** del hogar, que de media ocurre más de un año después, cumplidos ya los **11 años y un mes**.

De acuerdo con las entrevistas realizadas a profesionales de entidades sociales, la entrega del **primer dispositivo *smartphone***, el de uso propio, se materializa en buena medida al finalizar la primaria o iniciar la educación secundaria obligatoria (ESO), aunque también supone de manera usual el “regalo estrella” de la primera comunión. Estos profesionales también señalan que la entrega en propiedad ocurre a edades más tempranas, como forma de “estar en contacto” cuando niñas y niños quedan solas y solos, al no



La encuesta 2025 de Educo muestra que la entrega del smartphone en propiedad se hace, de media, poco antes de los 10 años, en tanto las llaves del hogar se entregan pasados los 11 años.

compartir la rutina diaria fuera del horario escolar con sus madres y padres. A esto se añade el efecto comparación, por el que padres y madres temen el riesgo de aislamiento de su hija o hijo por no disponer de *smartphone* y convertirse en “el rarito o la rarita de la clase”⁹.

Así se materializa actualmente la cuestión de autonomía progresiva, un concepto fundamental de la **Convención sobre los Derechos de la Infancia** (1989), que en su artículo quinto determina orientaciones apropiadas para el desarrollo de capacidades y autonomía para el pleno ejercicio de derechos. La **Observación General N.º 25** del Comité del Niño sobre Derechos de la Infancia y Entorno Digital (2021) perfila dicha garantía de derechos, para “asegurar que la promoción de oportunidades de cultura, ocio y juego en el **entorno digital** vaya de la mano de la oferta de alternativas atractivas en los **lugares físicos** donde viven los niños”. La autonomía progresiva se juega en ambos mundos, y aunque suene paradójico, requiere de acompañamiento para el buen desarrollo de niñas y niños. De otro modo, como señalamos en el informe sobre los niños de la llave de 2017¹⁰, “luego le pediremos (a la niña) que sea autónoma, innovadora, curiosa. Que se preocupe por los demás y que maneje sus emociones. Que tenga iniciativa, que se integre y no se aisle. Que se haga respetar. Pero lo tendrá que hacer sola”.

El investigador Kepa Paul Larrañaga, especialista en sociología de la infancia y uno de los expertos que han participado en el Anteproyecto de Ley de Protección en Entornos Digitales señala que la “autonomía progresiva” de niñas y niños debe ser interpretada en función del contexto, las necesidades y las características personales del niño o niña, configurando dicha autonomía en el mundo real y en el mundo virtual. Larrañaga señala que la cuestión central de los cuidados apunta más al acompañamiento que hacemos las personas adultas (hogar, centros de estudio y de ocio, entre otros) a dicha transición.

En **2017** y **2018** en Educo investigamos sobre las condiciones de vida de esa infancia que anda deprisa por las mañanas con la llave colgada al cuello o dentro de la mochila. No había nadie en casa cuando sonaba el despertador o para preparar y compartir el desayuno. Su andar era lento por las tardes, al salir del centro educativo. Nadie les esperaba a la salida, y una quinta parte también cenaban solas y solos, como señalaba una encuesta anterior de la Universidad de Comillas¹¹ y lo corroboraron profesionales consultados del mundo de la educación y del tiempo libre¹².

A ellas y ellos les llamamos “niños de la llave”, y su porcentaje es levemente mayor en las ciudades más grandes. Así, en 2025 el 10 % de este colectivo general se transformará en más de un 10,5 % en

⁹ Couso, M. (2024). *Cerebro y pantallas. Cómo las pantallas impactan en el desarrollo cognitivo en la infancia y la adolescencia*. Ed. Destino.

¹⁰ Educo (2017). *Op. cit.*

¹¹ Una encuesta de la Universidad de Comillas sobre la infancia de España en 2008 mostró que 350.000 niñas y niños de 6 a 14 años, un 11 % del total de esa franja de edades, pasaban las tardes de los días laborales solos en casa, y que cerca de 70.000 solían cenar solos/solas. La investigación de Educo 2017 y 2018 recogía observaciones de profesionales de la educación, ocio y tiempo libre y entidades sociales que señalaban estos casos.

¹² Educo (2017) *Op. cit.*



ciudades de más de cien mil habitantes, y casi en un 11 % en urbes de más de medio millón de habitantes. Se trata de una infancia y adolescencia cuyas familias pueden vivir en entornos de **falta de recursos económicos**, o **falta de tiempo** de madres, padres o cuidadores, o de **falta de red de relaciones sociales**. Dicha "trampa de la escasez" supone un **impacto relacional de la pobreza** en la infancia y la adolescencia. Este impacto se refleja en que lo que preocupa a niñas, niños y adolescentes no es la falta de recursos *per se*, sino la exclusión de actividades que otros niños y niñas parecen dar por sentadas, lo que les supone quedar al margen de sus pares¹³. Los estudios han relacionado este impacto con el sentimiento de humillación, vergüenza, autoexclusión, estigmatización y baja

autoestima, así como con un estrechamiento gradual de los horizontes sociales y económicos, que desembocan en bajas expectativas vitales.

El proyecto de investigación social de Educo, *Niños de la Llave*, ha permitido conocer la vida cotidiana de un colectivo de niñas y niños de 6 a 13 años con bajo acompañamiento adulto, poniendo atención en quienes forman parte de los estratos sociales más desfavorecidos. Además de las viejas deudas sociales que se perpetúan, como analizamos en los informes de 2017 y 2018, en 2025 aparecen nuevas deudas. La preocupación por la pobreza y la exclusión social en que desarrollan sus vidas siguen estando presentes, pero se han agregado dilemas más complejos que, si bien afectan a esos

¹³ Redmond, G. (2008). *Children's perspectives on economic adversity: a review of the literature*. Innocenti Discussion Paper No. IDP 2008-01. Unicef Innocenti Research Centre.

375.000 niños de la llave en España, también marcan el desarrollo y bienestar de toda una generación. Se trata de la “vida empantallada”, cuyos efectos se analizan teniendo en cuenta que les afecta en etapas vulnerables de su desarrollo.

El informe de Núñez P. *et al* en 2024¹⁴ “Los retos de la alfabetización mediática e informacional en España” indica que a los 13 años ya el 93 % de los adolescentes disponen de *smartphone*, en tanto a los 10 años, ya disponen de él más del 60 %. De acuerdo con EU Kids Online en 2020¹⁵, entre 2010 y 2019 el incremento de **uso de pantallas en la infancia de España ya se había triplicado**, de una a tres horas por día. Ya en 2021 un 31,6 % de las y los adolescentes de 11 a 18 años dijo pasar **más de cinco horas diarias** conectado a internet entre semana, porcentaje que asciende al 49,6 % durante el fin de semana¹⁶.

En la Encuesta Educo 2025 hemos desglosado este tiempo en función de las distintas pantallas. Así, entre semana el **promedio diario de horas** de exposición a las pantallas lo lidera el *smartphone* (2 h 35 min), seguido por la televisión (2 h 30 min), el ordenador (2 h 10 min), la *tablet* (2 h) y la videoconsola (1 h 45 min). Debemos considerar aquí el **uso simultáneo de pantallas**, pero estos datos permiten una fotografía de la vida empantallada de la infancia. **El incremento de los fines de semana** se percibe en la televisión y el *smartphone*, que llegan a las tres horas, y en la videoconsola, que llega a las dos horas y media.

Por otra parte, en cuanto al *para qué* del uso de pantallas, la mirada de madres y padres de la Encuesta Educo 2025 señala que un 62,2 % la utiliza para hacer deberes o trabajos escolares, un 51,8 % para ver películas o series, un 48,6 % para jugar con la videoconsola o juegos en línea, y un 39,4 %, para escuchar música.

Lo que preocupa a niñas, niños y adolescentes no es la falta de recursos per se, sino la exclusión de actividades que otros niños y niñas parecen dar por sentadas.

¹⁴ Núñez, P.; Larrañaga, K.; Monguí, M. (2024). *Los retos de la alfabetización mediática e informacional en España*. UCM, SIC-SPAIN.

¹⁵ EU Kids Online (2020). En: Educo (2024). *Un clic seguro. Por un entorno digital seguro y saludable para niñas, niños y adolescentes*.

¹⁶ Unicef (2021). *Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia*.

La Gran Reconfiguración de la Infancia

Como hemos visto, el tiempo de uso de pantallas para uso escolar, ocio y tiempo libre, se ha incrementado en la vida cotidiana de la infancia. Esto ha configurado una forma de vida de las nuevas generaciones, al punto que hay quien sostiene que lo que se está produciendo es una **Gran Reconfiguración de la Infancia**¹⁷.

Esta Gran Reconfiguración refiere a una transformación iniciada entre el año 2010 y 2015, que el investigador Jonathan Haidt define como el paso de una **infancia basada en el juego** a una **infancia basada en el teléfono**, en que "teléfono" equivale a los *smartphones* y demás pantallas en la vida de niñas y niños. Esta transición entre ambas infancias es producto de dos tendencias actuales: **la infraprotección en el mundo digital** y, por otra parte, lo que el autor llama **la sobreprotección en el mundo real**.

La **primera** tendencia, la **infraprotección en el mundo digital**, está relacionada con los cambios en las tecnologías que moldean el tiempo y también el cerebro de la infancia. Más aún durante la pubertad, pues se ha evidenciado que es entonces cuando niños y niñas son más vulnerables al ecosistema de las redes sociales basado en el *smartphone* y los *selfies* que conocemos hoy en día, surgidos a partir de 2012 con la adquisición de Instagram por

parte de Facebook, tras la introducción de la cámara frontal.

Esta infraprotección en el mundo digital refiere tanto a una cuestión de tiempo total de uso de pantallas como de sobreexposición de uso de ocio o a contenidos de riesgo en particular. En este sentido, vemos por ejemplo que la Asociación Española de Pediatría¹⁸ ha corregido sus recomendaciones a finales de 2024 sobre uso de pantallas: "Cero pantallas hasta los seis años, y solo una hora al día entre los 6 y los 12". La tendencia hacia la infraprotección está relacionada con perjuicios en el ámbito de la salud, como la falta de sueño o cuestiones de salud mental, o bien con efectos en el desarrollo cognitivo y relacional. Entre estos aparecen la fragmentación de la atención o bien los **costes de oportunidad**¹⁹ de no realizar otras actividades necesarias en periodos sensibles del desarrollo, como el juego al aire libre con los pares. Veremos estos efectos de uso y sobreexposición de pantallas en el capítulo segundo, donde reunimos además las percepciones que tienen sobre ellos madres y padres de niños y niñas de 6 a 13 años.

Las redes sociales son valiosas, apreciadas e incluso muy útiles para alcanzar metas, al conectar con conocimiento y comunidades con las que no podríamos ni imaginar pocos años atrás. Pero, como matiza Jonathan Haidt, pueden no ser sustitutos eficaces de las comunidades del mundo real donde la infancia ha arraigado, formado su carácter y crecido durante miles de años. Así, afirma

¹⁷ Haidt, J. (2024) *La generación ansiosa*. Ed. Deusto.

¹⁸ Asociación Española de Pediatría (2024). "[La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia](#)".

¹⁹ Desmurget, M. (2019). *La fábrica de cretinos digitales*. Ed. Península



que la **brecha digital** ya no debemos entenderla como un menor acceso a la red, como se temía a principios de la década del 2000, sino como quien tiene menos protección en ella.

Además, el uso de pantallas en la infancia y adolescencia importa porque este se intensifica en un momento crucial para su desarrollo cognitivo, social y emocional. Coincide exactamente con el inicio del **segundo periodo sensible de aprendizaje**, también llamado **periodo sensible de aprendizaje cultural**, entre los 9 y los 15 años. Como hemos visto en apartados anteriores, al inicio de este periodo es cuando niñas, niños y adolescentes reciben su primer *smartphone*. Los periodos sensibles de aprendizaje humano son aquellos en los que resulta más fácil para un niño o niña aprender algo o adquirir una habilidad.

La **segunda tendencia** para argumentar la Gran Reconfiguración es la **sobreprotección de la infancia en el mundo real**. Este argumento

no se contrapone a los esfuerzos crecientes de ciertas sociedades y sus instituciones políticas de las últimas dos décadas, como la española, por avanzar en la protección y erradicación de la violencia contra la infancia. El argumento se sostiene en base al necesario desarrollo de ciertas capacidades humanas, emocionales, cognitivas y relacionales que se ven mermadas por la pérdida de tiempo de **juego libre**, especialmente con los pares.

Francesco Tonucci, psicopedagogo italiano, ya cuestionaba a mediados de la década pasada la sobreprotección infantil y los efectos que esta genera en la autonomía de la infancia. Tonucci alertaba del “coste físico y psíquico que tiene para los niños que ya no puedan salir de casa sin un adulto” así como los efectos en su autonomía. Defiende Tonucci que “el juego es la experiencia más importante, no ya de la infancia, sino de la vida” ya que “es jugando donde se ponen los cimientos sobre los que se construye la vida”²⁰.

²⁰ Plataforma de Infancia (POI) (2016). “.

Solo cuando los niños juegan entre ellos adquieren competencias, habilidades y relaciones sociales. Tonucci hacía un llamado a las personas adultas “a luchar contra nuestros miedos”.

Algunas investigaciones se han ocupado de este fenómeno desde distintos ángulos, como el estudio PASOS 2022²¹ que indica que niñas y niños de familias pobres pasan 16 días más al año frente a las pantallas y realizan seis días menos de actividad física. Señala así las desigualdades socioeconómicas en hábitos de la salud infantil y adolescente. Por su parte, el estudio Aladino (2024)²² destaca que tres de cada diez escolares están expuestos a más de dos horas diarias de tiempo de pantallas y que en hogares con menor nivel de renta este porcentaje se duplica en relación con los de mayor nivel de renta.

Es la experiencia y no la información la que permite el desarrollo emocional, por eso especialistas como Francesco Tonucci apuntan a las ventajas de la autonomía progresiva mediante el **juego al aire libre** con los pares, ya que este desarrolla la tolerancia a la frustración, la inhibición del impulso de dominar, y promueve la formación de vínculos cooperativos duraderos, entre otros. Para Jonathan Haidt, también es esencial el papel del juego libre en momentos de transición de lo que llama una infancia del juego a una infancia al teléfono:

*“La introducción secuencial de **las experiencias adecuadas** para cada edad, adaptadas a los periodos sensibles y compartidas con sus pares, había sido la norma en los tiempos de la **infancia basada en el juego**. Pero en una **infancia basada en el teléfono**, los niños se sumergen en un torbellino de contenido adulto y experiencias que les llegan sin orden ni concierto. La **identidad** y la **personalidad**, las **emociones** y las **relaciones** serán diferentes si se desarrollan online en vez de en la vida real. Lo que se **recompensa o penaliza**, la **profundidad de las amistades** y sobre todo lo que es **deseable** sería determinado por miles de **publicaciones, comentarios y valoraciones** que los niños ven cada semana. (...) Cualquier niño o niña que use de forma intensiva las redes sociales durante su **periodo sensible** se moldeará en función de las culturas de estos sitios. Quizás esto explique por qué los resultados de la generación Z [1995- 2010] relativos a la salud mental son mucho peores que en el caso de los milenials [1982- 1994]. ”*

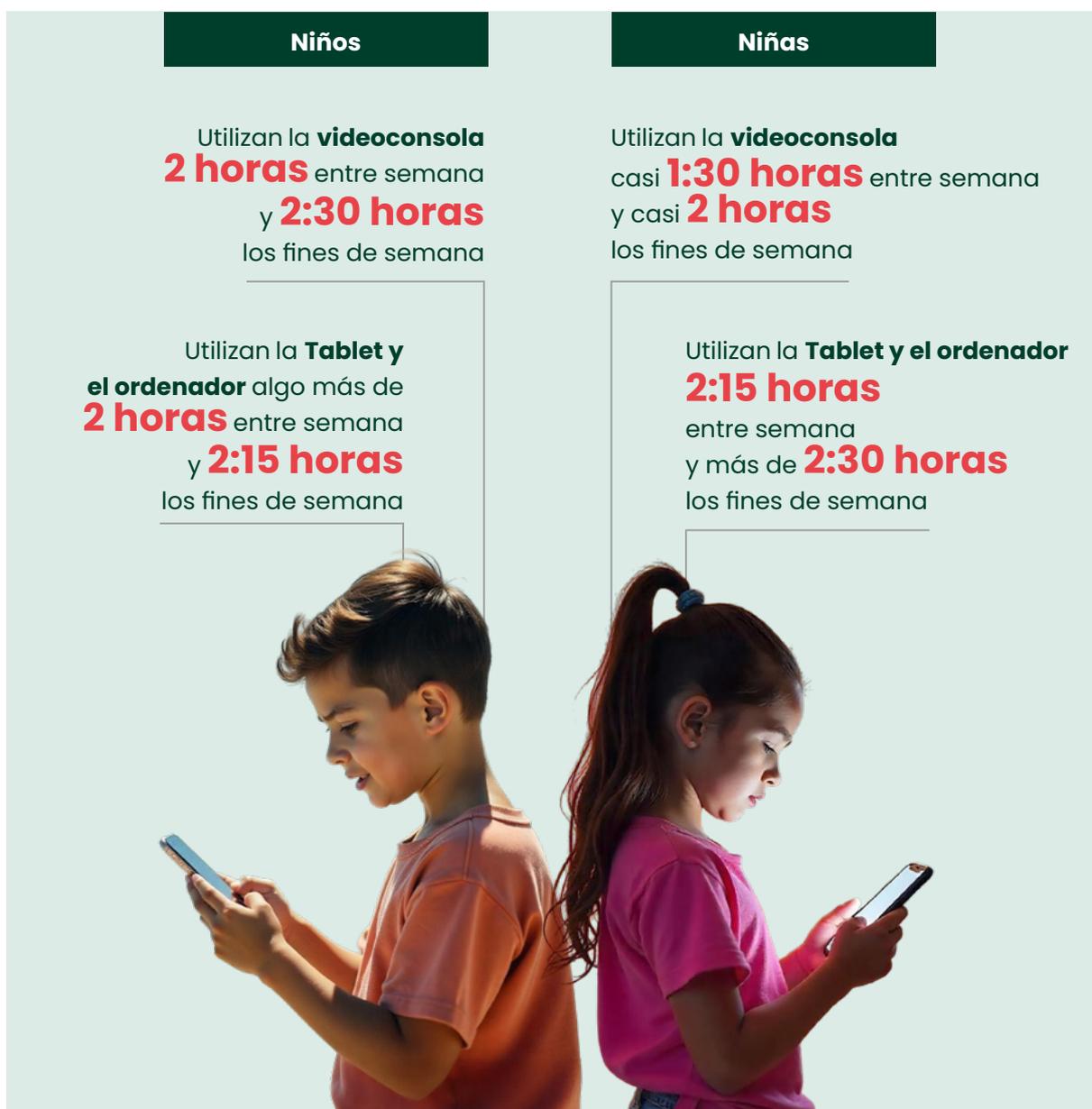
²¹ Fundación Gasol (2022). [PASOS. Estudio sobre los estilos de vida de los niños/as y adolescentes](#).

²² Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 (2024). [Estudio ALADINO de Vigilancia de la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España](#).

Infancia y pantallas. ¿Qué hacen las niñas? ¿Y los niños?

La encuesta Educo 2025 permite abordar la diferencia de uso de los distintos dispositivos tecnológicos y pantallas entre niños y niñas.

Así, madres y padres señalan que predomina la **televisión** y el **smartphone** los fines de semana, con casi tres horas, tanto en niñas como en niños, y dos horas y media los días entre semana en ambos casos. Hay que tener en cuenta que diversas pantallas se usan simultáneamente.



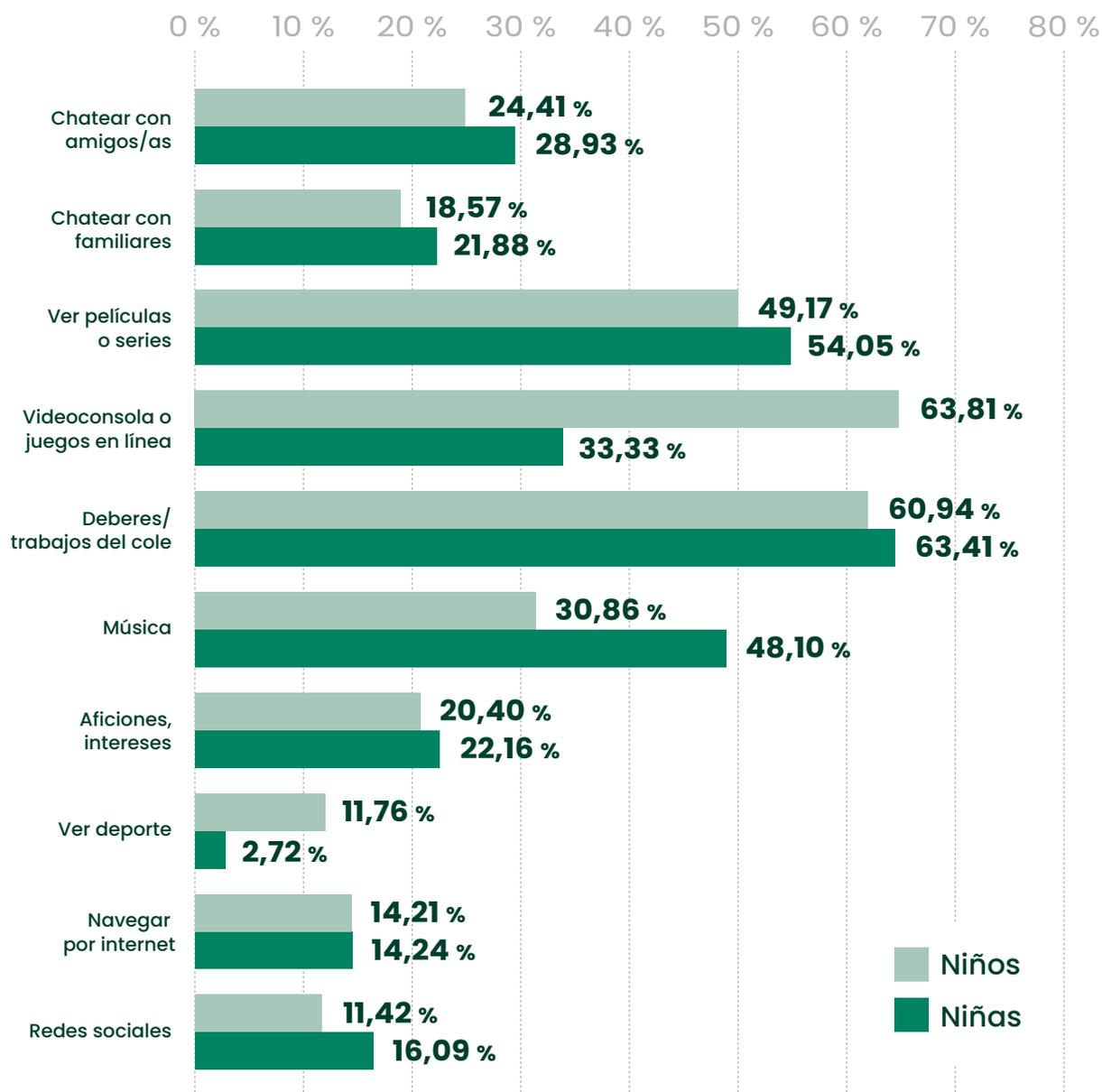
Fuente: Elaboración propia basada en la Encuesta Educo 2025.

El gráfico muestra el tiempo de uso de distintos dispositivos, en días entre semana y fines de semana, diferenciado entre chicas y chicos de 6 a 13 años, de acuerdo a las percepciones de madres y padres.

Más elocuentes y significativas son las diferencias en *para qué* utilizan las pantallas niños y niñas, como vemos en los gráficos siguientes.

Los análisis existentes acerca de las preferencias en las redes sociales según sexo muestran que las chicas tienen una inclinación hacia plataformas en

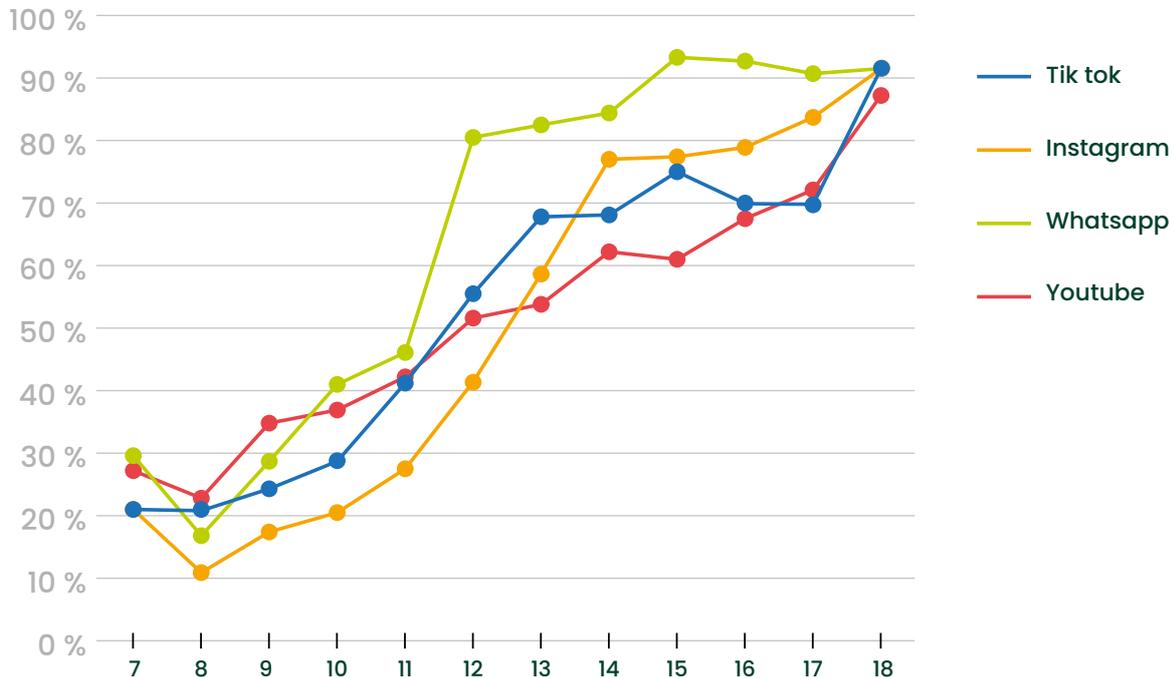
¿Para qué usan las pantallas niños y niñas según madres y padres?



Fuente: Elaboración propia basada en la Encuesta Educo 2025.

Desde la percepción de madres y padres destaca el uso de dispositivos para realizar deberes y tareas escolares, en ambos sexos. Las diferencias más notables se aprecian en el uso de la videoconsola o juegos en línea, con más de 30 puntos porcentuales de diferencia entre niños y niñas (63,81 % frente a 33,33 %). Las niñas utilizan más los dispositivos para escuchar música (48,10 % de las niñas frente al 30,86 % de niños) y para chatear con las amistades (28,93 %) respecto a los niños (24,41 %). En la interacción de chicos y chicas con las pantallas, conforme aumenta la edad destaca el incremento del uso de las redes sociales, que se dispara, según otros estudios, a partir de los 13 años.

Redes sociales en las que se tienen cuentas, según la edad. España, 2023



Fuente: Núñez, Larrañaga y Monguí (2024). *Los retos de la alfabetización informacional y mediática en España*¹.

El gráfico presenta la relación entre la edad y el porcentaje de cuentas en redes sociales de la infancia y la adolescencia. Cumplidos los 13 años, las redes sociales en las que se tienen cuentas son Youtube (más del 50 %), Instagram (60 %) y Tik Tok (70 %). En la red de mensajería Whatsapp tienen cuenta más del 80 % de niños y niñas de 13 años. También llama la atención que en edades entre los 7 y los 9 años ya poseen cuentas en estas redes sociales entre un 10 y un 35 %. Cabe considerar que la edad legal en España para tener cuentas en redes sociales es actualmente 14 años sin consentimiento de madres o padres. La futura Ley de Protección de Menores en Entornos Digitales propone elevar esta edad mínima a los 16 años.

¹ Núñez, P. et al (2024) *Op. cit.*

las que se comparten fotos y vídeos y los chicos prefieren redes sociales temáticas vinculadas preferentemente al ocio. Esto coincide también con evidencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS)²³. En cambio, no existen diferencias significativas entre ambos en las cuentas en los servicios de mensajería instantánea o Youtube.

Las chicas adolescentes son particularmente vulnerables a la comparación social por la inseguridad

que a veces provocan los cambios rápidos en su cuerpo y en su vida social. Esto deriva a veces en una agresividad relacional, a través de la difusión de rumores y comentarios en las redes sociales. Eli Ballesteros, educadora de la Fundación Fútbol Más (Sevilla), da cuenta de ello al señalar que “a través de las redes sociales se generan muchos conflictos, y algunas chicas no buscan solucionarlos en el mundo real, sino a través de las pantallas, incluso estando la otra persona a dos metros de distancia”.

²³ Boniel-Nissim, Meyran, Marino, Claudia, Galeotti, Tommaso, Blinka, Lukas, Ozoliņa, Kristine, et al. (2024). [A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey](#). World Health Organization. Regional Office for Europe.

La influencia de las redes sociales repercute en la baja autoestima de niñas y chicas adolescentes, "al estar consumiendo contenidos de otras chicas de su edad maquillándose y aconsejando operaciones estéticas para estar perfectas". En relaciones tóxicas o conflictivas, los dispositivos móviles no son un buen aliado para revertir, prevenir o reducir el riesgo de maltrato. La educadora social apunta que "existen muchísimos celos y actitudes de control por parte de algunas parejas de estas chicas. Cualquier detalle se interpreta como una amenaza y genera conflictos y problemas".

El mayor uso de las redes sociales por parte de niñas y chicas adolescentes toma forma de anécdota en el testimonio de M.^a del Mar Quirós, educadora de la Asociación Alendoy (Cádiz). "Se da a veces el caso de niñas que están haciendo la tarea y de repente se ponen a bailar de forma automática, todas a una", comenta en alusión a las notificaciones que les llegan desde distintas aplicaciones en forma de retos virales. Esta observación muestra el asedio a la atención que vive constantemente toda la infancia y adolescencia, aspecto que abordaremos en el siguiente capítulo.

En cuanto a los chicos, tal y como revela la Encuesta Educo 2025, el uso de la videoconsola se dispara conforme aumenta su edad. Mientras en la franja de edad de 6 y 7 años los niños utilizan la videoconsola una media diaria de una hora y media entre semana y una hora y tres cuartos los fines de semana, al llegar a la franja de edad de 11 a 13 años el tiempo de uso aumenta a casi dos horas entre semana y a dos horas y tres cuartos los fines de semana.

Claudia Bonny y Naomie Albert, de la Fundación Farrah (Gran Canaria), destacan que los niños tienen un acceso más temprano a las tecnologías y se convierten antes en creadores de contenidos, mientras que las niñas acceden más tarde y son consumidoras más pasivas.

En la franja de edad de 6 y 7 años los niños utilizan la videoconsola una media diaria de una hora y media entre semana y una hora y tres cuartos los fines de semana, al llegar a la franja de edad de 11 a 13 años el tiempo de uso aumenta a casi dos horas entre semana y a dos horas y tres cuartos los fines de semana.

Capítulo 2:

Impacto de la vida empantallada



En el capítulo anterior hemos analizado la vida de los niños de la llave en 2025 así como las condiciones de vida de la infancia y la adolescencia de 6 a 13 años en el mundo real y el mundo digital. Hemos analizado el trayecto a la autonomía progresiva de las nuevas generaciones, y el tiempo de uso y sobreexposición a las pantallas, que se percibe en detrimento del tiempo de juego al aire libre. También hemos analizado las diferencias entre niñas y niños en la exposición al mundo digital.

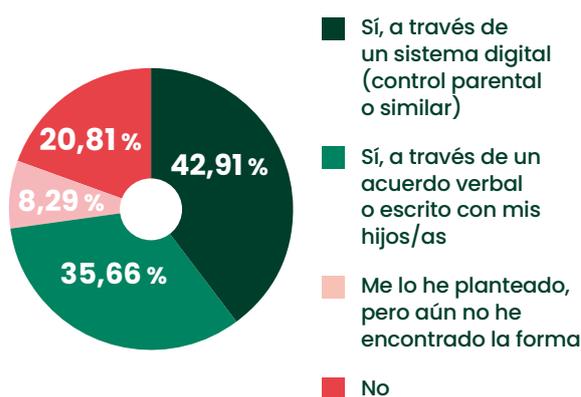
En este segundo capítulo aportaremos las percepciones de madres, padres, especialistas y profesionales en cuanto a ciertos impactos del uso de pantallas que se destacan en los estudios científicos. En primer lugar, trataremos la cuestión del **control parental** y luego las percepciones sobre el impacto de las pantallas en cuanto a **los efectos en la salud** y los **efectos en el desarrollo cognitivo y relacional**.

Al analizar la encuesta Educo 2025, realizada a madres y padres con hijas e hijos de 6 a 13 años sobre el uso de pantallas y sus efectos en el desarrollo de la infancia, hallamos una polarización de opiniones, así como ciertas percepciones divergentes con las opiniones de especialistas y profesionales que trabajan con la infancia.

Del control parental

La Encuesta Educo 2025 sobre percepciones de madres y padres sobre el uso de las pantallas muestra que **una de cada tres madres y padres (29,1 %) declaran no poner límites al uso de las pantallas** en casa. Este porcentaje incluye también a quienes se han planteado poner límites pero no encuentran la forma de hacerlo. Esta percepción adulta se alinea con la visión de niños, niñas y adolescentes de 11 a 18 años, recogida por Unicef (2021), en la que un 29,1 % señaló que sus padres les ponen normas sobre el uso, otro 24 % a quienes le limitan las horas de uso, y el 13,2 % que tienen limitaciones en los contenidos a los que acceden. Por tanto una de cada tres niñas y niños manifiesta no estar bajo ninguna forma de control parental sobre el uso de pantallas.

¿Tienen en el hogar alguna forma de medir, limitar o controlar el tiempo de uso de pantalla de su hijo o hija?



Fuente: Elaboración propia basada en Encuesta Educo 2025. Casi 8 de cada 10 madres y padres señalan que bien utilizan un sistema digital, bien acuerdo verbal con sus hijos/as, o ambos (respondiendo conjuntamente a las dos primeras opciones), para limitar el uso de pantallas en el hogar. Por el contrario, un 8,29 % de madres y padres se lo han planteado, pero no encuentran la forma de hacerlo y un 20,81 % no establece límites de uso.

Sin duda, es este un problema al que se enfrentan muchas madres y padres. Eva Jiménez Mora, de la Asociación Alendoy (Cádiz), señala que muchas familias no saben cómo limitar las aplicaciones digitales que usan sus hijos e hijas. **“Hay muchas familias con muchas ganas de que salga la Ley [de Protección en Entornos Digitales] para poder limitar el uso del móvil a sus hijos”**, aludiendo a la importancia de sumarse a acciones colectivas más que a una acción individual, que muchas veces por diferentes circunstancias es ineficaz.

No obstante, hay quien no da tanta importancia a la cuestión del control parental a través de la tecnología. El mencionado Kepa Paul Larrañaga, uno de los expertos participantes en el Anteproyecto de Ley de Protección en Entornos Digitales²⁴, entiende que “si queremos entender qué es lo que le ocurre a la infancia en cuanto a las pantallas debemos poner el foco en los cuidados, en el sentido de acompañamiento y protección”. Larrañaga pone en duda la eficacia del control parental en los dispositivos como único elemento válido para una interacción sana de niños y niñas con las pantallas, ya que “se trata de una monitorización. No es cuidar, ya que no incluye la gestión ni la comunicación”. En todo caso, matiza, la supervisión debería hacerse a la industria, es decir, a las empresas tecnológicas.

¿Pero qué entendemos por una supervisión adecuada? Larrañaga apunta a promover la autonomía progresiva, de la cual ya hemos hablado en el primer capítulo del informe y de la cual da cuenta el posicionamiento de Educo (Educo, 2024²⁵) sobre la infancia en entornos digitales, que apunta hacia factores de protección individuales, de los centros educativos, del entorno local y de las administraciones públicas. “Primero tenemos que acompañarles –señala Larrañaga– y establecer las pautas adecuadas en el uso de los dispositivos en un entorno que tiene sus riesgos; la idea no se resuelve ni en la monitorización ni en la supervisión a los usuarios”. Recuerda asimismo que hay que tener en cuenta los derechos digitales, que además de incluir derechos específicos de la infancia, incluye otros como el derecho a la información, a la participación y a la denuncia”.

En esta línea, Eva Romera, del Laboratorio de Estudios sobre Convivencia y Prevención de la Violencia (LAECОВI, Universidad de Córdoba), señala que “desarrollar contextos de confianza en las relaciones entre las familias y sus hijos es lo que lleva a prevenir las problemáticas asociadas al uso de las redes sociales”. En cuanto a los sistemas de control parental, considera que “no es el control el que nos garantiza que estemos dando con las claves, como si fuéramos inspectores de nuestros hijos, sino el abrir ese escenario tan íntimo que generan las pantallas”.

²⁴ Ministerio de Juventud e Infancia (2022). La creación de este comité fue aprobada por el Consejo de Ministros a petición de la Ministra de Juventud e Infancia.

²⁵ Educo (2024). *Un clic seguro*. Op. cit.

Efectos en la salud

En este apartado trataremos las percepciones de madres y padres de niñas y niños de 6 a 13 años sobre el impacto de las pantallas en la salud de sus hijos e hijas. Hemos escogido presentar dos de los más citados: la falta de sueño, y los efectos sobre la ansiedad, estrés y depresión.

Sin embargo, hay dos asuntos más que resultan de interés por las percepciones divergentes que generan. El primero, los **problemas de peso** (¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con problemas de peso?). Una mayoría de las madres y padres (**51,1 %**) **no percibe una relación directa entre el uso de pantallas por parte de sus hijos/as y la aparición de problemas de peso**, en tanto un 25 % considera que el uso de pantallas está claramente relacionado con esta problemática en la infancia y la adolescencia.

“Si quisiéramos elaborar un palmarés de los perjuicios poco conocidos que provocan los dispositivos digitales, el sedentarismo se llevaría sin ninguna duda algún premio” señala el director de investigación del Instituto de la Salud de Francia, Michel Desmurget²⁶. El investigador se basa en diversos estudios que revelan los peligros del sedentarismo en la salud, el desarrollo, la depresión, la atención, el desarrollo cerebral, o el exceso de peso que afecta a 350 millones de niños y niñas en todo el mundo.

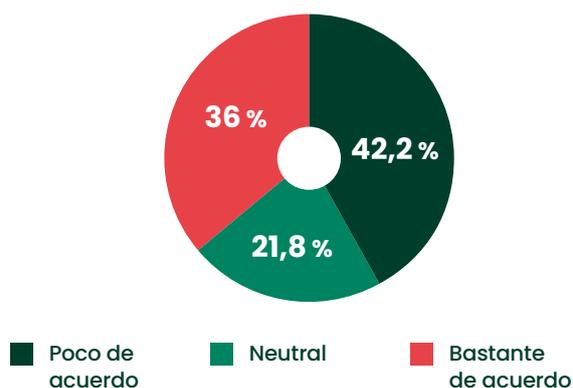
²⁶ Desmurget. M. (2020). *Op. cit.*

Por otra parte, en relativa concordancia entre los estudios y las percepciones de madres y padres, observamos el **aumento de las miopías o problemas visuales**. En este caso, **la mitad (50,9 %) de las madres y padres encuestados considera que el uso de pantallas está relacionado con el aumento de problemas visuales** en la infancia, mientras que más del 25 % no percibe una relación clara entre ambos.

Los efectos en el sueño

Más de un **40 % de madres y padres no percibe un efecto claro entre el uso de pantallas por parte de sus hijos e hijas y los problemas de sueño**, en tanto **un tercio (36 %) sí lo considera**.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con problemas de sueño?



Fuente: Educo 2025

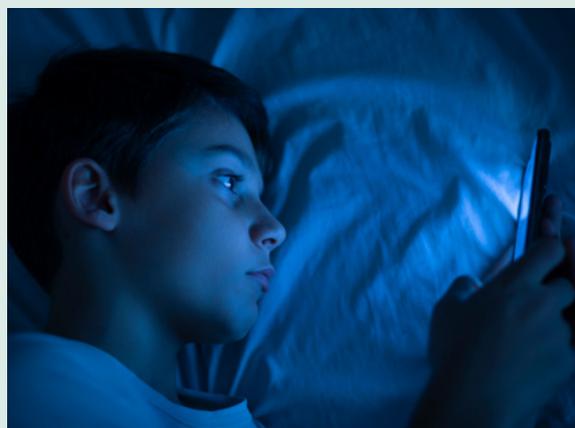
Más de un 40 % de madres y padres subestiman el efecto que las pantallas tienen como ladrón del sueño de niños y niñas, tal como resaltan la mayoría de las educadoras y educadores de las entidades sociales consultadas. “Nos ha asustado –señalan desde Alendoy– la cantidad de madres que no sabían cómo podríamos prohibirles usar el móvil durante unos días de campamento de verano, ya que sin el móvil no se quedan dormidos”. Las educadoras de esta entidad se preguntan “¿qué se puede hacer cuando las familias ven normal que su hijo no se duerma hasta las dos de la mañana navegando por internet con el móvil?”.

A las percepciones anteriores podemos agregar que casi el 60 % de niñas y niños de once a dieciocho años duerme con el móvil en la habitación todas o casi todas las noches, y el 21,6 % dice conectarse a partir de medianoche todos o casi todos los días²⁷. Finalmente, cabe señalar que la relación de causa-efecto entre uso de pantallas y alteraciones del sueño, que es un pilar esencial del desarrollo físico, emocional e intelectual, es recurrente en las investigaciones sobre el desarrollo de la infancia y la adolescencia.

Tik Tok hasta la madrugada

Resulta obvio que el uso de pantallas por parte de niños, niñas y adolescentes hasta altas horas de la noche tiene un impacto inmediato en la cantidad y calidad de horas de sueño. A nivel fisiológico y de desarrollo cognitivo, el descanso asociado al sueño es necesario para que las redes neuronales consoliden lo aprendido durante el día. Sin embargo, el poder adictivo de las pantallas en el ocio, y la falta de normas y horarios de uso de estas en el hogar, propicia que niñas y niños “se acuesten y se levanten con el móvil”, como relata el personal técnico de las entidades sociales consultadas para este estudio. “Por desgracia, es muy común el caso de chicos y chicas de 9 o 10 años que se quedan jugando a la play o con el Tik Tok hasta la madrugada”, señala Ainhoa Valle, de la Asociación Barró (Madrid), afirmando que “se nota cuando el niño ha dormido poco; no atienden, están más dispersos, más enfadados”.

Joan Paul Pozuelos, neurocientífico de la Universidad de Granada y CEO de Neuromindset, explica que el consumo constante y tan extendido de la red Tik Tok en concreto se debe a la generación de dopamina que provoca el algoritmo de la app. El diseño de esta red social genera una recompensa imprevisible y aleatoria –como las antiguas tragaperras–, “por lo que el cerebro queda enganchado esperando su ‘chute’ de dopamina, que llega cuando menos lo espera”.



²⁷ Unicef (2021). *Op. Cit.*

La doctora en Psicología Evolutiva Inmaculada Sánchez Queija (Universidad de Sevilla) reconoce las bondades de las oportunidades que aportan los dispositivos tecnológicos en la adolescencia, aunque en lo relativo a la falta de sueño, señala que los y las adolescentes necesitan dormir más horas que los niños y las niñas. En concreto, la National Sleep Foundation (Estados Unidos) recomienda hasta diez horas. Sánchez Queija señala que “de forma natural son más vespertinos por lo que, si le sumas el uso de pantallas en la noche, pues se produce ese déficit de sueño de tres o cuatro horas en muchos de ellos”.

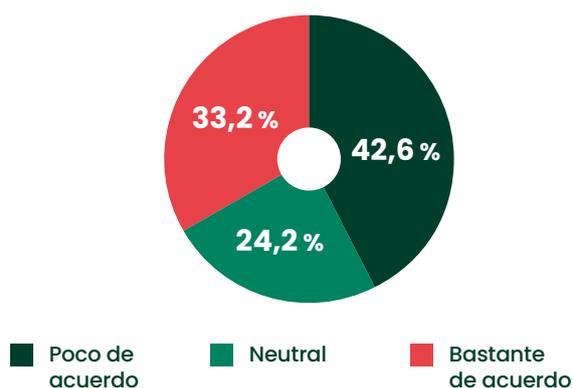
La falta de sueño en la adolescencia genera irritabilidad, falta de atención, bajo rendimiento escolar, y pérdida del humor, entre otros efectos. Así lo corroboran las educadoras de la entidad Farrah (Canarias): “una vez acceden al móvil, lo que más les afecta es el sueño, ya que se acuestan tarde mirando vídeos, chateando. Es la gran problemática, sobre todo de los 13 años para arriba”.

En cuanto a los hallazgos recientes sobre las horas de sueño en la adolescencia, según un estudio de la Unidad Funcional del Sueño del Hospital Universitario Araba (Vitoria-Gasteiz)²⁸, el 85 % de los estudiantes de 2º y 3º de la ESO no alcanza las ocho horas de sueño recomendadas durante los días escolares. Aún más, casi uno de cada tres estudiantes duerme menos de siete horas, y apenas un 14 % cumple con las recomendaciones y llega a las ocho horas.

Los efectos en la ansiedad, estrés y depresión

Más de un 40 % de las madres y padres encuestados **no considera relevante la relación entre el uso de pantallas y la aparición de ansiedad, estrés o síntomas depresivos** en la infancia o la adolescencia, en tanto **un tercio (33,2 %) sí lo considera.**

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con ansiedad, estrés o depresión?



Fuente: Encuesta Educo 2025.

El impacto de las pantallas en la **salud mental** de la infancia y la adolescencia es quizás, como vemos en el gráfico, el tema donde mejor se aprecia la polarización entre las percepciones del colectivo de madres y padres entre los que están “bastante de acuerdo” y “poco de acuerdo”.

²⁸ La Vanguardia (2025). “El 85 % de los estudiantes de la ESO no duerme las ocho horas recomendadas para su edad” [24.04.2025].

“Internet provoca fundamentalmente emociones positivas en los adolescentes”, señala el estudio sobre el uso de pantallas de Unicef²⁹, con base en consultas a niños y niñas de once a dieciocho años. El 96,9 % reconoce sentir alegría y reír en la red; el 81,6 %, tranquilidad o relajación; el 78,9 %, placer o diversión; y el 71,6 % apoyo y comprensión.

El estudio anterior también reconoce que, comparativamente, las adolescentes son más sensibles a las emociones negativas que ellos. Ellas sienten inseguridad o inquietud en la red (38 %), en tanto entre ellos solo un 18 % las sienten. Las chicas dicen sentir miedo en la red en un 30 %, en tanto ellos casi en un 20 %. También sienten soledad, un 28 % las chicas frente a un 19 % los chicos. Asimismo existen diferencias al ser preguntados por la angustia, que ellas sienten en un 29 % y ellos en un 15 %. La exclusión, el rechazo y la discriminación son sentidas, según dicho estudio, en un 17 % por chicas y en un 10 % los chicos. El estudio concluye que “aunque no es posible establecer relaciones de causalidad, los datos permiten constatar la estrecha relación entre las nuevas formas de adicción o usos problemáticos de la tecnología y la salud mental, con mayores tasas de depresión asociadas y un menor bienestar emocional”.

Las consultas con entidades sociales y las referencias de personas expertas en este ámbito de la salud llevan a considerar la **importancia de la relación entre uso y sobreexposición a pantallas y la**

salud mental. Rocío Álvarez, codirectora de la entidad Mar de Niebla (Gijón, Asturias), describe su percepción sobre esta posible relación y del aumento del número de adolescentes del barrio que acuden al servicio público de salud mental de la Seguridad Social. “Los equipos directivos de los colegios nos comentan que la gran mayoría de los conflictos tienen su origen en las publicaciones y comentarios de las redes sociales; yo creo que los dispositivos y las pantallas agravan los conflictos”. Eli Ballesteros (Sevilla), reafirma esta relación así como la necesidad de poner más recursos públicos para atender a niños y niñas con síntomas de ansiedad y depresión en los barrios desfavorecidos donde llevan a cabo sus proyectos.

Más que los adolescentes, el reto son los preadolescentes, según explica Francisco Villar³⁰, coordinador del Programa de Atención a la Conducta Suicida del Menor del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona). “Llevo diez años luchando en primera línea contra el suicidio adolescente y he visto que el abuso de las pantallas ahonda en los jóvenes su sensación de malestar y deteriora su salud mental”. Con un aumento en las urgencias del hospital donde trabaja, desde los 250 episodios de conducta suicida (ideación, amenazas, gestos y tentativas) en 2014, hasta los 1.000 episodios en 2022, Villar relaciona las pantallas con una “pérdida de habilidades para afrontar la vida. (...) Las pantallas los vacían de herramientas, les restan oportunidades para adquirir habilidades”.

²⁹ Unicef (2021). *Op. cit.*

³⁰ Villar, F. (2023). “Hay que prohibir los móviles hasta los 16 años”. *El País* [23.10.2023].

Efectos en el desarrollo cognitivo y relacional

Cualquier tecnología suficientemente avanzada es indistinguible de la magia, decía el escritor británico de ciencia ficción Arthur C. Clarke. Y esto es lo que ocurre cuando conocemos la técnica de las neurociencias conocida como **hyperscan**. Esta permite registrar simultáneamente la actividad cerebral de dos individuos de forma sincronizada, como puede ser el caso de un profesor y un alumno. La neurocientífica y divulgadora científica Nazareth Castellanos³¹ explica que al medir esa transferencia de información entre un cerebro y otro se constata que “el **aprendizaje** del alumno sucede cuando la actividad de la corteza prefrontal de profesor y alumno se sincronizan. Si no, no hay aprendizaje. A mayor actividad frontal del profesor (mayor presencia y atención), mayor aprendizaje del alumno. (...) Hay una relación causal entre el cerebro del instructor y el del alumno, pero también viceversa”.

La magia anterior muestra la importancia de las relaciones humanas en el desarrollo cognitivo, hasta el punto que Castellanos deja abierta la pregunta de qué pasará con la sincronización entre corazones y cerebros con el impulso de la inteligencia artificial, la docencia y ChatGPT.

Más allá del ejemplo, esto abona la importancia que desde Educo damos al enfoque relacional para estudiar y comprender el bienestar y la realización de derechos de la infancia. Así, partimos de la premisa de que el bienestar no es algo que pertenece a los individuos, sino que sucede en la relación con otras y otros.

Por ello hemos reunido en este tercer apartado los efectos del uso de pantallas en el desarrollo cognitivo y relacional. Reuniremos las percepciones de madres y padres sobre ciertos efectos perjudiciales para la infancia, según los estudios. También sumamos las percepciones de profesionales, educadores y educadoras sociales que trabajan día a día con la infancia. Nos concentramos en cinco efectos: “Menos contacto presencial con amigos, amigas y familiares”; “Menos tiempo de juego libre en plazas/parques/naturaleza”; “Aislamiento y soledad no deseados”; “Padecimiento de situaciones de acoso”; y “Problemas de atención y baja capacidad de concentración”.

El uso de pantallas influye en un menor rendimiento escolar y reduce el tiempo dedicado a la lectura de libros en la infancia.

³¹ Castellanos, N. (2025). “[El cerebro de Velázquez. Del arte y de lo humano](#)”. *Ciclo de conferencias. Museo Nacional del Prado*.

Pero antes de pasar a esos cinco aspectos, apuntaremos otros dos de los efectos de los que hablan los estudios.

El primero, ante el cual percibimos una polarización de las opiniones, es el **menor rendimiento escolar**. Casi un 40 % de madres y padres no asocia el uso de pantallas con un menor rendimiento escolar, en tanto las percepciones se polarizan, ya que más de un tercio (35,3 %) sí creen que el uso de pantallas afecta negativamente a la infancia. El director de investigación del Instituto Nacional de la Salud de Francia, Michel Desmurget, divide en dos las evidencias científicas. Por una parte, las pantallas domésticas, sobre las que afirma que, cuanto más utilizan su *smartphone* y más activos son en redes sociales, peores notas obtienen. Esto no significa que la herramienta carezca de virtudes potenciales, sino que sencillamente que cuando se la ofrecemos a un niño o niña, sus aplicaciones lúdicas lo absorben muy rápidamente en detrimento de los usos educativos positivos para su formación.

Por otra parte, el investigador apunta a las pantallas en la escuela, donde cabe destacar la caída paulatina de los resultados de estudiantes en las evaluaciones internacionales PISA, que desde hace una década ha puesto en el punto de mira a los *smartphones* y otros dispositivos individuales. A este respecto, el director adjunto de investigación de EsadeEcPol, Lucas Gortazar, advierte de que el uso de la tecnología en las aulas para trabajar, si excede cierto punto, también parece ser un factor

que influye negativamente en el desempeño. No se trata, afirma, de demonizar la tecnología en la educación, pero sí de evitar una implantación irreflexiva. Las tres comunidades autónomas donde un mayor porcentaje del alumnado utiliza la tecnología en el aula a diario, País Vasco, Navarra y Cataluña, son las que más han caído en la última década en el Informe PISA, que evalúa regularmente a estudiantes de 15 años en más de 80 países³².

Un segundo efecto del uso de las pantallas es el **menor tiempo dedicado a leer libros infantiles**. Seis de cada diez madres y padres encuestados (59 %) considera que las pantallas reducen este tiempo dedicado a la lectura. La próxima encuesta española de usos del tiempo, que aparecerá a fines de 2025 después de más de quince años sin realizarse, brindará datos de esta cuestión, pero a nivel internacional, diversos estudios señalan un desplome de la lectura sostenida, tanto en cantidad como en profundidad, tal como señala Johann Hari al analizar el valor de la atención³³.

Pasemos ahora a analizar las percepciones de madres y padres sobre cinco efectos del uso de pantallas en el desarrollo cognitivo y relacional de la infancia, así como de otros datos que recogemos de diferentes fuentes.

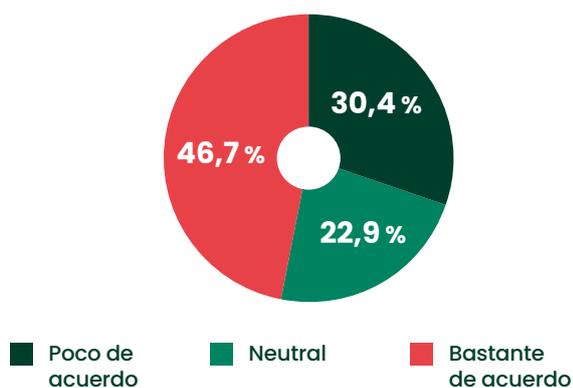
³² Zafra, I. (2025). ["Los alumnos que usan poco la tecnología en el aula llevan medio curso de ventaja a quienes lo hacen todos los días"](#). *El País* [19.05.2025].

³³ Hari, J. (2023). *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Ed. Península.

Menos contacto presencial con amigos/as y familiares

Casi la mitad (46,7 %) de madres y padres considera que el uso de pantallas afecta al contacto presencial con amigos/as y familiares en la infancia y la adolescencia, en tanto un tercio (30,4 %) no lo percibe.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con tener menos contacto presencial con amigos/as y familiares?



Fuente: Educo 2025

Estas percepciones de madres y padres son corroboradas por muchos profesionales que trabajan con la infancia. Javier Hernando, educador de Barró (Madrid), comenta que “las pantallas promueven relaciones interpersonales, pero son más superficiales y frágiles”. Naomie Albert, coordinadora de Farrah (Canarias), comenta que **en la adolescencia “los conflictos se gestionan más por Whatsapp que en persona”**.

Por otra parte, desde Fútbol Más (Sevilla) se señala que “hay niños y niñas que usan mucho las redes sociales, videojuegos y pantallas en general, pero cohesionan muy bien la vida *online* y la vida *offline*, ya que también tienen mucha vida en la calle”. Esta percepción de equilibrio entre la vida real y virtual de niños y niñas se alinea con la opinión y visión positiva de personas expertas, como la profesora Inmaculada Sánchez Queija, que reivindica las pantallas, concretamente las redes sociales, como plataformas muy válidas para fortalecer y hacer nuevas amistades: “Vemos las redes sociales como la *otredad*, y no es así, normalmente lo que hacen chicos y chicas es continuar el contacto con sus amigos en la vida real. Los que son extrovertidos en el mundo real lo son también en la vida en línea; y al revés con los introvertidos”.

El posicionamiento de Educo³⁴ también apunta motivos para el optimismo, desde la propia percepción de los niños, niñas y adolescentes, quienes sienten que las redes les ayudan a sentir seguridad e independencia. **Son un recurso cada vez más importante para la inspiración, la creatividad y el aprendizaje y descubrimiento de nuevas aficiones.** Y les hacen sentir que forman parte de un grupo. Todos estos factores repercuten positivamente en su bienestar³⁵. Otros estudios coinciden con este alineamiento al señalar que “el uso de las pantallas supone un aporte trascendental innegociable para los adolescentes. (...) Les ayuda a hacer amigos, a

³⁴ Educo (2024). *Un clic seguro*. Op. cit.

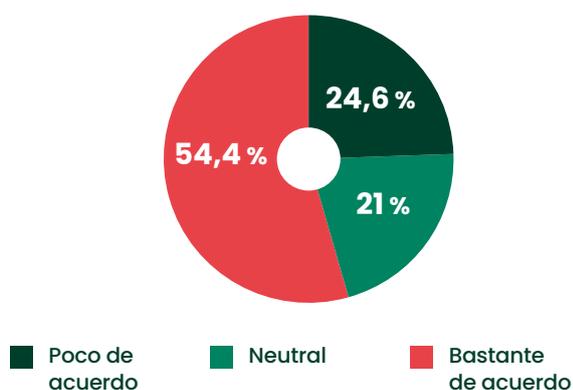
³⁵ Internet Matters (2024). *Children's Wellbeing in a Digital World. Year Three Index Report 2024*.

no sentirse solos y encuentran a través de la red alegría, diversión, placer, apoyo, comprensión y bienestar emocional³⁶, lo que no es óbice para reconocer y prestar atención a los riesgos.

Menos tiempo de juego libre en plazas, parques y naturaleza

Más del 50 % de las familias está de acuerdo en que el uso de pantallas reduce el tiempo de juego libre en plazas, parques y naturaleza, si bien un 25 % de las familias no asocian el uso de pantallas con dicha reducción de tiempo de juego libre.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con menor tiempo de juego libre en plazas/parques/naturaleza?



Fuente: Educo 2025

El **juego al aire libre sin supervisión** enseña a los niños y niñas cómo gestionar los riesgos y las adversidades de muchos tipos, tal como indican Francesco Tonucci o Jonathan Haidt. Al fomentar la competencia física, psicológica y social, genera en niñas y niños la confianza de que podrán afrontar nuevas situaciones, lo que significa “vacunarse” contra la ansiedad. Desde esta perspectiva, el tiempo que un niño o niña pasa frente a una pantalla es un tiempo que se le resta de estar expuesto a la estimulación que necesita en un entorno real.

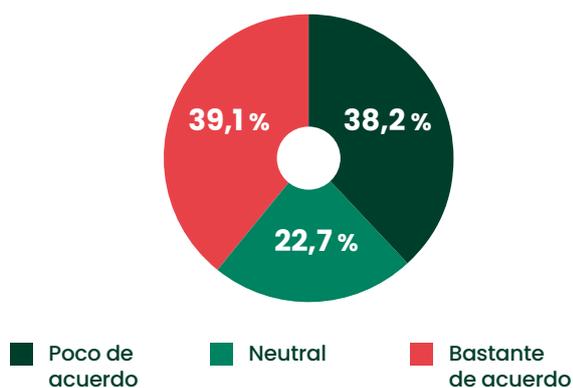
Más allá de la infancia, también afectada por el acceso a actividades de ocio y tiempo libre en función del nivel socioeconómico, merece una mención especial la falta de espacios al aire libre para la adolescencia. En Gijón, por ejemplo, Mar de Niebla explica que allí se promueve el acceso de niños y niñas con beca comedor a actividades deportivas, pero una vez pasan al instituto ya no tienen ni acceso al comedor ni a las actividades extraescolares gratuitas. De norte a sur y de este a oeste se redanda en esta idea, aludiendo a la falta de espacios para la adolescencia. Desde Fútbol Más (Sevilla), indican que el menor tiempo de juego al aire libre, sobre todo una vez se supera la infancia es una evidencia, ya que “hay espacios para niños y niñas, pero no para adolescentes”.

³⁶ Unicef (2021). *Op.cit.*

Aislamiento y soledad no deseados

Casi el 40 % de madres y padres no considera que exista un vínculo entre el uso de pantallas y la sensación de aislamiento social y soledad no deseados, en tanto casi otro 40 % sí detecta esta relación. Se trata de un tema que genera percepciones polarizadas.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con aislamiento y soledad no deseados?



Fuente: Educo 2025

Estas percepciones encontradas sobre el impacto que las pantallas puedan tener en la soledad no deseada y el aislamiento social de niños y niñas encuentran sustento en diferentes puntos de vista. Desde la mirada de la psicología evolutiva, centrándonos en el papel que los dispositivos puedan desempeñar en la identidad individual, Inmaculada Sánchez-Queija señala que “en concreto, las redes sociales suponen para los adolescentes una oportunidad para fortalecer la relación consigo mismos, ya que muchos las aprovechan para la generación de contenidos y para el desarrollo de sus talentos y habilidades”. Por su parte, el

neurocientífico Joan Paul Pozuelos pone en duda que los miles de seguidores o de contactos que muchas niñas, niños y adolescentes tienen a través de las redes sociales les provean de lo que necesitan en su proceso social de construcción de la identidad: “Si la exposición a las pantallas es intensa, la niña, niño o adolescente no va a saber quién es en relación a sus compañeros cercanos, sino en relación a los *influencers* y en relación a una información muchas veces irreal, en una retroalimentación ficticia que reciben de cómo es la realidad”. Pozuelos explica que a partir de los doce años se potencia la capacidad de pensamiento abstracto, que hace que niños y niñas entiendan su valor por ser únicos y únicas y ver qué pueden aportar a un grupo, “y todo esto se diluye cuando se da el exceso de uso de las pantallas”. Sánchez Queija argumenta que todo depende del uso que se haga de las redes sociales: “La generación de contenidos en las redes les ayuda a los chavales en su proceso de definir ‘quién soy, qué es lo que hago, qué enseño, qué no enseño’. Y son estos, los que generan contenidos, los que presentan mayores niveles de autoestima”.

Poniendo el foco en los entornos donde vive la infancia en riesgo de pobreza, las entidades sociales desempeñan una labor fundamental como lugares de referencia, al menos reduciendo el tiempo de soledad no deseada de niños, niñas y adolescentes y atajando su aislamiento social. Los profesionales de estas entidades hacen hincapié en **el sentimiento de soledad que viven niños y niñas a pesar de estar conectados de forma permanente**. Desde Barró señalan que esta sensación “está muy ligada no solamente al uso excesivo de las pantallas sino de los mensajes que muchas veces reciben a través

de estas, ligados a menudo al individualismo más exacerbado a través de algunos *influencers*". "Más que sensación, hay niños y niñas que se quejan de estar solos físicamente, de no tener personas adultas cerca que puedan guiarles o incluso reírles", comentan desde Fútbol Más. Desde Farrah relacionan esta soledad de forma directa con el uso excesivo de pantallas, que en ocasiones

no hacen sino incentivarla: "incluso cuando los niños no están solos de forma física, muchas veces buscan la soledad en sus cuartos, sobre todo con el móvil y la *tablet*, porque son adictos a estas tecnologías". Como solución para el uso saludable de las pantallas, desde esta entidad se apuesta por "el uso compartido de los dispositivos como elemento clave en la reeducación digital"³⁷.

La soledad no deseada y el bienestar de la infancia

La encuesta sobre bienestar subjetivo de la infancia de Barcelona (EBSIB, 2021)³⁸ informó que casi uno de cada 6 niñas y niños de 6 a 12 años (12,6 %) decía sentirse solo a menudo o muy a menudo. Estos porcentajes llegan al 40 % si incluimos a quienes se han sentido así alguna vez. Las niñas doblan el porcentaje de los niños en cuanto a **soledad no deseada**, y también se duplica esta percepción en niñas y niños de entornos más desfavorecidos. La percepción de soledad no deseada en la infancia puede afectar negativamente hasta derivar en comportamientos poco saludables, problemas de salud mental y peor rendimiento cognitivo, así como en una visión más pesimista del mundo y con una mayor percepción de inseguridad del entorno³⁹. A esto podemos agregar que, según Unicef España, más del **44 %** de niñas, niños y adolescentes entre 11 y 18 años, dicen **utilizar las redes sociales "para no sentirme solo"**⁴⁰.

La encuesta EBSIB aporta dos grandes conclusiones. La primera, que **la infancia que manifiesta soledad no deseada** a menudo o muy a menudo, se muestra **menos satisfecha con su vida en forma global** (de una media de 9,1 en una escala sobre 10, desciende a 6,7). En segundo lugar, que este colectivo se muestra **menos satisfecho con todos y cada uno de los ámbitos de su vida**, como su seguridad en el día a día, su propio cuerpo, cantidad y uso del tiempo libre, la autonomía personal, las cosas que tienen, sus amistades, los compañeros y compañeras de clase o la vida en el barrio, entre otros.



³⁷ Educo (2024). *Un clic seguro*. *Op. cit.*

³⁸ IIAB (2021). [Enquesta de Benestar Subjectiu de la Infància de Barcelona](#).

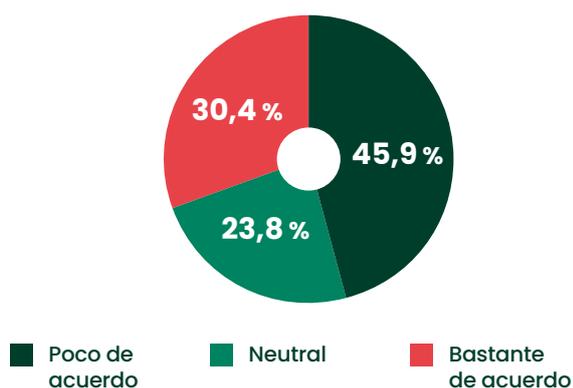
³⁹ Ajuntament de Barcelona (2023). *Estrategia Municipal contra la Soledad*.

⁴⁰ Unicef (2021). *Op. cit.*

Padecimiento de situaciones de acoso

Cerca de la mitad de las madres y padres encuestados (45,9 %) no considera que exista una relación relevante entre el uso de pantallas y el hecho de sufrir alguna situación de acoso en la infancia o adolescencia, aunque aproximadamente uno de cada tres (30,4 %) sí considera esa relación.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con sufrir alguna situación de acoso?



Fuente: Educo 2025

En muchos casos, las pantallas han ampliado la extensión e intensidad en distintos tipos de violencia contra la infancia, generando en concreto un solapamiento entre acoso escolar y ciberacoso, que no deben considerarse como problemas independientes. Cabe recordar que el 72,9 % de las y los adolescentes que sufren acoso en línea también lo sufren en la vida real. El caso contrario, aunque menos frecuente (48,8 %), nos revela que

en la mitad de los casos de acoso escolar *offline*, dicho acoso continúa luego de las redes⁴¹. Además, esta encuesta a niñas y niños de 11 a 18 años señala que el 21,5 % llegó a quedar en persona con gente que conoció exclusivamente a través de internet, y que 1 de cada 10 adolescentes recibió una proposición sexual por parte de una persona adulta en internet. El contacto con personas desconocidas es habitual. No obstante, se aprecian algunas diferencias de interés por sexo: las chicas son objeto de proposiciones sexuales por parte de personas adultas mucho más frecuentemente que los chicos, mientras que el consumo de pornografía en línea se duplica entre los chicos.

En nuestras visitas y consultas por distintos puntos de España, entidades como Farrah (Canarias) alertan sobre el aumento del grado de agresividad que generan las pantallas. “Los insultos son más fuertes en línea que en persona. Por el teléfono se exageran los insultos, se ven amenazas de muerte. **Hay como una impunidad, como que está uno detrás de una pantalla y parece que no duele**”. Esta entidad incide en la importancia de la educación digital⁴², no a nivel de competencias técnicas, sino sobre todo emocionales y relacionales. “Nosotras insistimos aclarándoles que **detrás de cada número de teléfono y de cada pantalla hay siempre una persona, con sus emociones y sentimientos**”.

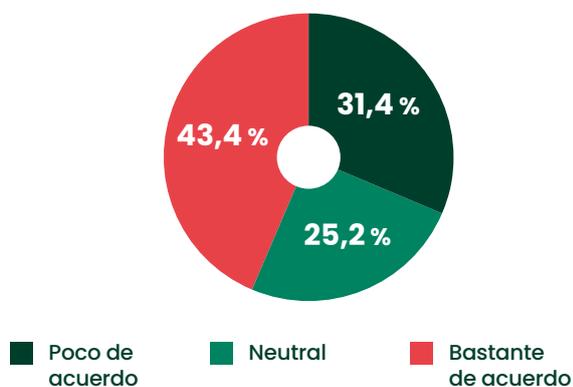
⁴¹ Unicef (2021). *Op. cit.*

⁴² Educo (2024). *Un clic seguro. Op. cit.*

Problemas de atención y baja capacidad de concentración

Si bien más del **40 % (43,4 %)** de madres y padres percibe que el uso de pantallas afecta a la atención y capacidad de concentración, un tercio (31,4 %) percibe poca o ninguna relación entre ambas.

¿En qué grado estás de acuerdo en que el uso de las pantallas por parte de tu hijo/a se relaciona con problemas de atención y capacidad de concentración?



Fuente: Educo 2025

Numerosas investigaciones del ámbito de la psicología, la pedagogía y la neurociencia hacen referencia al asedio al que se enfrenta la atención de niñas y niños, una capacidad clave para su aprendizaje e interacción con el mundo que les rodea. En una sociedad que corre y va siempre con prisa, María Couso⁴³, autora de *Cerebro y pantallas*, reivindica el poder de la atención, un bien en peligro de extinción y necesario sobre todo para la infancia, puesto que su cerebro está en construcción. “Si no soy capaz de atender, –se pregunta la pedagoga gallega– ¿cómo voy a aprender?”.

⁴³ Couso, M. (2024). *Cerebro y pantallas*. Ed. Destino.

Nuestras conductas y pensamientos surgen de la actividad de un órgano prodigioso como es el cerebro, que va madurando de forma progresiva. En dicha actividad juega un papel principal la dopamina, un neurotransmisor que potencia la interrelación entre neuronas, y da forma al “cableado” del cerebro. Conocida como la hormona de la felicidad, la dopamina está relacionada con las emociones y la motivación, ya que se libera en respuesta a experiencias placenteras e impulsa el comportamiento hacia la búsqueda de recompensas y objetivos. Se trata de algo que las pantallas –o mejor dicho, las principales compañías de la industria digital– tienen muy en cuenta al diseñar sus aplicaciones.

¿Pero tienen algo que ver las pantallas en este supuesto desplome de la capacidad de atención de niñas y niños? Entidades y personas expertas que trabajan con la infancia lo confirman con rotundidad. Desde el barrio de Vallecas (Madrid) la educadora Ainhoa Valle señala que niños y niñas “necesitan estímulo constante; en el momento en que no hay estímulo se salen de la actividad”. Desde una explicación más científica, Joan Paul Pozuelos, de Neuromindset, explica que la red atencional de nuestro cerebro se divide en red ventral (la que está a merced del entorno para asegurar nuestra supervivencia) y la dorsal, motivada por nuestros intereses y objetivos. “La primera, la ventral, captura tu atención, y mediante la segunda, la dorsal, uno presta o focaliza su atención. La sobreexposición a las pantallas promueve esa captura atencional en detrimento de la capacidad atencional de la infancia, que se ha reducido notablemente en los últimos años”.

Un aspecto destacado entre los que más afectan a la capacidad de atención, no solo de niños y niñas, es el *multitasking* o la multitarea, concepto que no existe en términos cognitivos, partiendo de la premisa de que nuestro cerebro no está diseñado para hacer varias cosas a la vez, sino, en todo caso, para alternar de una a otra. En cualquier caso, el bombardeo de notificaciones, datos e información procedente de las pantallas que afectan a la atención penaliza la tarea de focalización en la que una persona está concentrada, ya que retornar a dicho estado puede llevar hasta 23 minutos⁴⁴. Joel Nigg, uno de los expertos más destacados del mundo en los problemas de atención de niños y niñas habla de una “**cultura atencional patogénica**”, un entorno en el que mantener una capacidad de concentración profunda resulta extremadamente difícil y en el que, para conseguirlo, debemos ir contracorriente⁴⁵.

Como venimos indicando a lo largo del informe, la sobreexposición de niños y niñas a las pantallas es una realidad que hemos demostrado a través de distintos estudios a nivel nacional e internacional. Si a este tiempo que niños y niñas pasan delante de las pantallas le sumamos esta captura de la atención procedente de las mismas, en detrimento del desarrollo de dicha atención, no resulta imprudente concluir el impacto que los dispositivos tienen no solo en su aprendizaje, sino también en sus habilidades sociales y emocionales.

Desde Farrah explican cómo, debido a la dificultad de prestar atención de forma sostenida que

presentan las niñas y niños, no solo han tenido que acortar las actividades, desde la hora y media a los 45 minutos, sino también adaptar los contenidos de las mismas para motivarlos y captar su interés. Y Rocío Álvarez, de la organización Mar de Niebla (Asturias), reafirma la **necesidad de adaptación mediante la reducción de tiempo en actividades de apoyo y refuerzo escolar debido a la disminución de la capacidad de atención de chicas y chicos**.

Para hacer frente a esta situación y a modo de entrenamiento para el cerebro, algunas de estas entidades proponen actividades sencillas y básicas que requieren concentración, como las manuales, lo que ha supuesto un gran éxito de aceptación no solo entre los más pequeños, también en los adolescentes. “Puede que esté pensada para un público más infantil, pero es una actividad que funciona también para los chicos y chicas de 12 a 16 años” señalan desde Mar de Niebla. Desde hace un par de cursos también están basándose en la técnica Pomodoro, a través de paradas de descanso cada veinte minutos en los que se trabaja de forma atenta y concentrada. Una técnica parecida, a la que denominan “descanso activo”, ha sido introducida también por los técnicos de Barró, en Madrid. Se trata de ejemplos que muestran la posibilidad de entrenar y recuperar la capacidad de atención en niñas y niños. Una posibilidad acorde con la plasticidad del cerebro, sobre todo a edades tempranas.

⁴⁴ Mark, G; Iqbal, S; Cerwinski, C. & Johns, P. (2015). *Focused, Aroused, but so Distractible*.

⁴⁵ Hari, J. (2022). *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Ed. Península.

Capítulo 3:

Acción colectiva y concienciación en la era de la IA





“ Todos tienen un *smartphone*; si no lo tengo me excluirán de todo.”

La acción colectiva y la concienciación

Las noticias falsas se difunden seis veces más rápido que las noticias reales y contrastadas⁴⁶. La macroinvestigación del Instituto Tecnológico de Massachussets (MIT) que culminó con este potente hallazgo fue noticia en 2018, o sea un año después de que *fake news* fuera la palabra del año en el diccionario de Oxford. En círculos de la prensa de finales del siglo XX, a la información falsa o tramposa se le llamaba “carne podrida”; alguien podría tener que responder por ella en

el juzgado. Las *fake news* no huelen mal, aunque indignen o enfaden. Nos distraen para atraernos ya que ese es su fin. Ese es su modelo de negocio. Ese es su aroma.

Pero daremos una **noticia cierta**, aunque sea seis veces más lenta: existen motivos para creer que la sociedad está más concienciada sobre los efectos de las pantallas en la salud y el bienestar de la infancia y la adolescencia.

En Galicia, a inicios de noviembre de 2023, se impulsaron grupos de Whatsapp y Telegram de madres, padres, docentes y personas preocupadas por esta cuestión social, para compartir información y construir conciencia frente a los problemas generados por los *smartphones* en la infancia y la adolescencia. El apoyo ciudadano fue rápido y potente hasta el punto que un mes después, en diciembre, la Xunta vetaba los dispositivos en centros escolares.⁴⁷ Como vemos, la propia conectividad es la que permite este tipo de movilizaciones.

⁴⁶ “Fake news spreads six times faster than real news, because it’s free to evolve to confirm existing beliefs unlike real news, which is constrained by the limits of what is true (MIT Twitter study)” Testimonio de Tristan Harris ante la Cámara de Comercio del Senado de Estados Unidos. 25.06.2019; y en Corbellà, J. (2018): “Las noticias falsas se difunden más rápido que las ciertas”. *La Vanguardia* [9.03.2018].

⁴⁷ Garrido, M. (2024). “El grupo de Whatsapp que sentenció el fin de los móviles en la escuela gallega”. *El Correo Gallego*. [25.11.2024].

Impulsos de este tipo se han visto en diversos puntos de la geografía española. Una de las propuestas que ha lanzado “Adolescencia libre de móviles (ALM). Pacto de familias” a través de su página web busca sumar familias dispuestas a retrasar la llegada del *smartphone* a la vida de sus hijos e hijas hasta los 16 años. De momento existen más de 9.700 familias y más de 2.500 centros adheridos a este pacto.

Este tipo de pactos son clave para generar espacios de relaciones para estas familias y sus hijas e hijos. Esto último importa porque **para un padre o madre que decida retrasar el uso de pantallas, es doloroso oír a su hijo o hija decir “todos tienen un *smartphone*; si no lo tengo me excluirán de todo”**. Esta situación angustiosa propicia la entrega temprana del *smartphone*, que a la vez desincentiva la acción individual de una madre o de un padre. De ahí la importancia de la **acción colectiva**, porque un individuo que actúa solo se enfrenta a unos costes elevados para el cambio. Pero si las personas son capaces de coordinarse y actuar juntas pueden optar con mayor facilidad por acciones mejores para el colectivo en el largo plazo.

En el marco de esta labor de concienciación y presión política para impulsar cambios, en junio de 2025 se han organizado concentraciones urbanas con el lema “Derecho a la desconexión digital. Protejamos la salud de los menores” en las principales ciudades españolas. Al cierre de este informe, la sociedad española debate diferentes medidas sobre el uso de pantallas por parte de niños, niñas y adolescentes. Cuestiones como

limitar la edad de entrega del primer *smartphone* o la edad mínima de consentimiento para tener redes sociales, son algunas de las muchas propuestas que se promueven desde diferentes ámbitos sociales y políticos.

Organizaciones como la Asociación Española de Pediatría, Cyber Guardians, Healthier Digital Lives, la Fundación Catherine L’Ecuyer (CLE) o la citada Adolescencia Libre de Móviles (ALM), entre otras muchas, también se han unido para promover el uso saludable de pantallas en la infancia. Proponen establecer límites del tiempo de pantallas siguiendo las recomendaciones de la propia Asociación Española de Pediatría: uso cero de 0 a 6 años, o menos de una hora diaria de 7 a 12 años.

En el ámbito legislativo, al mismo tiempo que se celebran manifestaciones públicas sobre esta cuestión, España, Francia, Grecia, Dinamarca, Eslovenia y Chipre⁴⁸ han impulsado una propuesta para establecer una edad mínima en la Unión Europea (UE) para el acceso a redes sociales, crear herramientas obligatorias de verificación de la edad, así como mecanismos de control parental en todos los dispositivos móviles con acceso a internet. Esta propuesta contempla normas para minimizar la adicción que generan las redes sociales, adaptando su diseño a las distintas edades de tal manera que se reduzca la reproducción de vídeos automáticos, la aparición de ventanas emergentes o la personalización de los perfiles.

⁴⁸ La Vanguardia (2025). “España y otros cinco países impulsarán mañana prohibir las redes sociales a menores en la UE”. [5.6.2025].

A nivel estatal, como ya hemos indicado, la elevación a 16 años de la edad mínima para la prestación de consentimiento para tratamiento de datos personales está contemplada en el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de personas menores de edad en entornos digitales, que se encuentra aún en trámite parlamentario.

Desde Educo apostamos por un acercamiento a esta realidad desde la educación, el acompañamiento y la comprensión de lo que los propios niños, niñas y adolescentes tienen que decir. El mundo de hoy, su mundo, es ya un mundo que navega entre lo virtual y lo real, y por lo tanto sus derechos y bienestar se tienen que garantizar, y eso se tiene que hacer contando con ellos y ellas.

La infancia y la adolescencia tiene mucho que decir, tiene derecho a participar en este debate e importa su voz en las decisiones que afectan a sus vidas. Educo tiene una larga tradición de reivindicación de la voz, la participación y la decisión de niñas y niños. Proyectos como *Érase una Voz I y II* (2016 y 2018), *Activa la Escucha* (2020), la *Encuesta Global de Bienestar (2021)* o bien la campaña *El Mejor Trato* (2025), son algunos ejemplos.

Redes sociales, inteligencia artificial y un lugar íntimo en nuestras vidas

Tristan Harris fue director de Ética de Google entre 2011 y 2015 y dejó huella en la empresa en 2013 con su presentación “Un llamado a minimizar las distracciones y respetar la atención de los usuarios”. Hoy lidera el Centro para la Tecnología Humana (CHT, por sus siglas en inglés), cuya finalidad es realinear la tecnología con el bienestar de la humanidad. Fue uno de los entrevistados del múltiplemente citado y premiado documental *El dilema de las redes sociales* (2020)⁴⁹, donde expuso sus preocupaciones sobre la cuestión.

“Valemos más cuando somos adictos, indignados, polarizados y desinformados, que si somos ciudadanos prósperos que examinan críticamente sus propias decisiones”, decía al respecto de dicho dilema, reconociendo a la vez los avances propiciados por estas tecnologías. De allí la idea del dilema, porque las empresas de las redes sociales también están creando productos útiles para las personas adultas, jóvenes y adolescentes en cuanto a búsqueda de información, trabajo, amistades, organización de la vida cotidiana de formas más eficientes y también en la vida política y ciudadana.

⁴⁹ Harris, T. et al. (2020) [El dilema de las redes sociales](#)

En un segundo abordaje del asunto “tecnología, humanidad y ética”, Harris ha dado una nueva conferencia: **El dilema de la inteligencia artificial** (2023)⁵⁰. Allí señala que las **redes sociales** y los dilemas planteados “han sido en realidad el **primer momento de contacto** entre la humanidad y la **inteligencia artificial**”.

Según Harris, desde los inicios de las redes sociales hemos vivido el escurrimiento del tiempo, la sexualización de niños y niñas, los lapsos cortos de atención, la polarización, las noticias falsas o las rupturas de la democracia. También vivimos la infoxicación, o sea la recepción de más información de la que uno puede procesar, el *doomscrolling* o hábito compulsivo de consumir noticias negativas en línea, y la cultura de los *influencers*.

En su valoración, Harris reconoce que:

*“Al inicio, el paradigma de las redes sociales era que estábamos dando la voz a las personas, dándoles una plataforma, conectándolas con sus amigos, permitiendo que se unan a comunidades similares, o que las pequeñas y medianas empresas lleguen a sus clientes. Y todas estas cosas son verdaderas. Estos son los beneficios reales; son beneficios increíbles. Pero detrás de este rostro amable, hubo otros problemas. Y la gente los ha señalado. Tenemos un problema de **adicción**, de **desinformación**, de **salud mental**, de **libertad de expresión versus censura**. ”*

Ahora bien, el **segundo contacto** con la **inteligencia artificial**, que comenzó en 2023, amplía para Harris el dilema, trayendo entre otros “el colapso de la realidad, la falsificación de todo, el colapso de la confianza, el colapso de la ley y los contratos, las falsas religiones automatizadas, chantaje exponencial, ciberarmas automatizadas, grupos de presión automatizados, automatización de la biología, estafas exponenciales”.

Pero **la verdadera competición**, avanza Harris, se centra ahora en otra dimensión: en **tener un lugar íntimo en la vida de las personas**: “hay compañías como Replika que construyen este tipo de chatbots de amigos y usted habla con su inteligencia artificial (IA)”.

Si en un primer contacto se competía por el cerebro –la captura de la atención, las relaciones sociales–, este segundo contacto será una carrera hacia la intimidad, **hacia la interioridad**, es decir, chatbots que construyen relaciones íntimas.

“¿Puede la inteligencia artificial ser tu terapeuta?”, se pregunta la periodista Maite Rius⁵¹, señalando que la expansión de la IA generativa ha propiciado que las personas recurran a ella en busca de respuestas y soluciones a todo tipo de problemas, incluidos los emocionales y psicológicos. “El nicho de negocio no ha pasado desapercibido a empresas y emprendedores y, en pocos meses, una ola de robots de terapia con IA ha inundado el mercado”.

⁵⁰ Harris, T. et al. (2023). [El dilema de la inteligencia artificial](#).

⁵¹ Rius, M (2025). “¿Puede una inteligencia artificial ser tu terapeuta? Los psicobots inundan el mercado”. *La Vanguardia* [21.4.2025].

Hoy podemos encontrar Tu psicólogo de IA, una *app* de Gemini (Google), que se presenta como “un chat con el que puedes hablar y que te responderá con consejos, tácticas y otras herramientas para ayudarte con tu salud mental; incluso si solo quieres hablar con alguien, esta *app* es para ti”. Casos similares son *apps* como IA Psicología, Brain (en Google Play), entre otras.

Maite Rius describe también Therabot, un primer ensayo clínico con una IA de terapia creada por psiquiatras y psicólogos. Otros profesionales consultados, que no han participado en dicho ensayo, admiten unos resultados impresionantes, pero subrayan que la eficacia de Therabot no valida el resto de *psicobots* en el mercado ya que la mayoría no han sido entrenados con prácticas basadas en la evidencia ni tienen detrás un equipo de psicología y psiquiatría que los supervise. Además, señalan que se desconoce cómo actuaría el tratamiento de Therabot en el mundo real, y más con los pacientes de mayor complejidad.

Hoy la inteligencia artificial supone un cambio social y cultural mucho más profundo que solamente un cambio tecnológico. Y aparece nuevos dilemas, que se suman a los ya existentes surgidos en los últimos 15 años, como hemos explorado en los dos primeros capítulos de este informe. Pero la velocidad de los asombrosos cambios que estamos viviendo en nuestras vidas y en el mundo determinan también la necesidad de valorar sus efectos en relación con el bienestar de la infancia y la adolescencia, y la realización de sus derechos. Porque la infancia es un periodo

de desarrollo, de aprendizaje, y también de vulnerabilidad. Y porque todo está a punto de cambiar.

En un primer contacto con la inteligencia artificial, mediante las redes sociales, comenzamos a vivir como no lo habíamos siquiera imaginado a finales del siglo XX. En las nuevas coordenadas de tiempo y espacio del ecosistema digital, nadie está lejos, todo se recuerda, todo es inmediato. Esta aceleración disparó una carrera a fondo por la captura de la atención. Ahora, este segundo contacto con la inteligencia artificial, que transformará el mundo tal como lo conocimos hasta ahora, nos trae nuevas oportunidades y nuevos dilemas, como por ejemplo a través de **chatbots**, o sea programas con inteligencia artificial que más allá de competir por datos o preferencias, apuntan a una carrera **hacia la interioridad** del ser humano, **hacia tener un lugar íntimo en nuestras vidas.**

“Las nuevas generaciones tendrán que luchar porque hay que mantener la llamita de la libertad. Y aún la libertad interior, esa libertad que jamás pudo pisotear la más cruda de las dictaduras, está amenazada”, señaló Pepe Mujica⁵², quien vivió encerrado doce años como preso político y luego fue presidente del Uruguay, en uno de sus últimos discursos hacia los jóvenes, acerca del impacto colosal de esta civilización digital.

⁵² El Comercio (2020). “José Mujica llama a los jóvenes a luchar por su ‘libertad interior’”. [24.10.2020].



Hoy la inteligencia artificial supone un cambio social y cultural que va mucho más allá del tecnológico, sumando nuevos dilemas a los ya surgidos en los últimos 15 años

Conclusiones

1 Los niños de la llave, o sea niñas, niños y adolescentes de 6 a 13 años que tienen las llaves de su casa y pasan horas del día solas y solos, con poco acompañamiento de personas adultas, suponen en 2025 un 10 % de este grupo de edad, es decir, más de 375.000. El descenso de un 5 % en los últimos siete años conecta con cambios sociales relacionados con el teletrabajo, la pospandemia, la precarización laboral y dificultades de acceso a la vivienda, así como cambios en la conciliación laboral y familiar. De esta infancia que preocupaba hace casi una década por su soledad no deseada y aislamiento social, se observa hoy una infancia como colectivo social inmerso en el uso creciente de pantallas.

2 Si bien en 2020 se estimaba que niños y niñas habían triplicado el uso de pantallas entre 2010 y 2019 hasta llegar a las tres horas diarias, la encuesta de Educo en 2025 destaca que solo el uso del *smartphone* llega a un promedio de **tres horas los sábados y los domingos**, y de **dos horas y media** al día entre semana, en la franja de edad de 6 a 13 años. Ello sin tener en cuenta el uso de otras pantallas (videoconsolas, *tablets*, ordenador y televisión), que ocupan al menos dos horas más al día; ni el uso simultáneo de las mismas, lo cual aparece como usual en su vida cotidiana, especialmente relacionado con el ocio.

3 La entrega del **primer dispositivo *smartphone***, el de uso propio, ocurre de media a los **9 años y 10 meses**, sin diferencia por sexo o nivel socioeconómico. Se trata de la llave de un “portal” que llevan en el bolsillo. La entrega de las llaves de la puerta del hogar ocurre, de media, más de un año después, cumplidos los **11 años y un mes**, de acuerdo a la Encuesta Educo 2025. A los 13 años ya son el 93 % de los preadolescentes quienes poseen un *smartphone*. Esto da pistas acerca

de la autonomía progresiva de la infancia en España, concepto fundamental de la Convención de Derechos de la Infancia y de la Observación General número 25, que impulsa el equilibrio entre el entorno digital y las alternativas en lugares físicos donde viven niñas y niños.

4 En cuanto al uso de pantallas en verano, más del 40 % de madres y padres destaca que los niños y niñas de 6 a 13 años están delante de las pantallas “más” o “mucho más” tiempo que durante el resto del año (excluyendo el ordenador).

5 En cuanto al uso de las pantallas en función del sexo, madres y padres dicen que las niñas utilizan las pantallas en primer lugar para deberes escolares (63 %), seguido de para ver películas o series y escuchar música (50 %), y chatear con amigos y amigas, (30 %). Las redes sociales ocupan un 16 % del tiempo ante las pantallas de las niñas en este rango de edad, y aumenta progresivamente. De acuerdo a otros estudios, el uso de redes sociales se dispara hasta superar el 70 % de las niñas a partir de los 13 años.

En el caso de los chicos, el uso principal de las pantallas es el juego en línea o en videoconsola (63 %) y los deberes escolares (60 %), seguido de ver películas o series (49 %), música (31 %) y chatear con amigos y amigas (24 %). En la franja de edad de seis y siete años, los niños utilizan la videoconsola una media diaria de una hora y media entre semana y una hora y cuarenta y cinco minutos los fines de semana. Al llegar a la franja de edad de 11 a 13 años, el tiempo de uso aumenta a casi dos horas diarias entre semana y a dos horas y cuarenta y cinco minutos los fines de semana.

Desde Educo reivindicamos la necesidad de un mayor conocimiento y reconocimiento de la perspectiva de

género, al impulsar políticas públicas y actuaciones en cuanto al uso saludable o la sobrexposición a las pantallas y sus efectos en la infancia. Es conveniente que progenitores, tutores y tomadores de decisiones tomen conciencia de cómo **el acceso a los recursos en línea puede diferir entre chicos y chicas**, y abogar por impulsar la igualdad de género en las oportunidades y la protección en el ecosistema digital para ellas y ellos, donde también se juega su desarrollo, autonomía progresiva y bienestar.

6 Una de cada tres madres y padres (29,1 %) declaran que no ponen límites al uso de pantallas en el hogar, bien a través de mecanismos de control parental como de acuerdos verbales o escritos. De este porcentaje, un 20 % ni siquiera se ha planteado la cuestión. Profesionales de las entidades sociales señalan que este es un problema al que se enfrentan a diario por los efectos perjudiciales de las pantallas en diversos aspectos del desarrollo físico, social y cognitivo.

Desde Educo colaboramos con organizaciones e iniciativas dedicadas a la formación a progenitores y tutores sobre el uso saludable y las oportunidades de ecosistema digital, así como sobre la sobrexposición a las mismas y sus efectos. Esta colaboración implica el desarrollo de recursos y programas que mejoren el conocimiento y la comprensión de madres, padres, pero más aún, que fomente la conversación social necesaria para la mejora del bienestar y la realización efectiva de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

7 En cuanto a los efectos del uso de pantallas en la salud, más de la mitad de madres y padres no percibe una relación directa con los **problemas de peso**, en tanto uno de cada cuatro considera que sí existe esta

relación. Los estudios científicos consultados revelan los efectos del sedentarismo en el exceso de peso y en otras áreas de la salud y el desarrollo. El **aumento de miopía o problemas visuales** sí es considerado mayoritariamente un problema del uso de las pantallas. Más del 50 % de madres y padres percibe una relación clara entre uso de pantallas y salud visual.

8 Más de un 40 % de madres y padres no percibe un efecto claro entre el uso de pantallas por parte de sus hijos e hijas y los **problemas de sueño**, si bien un 36 % sí lo considera. Se percibe por tanto una polarización en un tema con un alto consenso entre los profesionales de las entidades sociales y los estudios científicos recogidos. El mismo grado de polarización en las percepciones de madres y padres lo encontramos en torno al uso de pantallas y la aparición de **ansiedad, estrés o síntomas depresivos**. Más de un 40 % no considera relevante la relación entre pantallas y la salud mental de sus hijos e hijas, en tanto casi un 35 % sí lo considera. Entidades sociales y personas expertas alertan de las sensaciones de malestar y deterioro de la salud mental y su relación con el uso intenso o problemático de pantallas, así como de la restricción de oportunidades para adquirir habilidades para su desarrollo integral y bienestar.

9 En cuanto a los efectos en el desarrollo cognitivo y relacional, un 40 % de madres y padres no asocia el uso de pantallas con un **menor rendimiento escolar**. Aun así, las percepciones se polarizan, ya que más de un tercio (35,3 %) sí creen que el uso de pantallas afecta negativamente en este aspecto. Los estudios científicos diferencian el uso de pantallas domésticas, ya que fácilmente derivan en usos para ocio y entretenimiento, y pantallas en el ámbito educativo. En este sentido,

las evaluaciones internacionales PISA han puesto en el punto de mira los *smartphones* y otros dispositivos, ya que aparecen como un factor que no evidencia influencias positivas en el desempeño académico. En el caso español, las tres comunidades autónomas donde un mayor porcentaje de alumnado utiliza la tecnología a diario en el aula –País Vasco, Navarra y Cataluña–, son las que más han caído en la última década en dichas evaluaciones internacionales.

Por otra parte, en cuanto a la relación de las pantallas con un **menor tiempo dedicado a leer libros infantiles**, casi seis de cada diez madres y padres (59 %) están de acuerdo con esta afirmación. Estas percepciones confluyen, a nivel internacional, con diversos estudios que señalan una caída de la lectura sostenida.

10 A nivel del impacto relacional de las pantallas en la infancia, observamos claves de un proceso de reconfiguración con una tendencia desde una infancia basada en el juego a una infancia emparentada. Si bien queda investigar para establecer cómo se da este proceso en clave española, podemos decir que casi la mitad de madres y padres encuestados considera que el uso de pantallas afecta al **contacto presencial con amigos/as y familiares**, en tanto un tercio no lo percibe de esa forma. De la misma forma que existen datos que llevan a pensar que el uso de pantalla genera un coste de oportunidad para las relaciones cara a cara, en la sociedad española conviven distintas realidades. El sentir de una educadora social al respecto sintetiza esas particularidades: “hay niños y niñas que usan mucho las redes sociales, videojuegos y pantallas en general, pero cohesionan bien la vida *online* y la vida *offline*, ya que también tienen mucha vida en la calle”. El posicionamiento de Educo de 2024 sobre el tema también recoge las percepciones de niñas, niños y adolescentes, señalando que las redes en particular les ayudan a sentir seguridad e independencia, entre otras cuestiones, todo lo cual repercute de forma positiva en su bienestar.

Por otra parte, más de la mitad de las madres y padres considera que las pantallas van ligadas a una **reducción del tiempo de juego libre en plazas, parques y naturaleza**, mientras que una cuarta parte no percibe una relación entre ambos. Hemos visto la importancia del **juego al aire libre** sin supervisión adulta, que enseña a niños y niñas cómo gestionar los riesgos y las adversidades de muchos tipos, lo que genera en niñas y niños la confianza de que podrán afrontar nuevas situaciones. Se afirma que disfrutar este juego significa “vacunarse” contra la ansiedad. Pero encontramos una reiteración en un aspecto significativo que resume una educadora: “hay espacios para niños y niñas, pero no para adolescentes”.

11 Un tema que genera percepciones polarizadas en madres y padres es la relación del uso de pantallas con la sensación de **aislamiento social y soledad no deseados** de niñas y niños. Casi el 40 % de madres y padres no considera que exista tal vínculo, mientras que casi otro 40 % sí detecta esta relación. Esta polaridad se ve también en distintas interpretaciones recogidas en el informe. Por una parte, se sostiene que las redes sociales suponen para los y las adolescentes una oportunidad para fortalecer la relación consigo mismos. Muchos y muchas las aprovechan para la generación de contenidos y para el desarrollo de talentos y habilidades. Por otra parte, se señala que, si la exposición a las pantallas es intensa, la niña, niño o adolescente no va a saber quién es en relación con sus compañeros cercanos, sino en relación con los *influencers* y con una información muchas veces irreal, en una retroalimentación ficticia que reciben de cómo es la realidad.

En cuanto a la relación entre el uso de pantallas y el **sufrir alguna situación de acoso** en la infancia, cerca de la mitad de las madres y padres encuestados (45,9 %) no considera que exista dicha relación. Uno de cada tres (30,4 %) sí la considera. Se trata de un tema sensible, ya que se ha detectado que las pantallas han

ampliado la extensión e intensidad en distintos tipos de violencia contra la infancia, generando en concreto un solapamiento entre acoso escolar y ciberacoso, que no deben considerarse como problemas independientes. Hay una sensación de impunidad en las agresiones, señala a modo de resumen una educadora, en el sentido de que “al estar detrás de una pantalla, parece que no duele”.

12 Si bien más del 40 % de madres y padres perciben que el uso de pantallas afecta a la **atención y capacidad de concentración**, un tercio (31,4 %) percibe poca o ninguna relación entre ambos. Esta última percepción contrasta con hallazgos que evidencian una “**cultura atencional patogénica**”, en un entorno en el que mantener una capacidad de concentración profunda resulta extremadamente difícil. También las entidades sociales que trabajan con la infancia en riesgo de pobreza y exclusión social lo confirman con rotundidad. Y desde la evidencia de las neurociencias se explica que la sobreexposición a las pantallas promueve esa captura atencional en detrimento de la capacidad atencional de la infancia, que se ha reducido notablemente, en general, en los últimos años. Y agregan que no resulta imprudente concluir que el impacto de los dispositivos afecta no solo a su aprendizaje, sino también a sus habilidades sociales y emocionales.

13 Parece que la sociedad ha incrementado su atención y concienciación en torno a la cuestión del uso de pantallas y sus efectos en la salud, el bienestar y también los derechos de la infancia y la adolescencia. Surgen movimientos sociales y pactos por una infancia sin pantallas hasta ciertas edades del desarrollo, con profundas implicaciones políticas, a la par que una intención de construir mundos concretos, locales, donde niñas, niños y adolescentes puedan encontrar espacios y relaciones libres de pantallas. También se ha apuntado la actualidad de los procesos políticos institucionales, es decir, las decisiones que guiarán las políticas públicas del tiempo presente y futuro, y hemos

recalcado el derecho a la participación de la infancia y la adolescencia en estos procesos de decisiones que afectan y afectarán sus vidas.

Desde Educo defendemos que no se trata de prohibir sino de informar acerca del uso saludable de pantallas para el bienestar de la infancia y la adolescencia, así como de los efectos por la sobreexposición. Promovemos la generación de conocimiento y divulgación sobre esta cuestión, así como también la realización efectiva del derecho a la participación informada de la infancia y la adolescencia, cuestión necesaria para la conversación social que debemos impulsar en torno al ecosistema digital y la infancia, sus oportunidades y riesgos. **En Educo incidimos en la importancia de generar un entorno digital seguro, que acompañe la autonomía progresiva**, y que pasa por entablar un diálogo honesto con todos los actores involucrados. Esta educación y acompañamiento digital deben estar garantizadas por **políticas públicas que doten de herramientas a profesionales y familias, así como la regulación y el establecimiento de límites a las empresas tecnológicas del mundo digital** ante posibles vulneraciones de los derechos de la infancia.

14 La aparición de la inteligencia artificial aparece nuevos dilemas cuyos efectos debemos considerar en relación con el bienestar de la infancia y la adolescencia. Las **redes sociales** y los dilemas que plantearon han sido, en realidad el primer contacto entre la humanidad y la **inteligencia artificial**. La **verdadera competición se centra ahora en otra dimensión: en la intimidad**. Si en ese primer contacto se competía por el cerebro –la captura de la atención, las relaciones sociales–, este segundo contacto será, mediante programas con inteligencia artificial (**chatbots**), una carrera hacia la intimidad, **hacia la interioridad** del ser humano.



Somos Educo, una ONG que trabaja en más de 18 países por el bienestar y los derechos de la infancia, en especial el derecho a recibir una educación de calidad.

Estamos al lado de niños y niñas de todo el mundo, especialmente los que viven en situación de vulnerabilidad, pobreza o falta de oportunidades. Pase lo que pase, nada nos detiene: ante cualquier crisis, conflicto armado o emergencia, la educación no puede parar. Porque la educación es urgente: cura, empodera y protege.



[educo.org](https://www.educo.org)



[educo_ong](https://www.instagram.com/educo_ong)



[educoONG](https://www.facebook.com/educoONG)



[Educo_ONG](https://twitter.com/Educo_ONG)