plataforma de infancia
españa

Tus derechos en el entorno digital

Adaptación del posicionamiento sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital



plataforma de infancia
españa

Tus derechos en el entorno digital

Adaptación del posicionamiento sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital

Edita: Plataforma de Infancia
C/ Escosura 3, local 2. 28015 Madrid T. 91 447 78 53 -
info@plataformadeinfancia.org

Elabora: Pilar Escudero Galindo

Autoría de la ilustración: Mar Oliver

Octubre 2026

Los derechos de la publicación son derechos compartidos, de modo que cualquier persona es libre de copiar, distribuir y comunicar la obra, siempre que se reconozcan los créditos del editor y no se utilice con fines comerciales o contrarios a los derechos de los niños y las niñas.

Índice interactivo

¿Qué es un posicionamiento? 6

¿Qué es la Plataforma de Infancia? 6

Tus derechos también existen en Internet 8

Las oportunidades en el entorno digital 9

Impacto negativo en el entorno digital 10

Inteligencia artificial 11

Los retos: lo que aún falta para que tus derechos se cumplan en el entorno digital 12



Capítulo 1: No todos empezamos igual. 12
La brecha digital: no todo el mundo empieza igual 13
El mito de que ya lo sabes todo 14

Capítulo 2: Mi móvil, mis redes, mi día a día. 15
¿A qué edad toca el primer móvil? 16
Móviles en el instituto: sí o no 17
Redes sociales: ¿a qué edad y cómo? 18

Capítulo 3: Enganchados: quién gana con tu tiempo (y tus datos) 19
Las empresas también tienen que cuidarte 20
El derecho a desconectar 21
Tus datos también tienen valor 22
Tu derecho a un ocio digital seguro 23

Capítulo 4: Cuando Internet hace daño 24
Contenidos que no elegiste ver 25
La violencia también llega por Internet 26
Frente a la desinformación 27

Capítulo 5: Mi vida es mía: privacidad, imagen y voz 28
Sharenting: cuando otros deciden qué se ve de ti 29
El control parental: ayuda sí, pero con límites 30
Si estás en un centro de protección 31

Para terminar 32

¿Qué es un posicionamiento?

Este documento es la adaptación de un posicionamiento: así llamamos al texto en el que una organización comparte lo que piensa sobre un tema y lo que pide que cambie. No es una ley ni algo obligatorio, es una posición con argumentos, está dirigida a quienes toman las decisiones (por ejemplo: gobiernos o empresas) para que actúen.

En este caso lo escribe la Plataforma de Infancia, y trata sobre tus derechos en el entorno digital: qué está fallando y qué habría que mejorar. Esta guía es una versión resumida y adaptada del Posicionamiento sobre los derechos de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital.

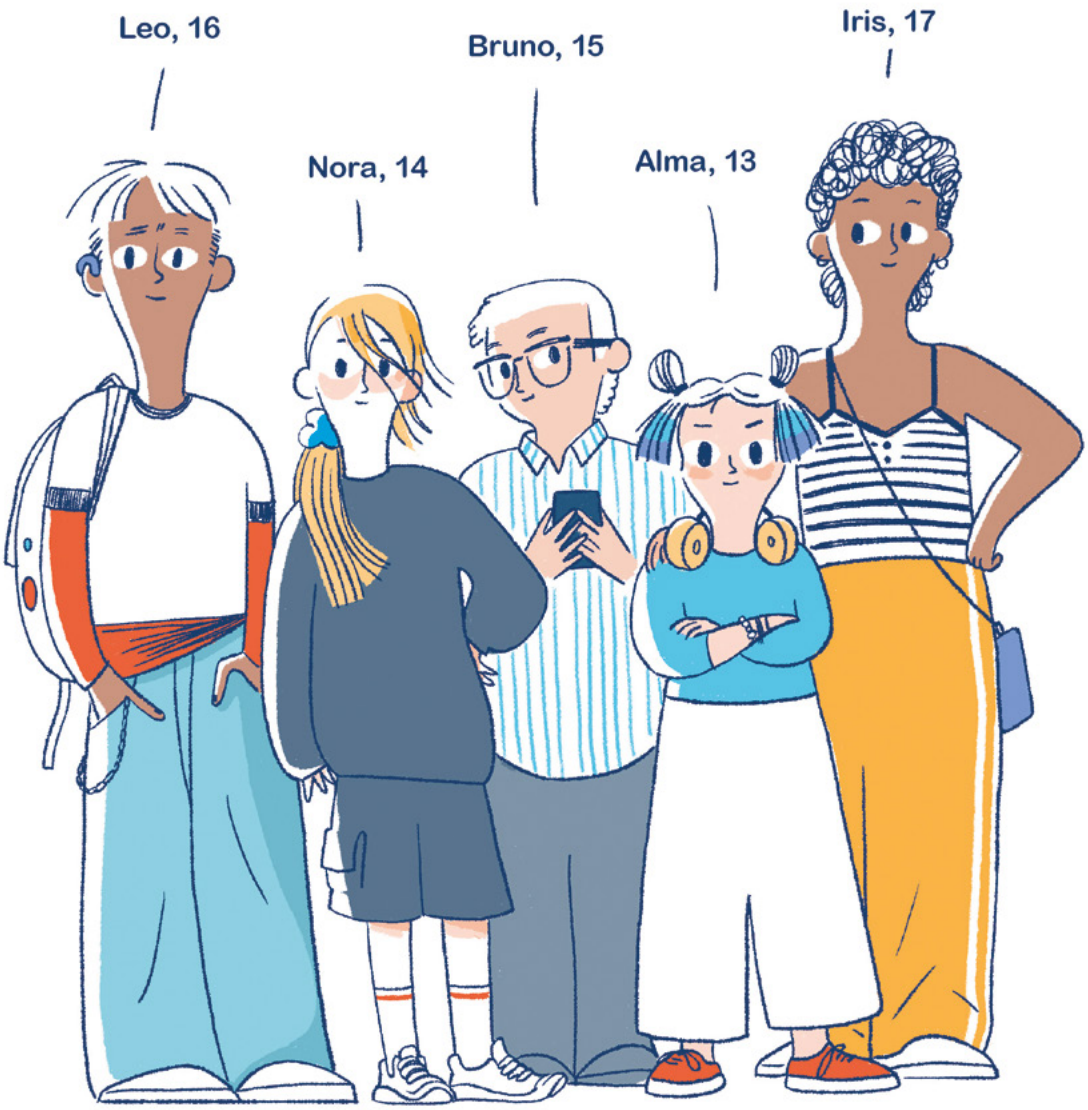


¿Qué es la Plataforma de Infancia?

La Plataforma de Infancia es una red de más de 70 organizaciones que trabajan por la infancia. Nuestro trabajo es proteger y defender tus derechos y los de todas las niñas, niños y adolescentes, siguiendo lo que dice la **Convención sobre los Derechos de la Infancia** de **Naciones Unidas.** Y siempre contando con lo que piensan chicas y chicos como tú.

Convención sobre los Derechos de la Infancia: es el documento más importante sobre tus derechos. Lo han firmado casi todos los países del mundo y recoge todo lo que se debe respetar y proteger hasta que cumples 18 años.

Naciones Unidas (ONU): Naciones Unidas es la organización que reúne a casi todos los países del mundo para ponerse de acuerdo en temas importantes, como los derechos de la infancia.



¡Hola! Somos **Leo, Nora, Bruno, Alma e Iris**.
Somos amigas desde pequeñas, vivimos en el mismo pueblo y nos pasamos el día juntas: en el instituto, en el parque y, cómo no, en el grupo que tenemos en el móvil.

Como tú, hemos crecido con una pantalla en la mano, y por el camino nos han pasado cosas que nos han hecho pensar. ¡Y queremos contártelas!

Primero, queremos contarte que tienes derechos y que también los tienes cuando estás en Internet. Te contaremos todo lo bueno que te ofrece el entorno digital y cómo puede afectarte cuando se usa mal. Además, hablaremos de lo que está pasando con la inteligencia artificial.

También queremos que sepas lo que nos pasa a cada una de nosotras y, por eso, te contaremos nuestras historias a través de cinco capítulos. En estos capítulos hablaremos sobre diferentes temas revisando las normas y leyes que existen actualmente para proteger tus derechos en el entorno digital y qué se podría cambiar para mejorarlas.

¿Te vienes con nosotras?

Tus derechos también existen en Internet

El **entorno digital** no es solo el móvil: es todo ese mundo conectado a Internet donde te mueves cada día (redes sociales, aplicaciones, videojuegos, webs, chats, plataformas de vídeo y música, buscadores, correo…) y también herramientas nuevas como la inteligencia artificial.

Este entorno es una parte importante de tu vida: estudias, te informas, hablas con tus amigos y te diviertes. Y, aunque no siempre se sepa, **tienes derechos**: derecho a aprender, a tu intimidad, a opinar, a estar protegido y muchos más. Todos estos derechos están recogidos en la **Convención sobre los Derechos de la Infancia de Naciones Unidas.**



En la Plataforma de Infancia trabajamos para que estos derechos se conozcan y se cumplan, también en Internet. Hay una realidad muy importante: en la pantalla tienes **los mismos derechos que fuera de ella**. Así lo dice la **Observación General nº 25**, que es una parte de la propia Convención (como una extensión) centrada en **entorno digital:** esta Observación explica que tus derechos hay que respetarlos y protegerlos en Internet igual que cuando no estamos conectados, incluido tu derecho a opinar sobre las cosas que te afectan.

El entorno digital tiene dos caras. Por un lado, **muchas oportunidades para aprender, crear, conocer gente y participar.** Por otro, riesgos que hacen que no se respeten tus derechos, como el **ciberacoso,** el ***grooming*,** los **engaños con inteligencia artificial** (deepfakes), la **adicción a redes** o **apuestas,** la **desinformación** y los **contenidos que hacen daño.** Y no afecta a todos por igual: quien tiene menos recursos, una discapacidad o menos apoyo pueden tener más dificultades. Por eso **los derechos son de todas y todos, sin excepción.**

Este posicionamiento revisa como se cumplen hoy tus derechos en Internet: qué falla y qué se podría hacer mejor. Para hacerlo hemos contado con profesionales de la Plataforma de Infancia y con chicas y chicos como tú.

A través de sesiones online con un grupo de chicas y chicos pudimos hablar sobre cada tema que tratamos en el posicionamiento y escuchar sus opiniones y experiencias. Estas opiniones y experiencias están recogidas a lo largo del documento del posicionamiento y en esta guía las reconocerás por este icono:

Las oportunidades en el entorno digital

El entorno digital puede ser un lugar donde ejerces, es decir, pones en práctica, tus derechos. En Internet puedes:

- **Informarte y aprender, porque tienes derecho a recibir información:** tienes el conocimiento a un clic, para estudiar o para lo que te interese. Además, te ayuda a desarrollar tu **pensamiento crítico**: hacerte preguntas, verificar y formar tu propia opinión.

- **Relacionarte y divertirte, porque tienes derecho al ocio:** hablar con gente, hacer comunidad, escuchar música, jugar, ver series o películas… muchas veces gratis o más barato.

- **Opinar y participar, porque tienes derecho a la participación y a la libertad de expresión:** puedes decir lo que piensas, unirte a causas y ser parte del cambio.

Esto está apoyado por la **Observación General nº 25**, una observación de la Convención sobre los Derechos de la Infancia escrita por la **Organización de las Naciones Unidas**. Este documento deja claro que tus derechos hay que respetarlos y protegerlos en la pantalla igual que fuera de ella, incluido tu derecho a opinar sobre las cosas que te afectan.

Observación General nº 25:
Una Observación General es un texto que acompaña a la Convención sobre los Derechos de la Infancia y explica cómo hay que cumplir esos derechos en diferentes temas. La número 25 se centra en Internet.

> **"Yo hago todo con música: utilizo Spotify para todo".**

> **"Uso las redes para enterarme de los eventos y actividades que hay en mi entorno".**



Impacto negativo en el entorno digital

El uso digital está bien si es **consciente, responsable y con límites.** El problema llega con el exceso o cuando el contenido es perjudicial. Esto puede afectar a tu:

- **Salud mental:** la comparación constante, los likes y los seguidores pueden afectar a la autoestima. No es cosa tuya: hay diseños que están hechos para esto.

  Por ejemplo, el ***scroll* infinito** está diseñado para engancharte y los likes hacen que tu cerebro suelte **dopamina** y quieras subir más contenido.

  Expertos explican que las redes sociales pueden aumentar **sentimientos de ansiedad, tristeza y sensación de soledad.**

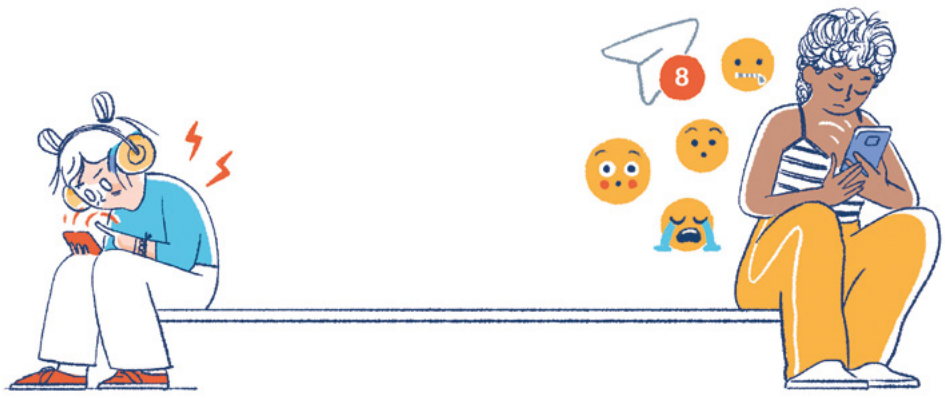
- **Salud física:** puede hacer que tengas peor sueño por las noches, menos actividad física, fatiga ocular, dolores de cabeza y cuello.

- **Concentración y rendimiento académico:** al acostumbrarte a recibir estímulos muy rápidos hace que te cueste más leer, estudiar o mantener la atención.

Scroll infinito: cuando la pantalla te deja seguir bajando sin fin, sin que el contenido se termine, para que no pares de mirar.

Dopamina. Una sustancia que fabrica tu cerebro y que te hace sentir bien. Se activa cuando pasa algo que te gusta, como recibir un like, y eso hace que quieras repetirlo.

“Si ves que alguien tiene más seguidores, quieres subir más contenido, y te afecta bastante.”



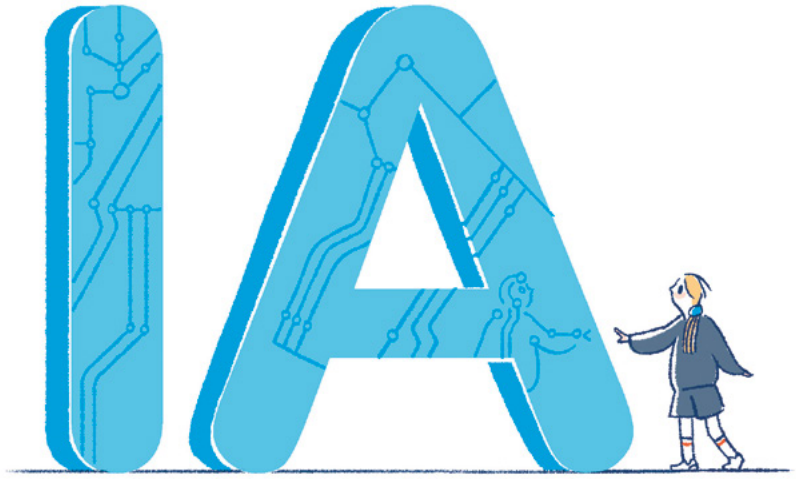
Datos

1 de cada 4 chicas y chicos relaciona sus problemas de sueño con el uso digital.

Más del 11% de chicos muestra un uso problemático de redes sociales (13% en chicas).

El 22% de chicas y chicos nota que baja el rendimiento en clase.

Inteligencia artificial



La inteligencia artificial generativa puede crear contenido nuevo (textos, imágenes, audios, vídeos) a partir de lo que le pidas. Ya no solo consumes lo que el algoritmo filtra: ahora hablas y creas.

Esto puede traer riesgos: **adicciones, favorecer la desinformación, y arrastrar sesgos que discriminan a quien ya lo tiene más difícil**. Ha crecido también la creación de **deepfakes** y contenido hiperrealista, incluyendo material de violencia sexual.

Bien usada, también abre oportunidades: **puede ser una herramienta de accesibilidad, por ejemplo, para estudiantes con discapacidad.** Pero para aprovecharla, hace falta **pensamiento crítico.**

Deepfakes: un vídeo, foto o audio falso hecho con inteligencia artificial que parece totalmente real.

Pensamiento crítico: pensar por ti mismo, cuestionar lo que te cuentan y comprobar si es cierto antes de creértelo o compartirlo.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

AI Act (Reglamento europeo de inteligencia artificial): exige controles estrictos a la inteligencia artificial usada en educación.

La Estrategia Nacional de Inteligencia Artificial (ENIA): pide que la inteligencia artificial sea inclusiva y no discrimine y que se enseñe desde la escuela a pensar de forma crítica sobre ella.

El Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas ha pedido a España normas que mejoren las oportunidades de la inteligencia artificial y te protejan de sus riesgos. Además, que obliguen a las empresas a diseñar su inteligencia artificial para combatir la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes en Internet.

Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas. Grupo de personas expertas encargadas de comprobar que cada país está cumpliendo los derechos de la infancia, y de recomendarle cambios cuando tienen que mejorar.

Los retos: lo que aún falta para que tus derechos se cumplan en el entorno digital

Capítulo 1:
No todos empezamos igual

Leo, 16 años



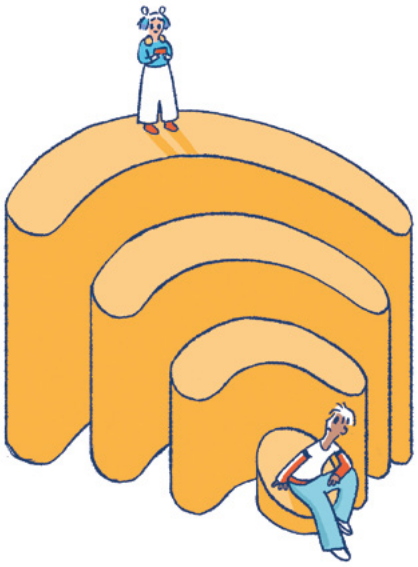
“Hola, soy Leo. Durante el confinamiento, mis clases eran por videollamada... cuando el wifi quería. Un día se me cortó en pleno examen, y mientras tanto, Iris lo hacía tan tranquila desde su ordenador nuevo. Ahí lo vi clarísimo: no todos empezamos igual. Te hablaré de **la brecha digital** y del **mito de que ya lo sabemos todo en el entorno digital**”.

La brecha digital: no todo el mundo empieza igual

No todo el mundo comienza en el mismo punto: hay diferencias grandes en la conexión y en los dispositivos con los que cada persona entra a Internet. En las casas con menos recursos, la conexión suele funcionar peor y los ordenadores son más antiguos (o directamente no los hay). Y esa desigualdad importa, y mucho: **te puede hacer más difícil estudiar, hacer trabajos o desenvolverte con la tecnología.** Por eso, reducir la **brecha digital** es clave para que todas las chicas y chicos puedan acceder en igualdad a una educación de calidad.

Brecha digital: la diferencia entre quienes tienen buen acceso a Internet y a los dispositivos y quienes no, por no poder pagarlos o por dónde viven.

"Si en el COVID tenía mala conexión, no podía conectarme y no podía aprender. Si no hay buena conexión, fastidia tu nivel académico."



Datos

En el 51% de las casas con menos recursos no hay ordenador.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

La **Ley de Protección de Datos y Derechos Digitales reconoce** el **derecho para acceder a Internet** y obliga a los gobiernos a actuar.

El nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) se compromete a que **todas las chicas y chicos puedan tener** dispositivos, buena conexión y formación.

Para hacerlo realidad ya hay planes en marcha: el **Plan Nacional de Competencias Digitales (CODI)**, que enseña sobre tecnología a las personas que más lo necesitan, y el **ÚNICO Bono Social**, una ayuda para que las familias con menos recursos puedan pagar la conexión a Internet. Aun así, estos planes todavía llegan a poca gente.

El **Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas** ha pedido a España que **facilite que todo el mundo pueda conectarse y usar la tecnología**, sobre todo quien más lo necesita.

Qué pedimos que cambie

1. Más wifi gratis en zonas rurales, centros educativos y espacios públicos.

2. Ampliar el Bono Social de Internet (la ayuda que cubre parte de la conexión de las familias con menos recursos), y darlo a conocer mejor para que llegue a más gente.

3. Que se sigan haciendo los **programas que prestan dispositivos a las familias con menos recursos y que forman al profesorado** para que sepan usarlos con todo el alumnado.

El mito de que ya lo sabes todo

Se dice que, por haber nacido con un móvil en la mano, ya sabes moverte en Internet sin que nadie te enseñe. Pero es un mito: **haber crecido rodeado de pantallas no es lo mismo que saber usarlas de forma segura**. Y como se da por hecho que ya lo sabes todo, muchas veces nadie se ha molestado en enseñarte a protegerte de verdad.



“Yo no he recibido formación sobre el entorno digital. Nos deberían enseñar los peligros que tiene y cómo evitarlos.”

Datos

1 de cada 3 chicas y chicos (el 34,5%) no habla con nadie de lo que hace en Internet.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

La **Ley Orgánica de Educación (LOE)** incluye la **competencia digital**, es decir, aprender a usar la tecnología de manera segura y no solo a manejar dispositivos.

La **LOPIVI** (la ley que te protege frente a la violencia) obliga a hacer **campañas de formación** sobre tecnología y sobre cómo prevenir riesgos en el entorno digital.

Y el nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) se compromete a que en los centros se enseñe un **uso seguro** de la tecnología y a **prevenir las violencias sexuales**.

Para llevarlo a la práctica está el **Plan Nacional de Competencias Digitales (CODI)**, que forma en tecnología a las chicas y chicos que más lo necesitan. Aun así, todavía llega a poca gente y se queda en lo básico.

Qué pedimos que cambie

1. Que la formación digital esté **integrada en el colegio** de forma continua, adaptada a cada edad y empezando desde más pequeños.

2. Que incluya también **educación afectivo-sexual** aplicada a lo digital: aprendiendo sobre el **consentimiento**, la privacidad, el **sexting** (mandarse mensajes o fotos de contenido sexual) y cómo poner límites.

3. Que **el profesorado y las familias** también se formen para poder acompañarte, con apoyo extra a quien lo tenga más difícil.

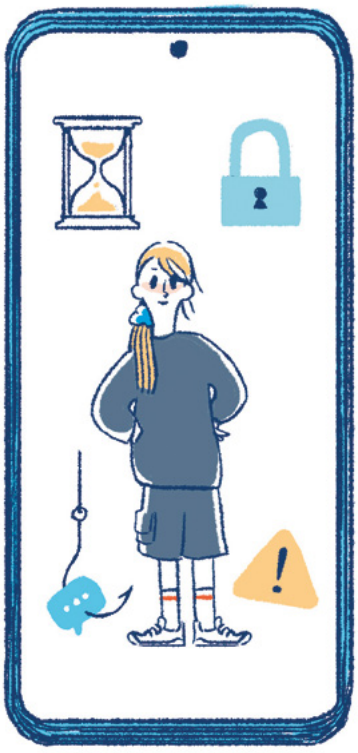
Capítulo 2:
Mi móvil, mis redes, mi día a día



Nora, 14 años

“Hola, soy Nora. Tuve mi primer móvil más tarde que el resto de mi grupo de amigas, y esa espera me hizo darle muchas vueltas: cuándo toca tenerlo, cómo usarlo en el insti, cuándo entrar en las redes… Al final entendí que es importante saber cuándo y cómo usarlo. Te hablaré del **primer móvil,** de los **móviles en clase** y de las **redes sociales.”**

¿A qué edad toca el primer móvil?



Puede que tú ya lo tengas, o puede que no. Sea como sea, el primer móvil es una de esas cosas de las que se habla mucho, porque cambia tu día a día: cómo hablas con tus amigas y amigos, cómo te enteras de las cosas y cómo te entretienes.
Por eso la pregunta no va tanto de si "sí o no" tener móvil, sino de **cómo**. Y ese "cómo" tiene tres partes:

- Con qué **acompañamiento** (quién está a tu lado para ayudarte).
- Con qué **límites** (qué normas y horarios)
- Para **qué** lo usas.

"Yo fui de las últimas chiquillas que han tenido móvil, fue hace dos años, en 2º de la ESO."

Datos

El 94,8% de las chicas y chicos de 11 a 18 años ya tiene móvil propio.

Qué dicen las personas expertas sobre la protección de tus derechos

Un comité de personas expertas ha propuesto ir dando acceso a dispositivos poco a poco según la edad:

0 a 3 años: nada de pantallas.

3 a 6 años: mejor evitarlas (solo momentos puntuales y con un adulto delante).

6 a 12 años: acceso limitado y con normas según la edad.

12 a 16 años: acceso con límites, acompañamiento y acuerdos claros sobre el tiempo de uso y las redes sociales.

La **Asociación Española de Pediatría** lo concreta más: entre los 7 y 12 años, una hora al día como máximo y entre los 13 y 16, dos horas al día.

Qué pedimos que cambie

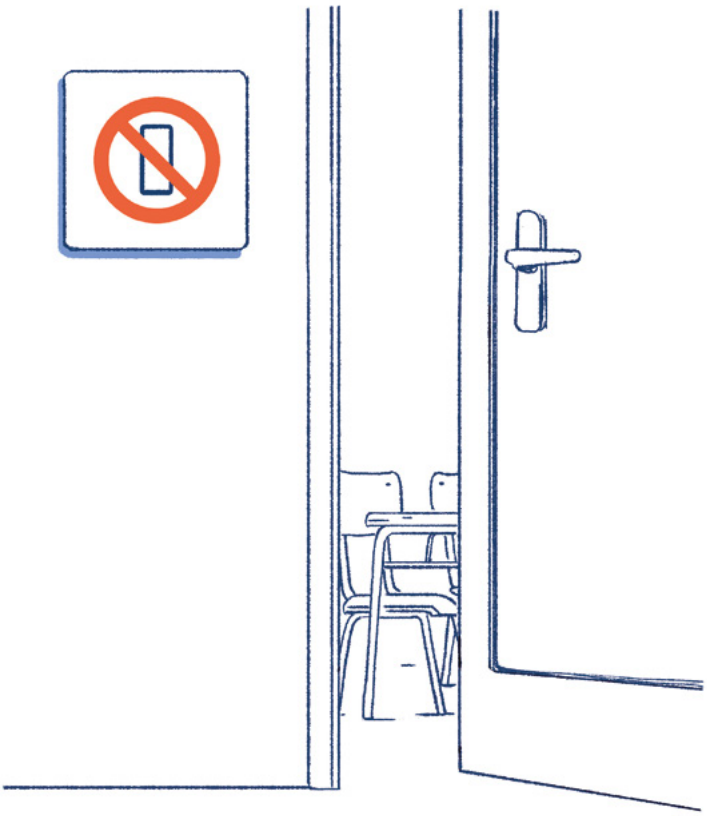
1. Que estas **franjas de edad se conozcan de verdad y se usen como guía,** tanto en las familias como en los centros educativos.

2. Que el **primer móvil** venga siempre **acompañado de formación.**

Móviles en el instituto: sí o no

Llevar el móvil a clase para cosas personales se ha vuelto de lo más normal, pero también ha traído problemas: más casos de **ciberacoso**, menos ganas de relacionarse cara a cara y menos actividad física. Uno de los problemas más frecuentes es cuando alguien hace **fotos o vídeos** en clase y luego acaban circulando por redes sociales.

“En mi instituto hubo muchísimos problemas, se hicieron muchísimas fotos y muchos vídeos los cuales se pasaron por redes sociales y hacían bullying a la gente”.



Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

En España, quien decide sobre los móviles en clase son las **Comunidades Autónomas**, y muchas ya los han prohibido (como Murcia, Madrid, Galicia, Cataluña, Andalucía y varias más).

Aun así, prohibir no es suficiente por sí solo: cualquier límite tiene que venir acompañado de **aprender a autorregularse**, es decir, a que uno mismo aprenda a manejar el uso del móvil, también fuera del instituto.

Qué pedimos que cambie

1. Que la norma se **diferencie por etapas**: en Infantil y Primaria, nada de móvil salvo casos justificados (salud u otras necesidades) y en Secundaria, igual, salvo cuando se use como **herramienta educativa con supervisión.**

2. Que se enseñe a **autorregular** el uso del móvil, no solo a prohibirlo.

3. Que cada centro tenga **excepciones para quien lo necesite**: quienes están más desprotegidos, quien necesite contacto con la familia, desplazamientos solos o necesidades de compañeras y compañeros con discapacidad.

Redes sociales: ¿a qué edad y cómo?

Las redes sociales son una parte importante de tu ocio, y también un sitio donde te informas, te expresas y te relacionas. Pero no siempre son un espacio seguro: están llenas de **algoritmos y patrones oscuros** pensados para que pases más tiempo (como el scroll infinito) o para que cedas tus datos casi sin darte cuenta. Por eso hay debate sobre a qué edad se debería acceder. Ahora mismo puedes crear un perfil a partir de los **14 años**, y se está planteando subirlo a los **16**. Pero prohibir por edad no lo arregla todo: cuando llegas a la edad permitida, los problemas siguen ahí si las plataformas no se hacen más seguras.

Patrones oscuros: trucos de diseño de las aplicaciones pensados para engancharte o para obtener tus datos sin que te des cuenta.

“Pienso que hay que enseñar a utilizarlas, no prohibirlas”.

“Se debería aumentar un poco la edad, porque todavía a los 14 años la mayoría de las personas no sabemos movernos en un entorno tan grande y con tantos desconocidos. No sé si llegar al punto de prohibirse, pero sí limitarse o poner restricciones”.



Datos

La edad media a la que se entra en redes sociales son los 9,6 años, mucho antes de los 14 que marca la ley.

De media, se pasan 4,6 horas al día en redes sociales.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

Hoy, para crear un perfil en una red social hace falta tener **14 años** (la edad a la que puedes decidir sobre tus datos). El nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) propone subir esa edad a los **16**, y el Gobierno ha planteado incluso prohibir el acceso por debajo de esa edad.

Aun así, la Observación General nº 25 y la Convención sobre los Derechos de Niño de la Organización de las Naciones Unidas avisa de que, aunque te protejan, **no se deben limitar sin motivo tus otros derechos**, como el de expresarte o informarte.

Qué pedimos que cambie

1. Que las plataformas sean más seguras: la clave no es solo la edad, sino obligar a las plataformas a proteger tus datos, evaluar riesgos y no usar patrones oscuros que enganchan.

2. Que la protección no sea solo poner una edad mínima, sino vigilar los contenidos y quitar de en medio los que hacen daño.

Capítulo 3:
Enganchados: quién gana con tu tiempo (y tus datos)

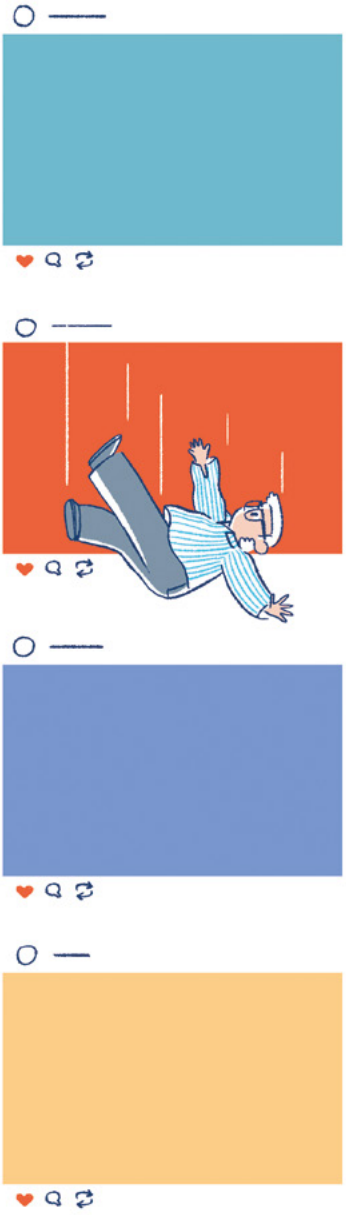


Bruno, 15 años

“Hola, soy Bruno. El otro día, en el parque, Nora me soltó: “¿Tú sabes cuántas horas le echas al móvil?’. Lo miré y no podía creerlo. Pero investigando descubrí el truco: no era del todo culpa mía, hay quien se beneficia con mi tiempo y mis datos. Te hablaré de los **patrones oscuros**, de **desconectar**, de **tus datos** y del **ocio digital seguro**.”

Las empresas también tienen que cuidarte

Las redes sociales, las aplicaciones y los videojuegos los diseñan empresas, y muchas de sus decisiones no son casualidad: buscan que pases más tiempo (o que gastes más dinero) del que tú querías. A esos trucos se les llama **patrones oscuros**: por ejemplo, el **scroll infinito** (que nunca se acabe el contenido que puedes seguir mirando), el **autoplay** (que el siguiente vídeo empiece solo) o las recompensas "gratis" en los videojuegos. Están pensados para engancharte sin que te des cuenta.



"Que haya mayor control en redes sociales, páginas web y videojuegos".

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

El reglamento más importante aquí es el **Reglamento de Servicios Digitales (DSA).** El **artículo 28** del reglamento explica que las plataformas que usan chicas y chicos deben garantizar su **privacidad, seguridad y protección**.

Para explicar cómo cumplirlo, la **Comisión Europea** ha publicado una guía con recomendaciones: **verificación de edad** fiable, **privacidad por defecto** (que tu cuenta venga ya configurada como privada de serie, y que solo quien tú aceptes pueda ver lo que subes o escribirte) y **formas de denuncia** fáciles de encontrar y con respuesta rápida.

A esto se suma el nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado), que prohíbe las **recompensas sorpresa** en los videojuegos (las cajas botín), obliga a avisar de los riesgos, exige el **control parental activo desde el principio, sin tener que ponerlo** y crea la **orden de alejamiento virtual** (para impedir que alguien que te ha hecho daño te siga contactando por Internet).

Qué pedimos que cambie

1. Prohibir los patrones oscuros que buscan engancharte o hacerte gastar dinero sin darte cuenta.

2. Que **todas las plataformas** cumplan de verdad la **privacidad por defecto** y la **verificación de edad**.

3. Que los **datos** de la infancia **nunca** se usen con fines comerciales o de publicidad.

4. Que **denunciar sea fácil** y las empresas respondan rápido.

El derecho a desconectar

Desconectar del móvil suena fácil, pero no lo es, y no es solo cosa tuya. Muchas veces, cuando quieres despejarte de las obligaciones, lo que haces es coger el móvil para relajarte, así que en realidad sigues sin desconectar. Y hay varias cosas que lo ponen difícil: **las aplicaciones están diseñadas para que no pares** (con el scroll infinito, ese contenido que nunca se acaba), **falta información para entender cómo funcionan**, y **muchas veces el uso excesivo se ve como algo normal.** A esto se suma que, si no tienes muchos planes de ocio a tu alcance, el móvil puede acabar siendo tu única forma de entretenerte.



Qué pedimos que cambie

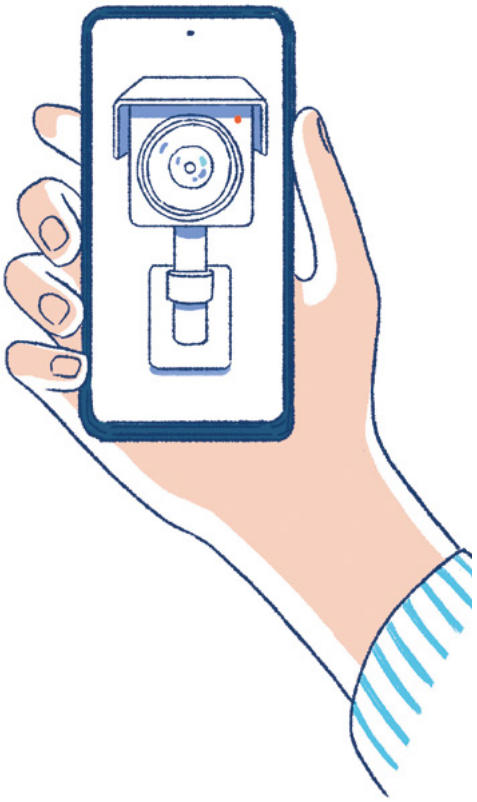
1. Más **actividades de ocio y tiempo libre fuera de la pantalla**, y que lleguen a todo el mundo, vivas donde vivas y tengas los recursos que tengas.

2. Ciudades y pueblos pensados también para la infancia: más **zonas verdes, parques y espacios de juego** seguros.

3. Que esos espacios sean **accesibles de verdad**, con transporte seguro, empezando por quien más lo necesita.

Tus datos también tienen valor

¿Te has fijado en que muchas aplicaciones son gratis? Muchas veces no las pagas con dinero, sino con **tus datos**: la información que las aplicaciones recogen sobre ti (lo que te gusta, lo que buscas, dónde estás o con quién hablas). Esta información es utilizada para vendérsela a otras empresas y que te muestren publicidad personalizada.



Aquí pagar no significa que te quiten dinero: significa que **entregas información sobre ti sin darte cuenta**, y esa información vale mucho para las empresas. Por eso se dice que tiene un **valor en la sombra**: aunque tú no veas que pagas nada, tus datos son el precio real. Y muchas veces los das sin enterarte, en parte porque las aplicaciones usan **patrones oscuros**: hasta un simple "me gusta" dice cosas de ti.

"Muchas veces también lo hacemos de manera inconsciente. Con dar un simple like a una publicación que te gusta ya estás dando información tuya".

Datos

El 81% de las aplicaciones dirigidas a la infancia lleva rastreadores (programas que van registrando lo que haces para recoger tu información y pasársela a otras empresas).

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

El **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)**, dice que la infancia merece una **protección especial**, porque muchas veces no se es consciente de los riesgos de dar información personal.

Además, un comité de personas expertas concluyó que usar los datos de chicas y chicos para ganar dinero no cumple con la **Convención sobre los Derechos de la Infancia.** La Convención te protege frente a la **explotación económica.**

Explotación económica: aprovecharse de una niña, niño o adolescente para hacer negocio con ella o con sus cosas (como sus datos).

Aun así, la realidad es que sigue habiendo problemas. Por ejemplo, se ha indicado que empresas como Meta, YouTube o TikTok guardarían datos incluso después de que alguien pida que los borren. Faltan **normas claras** sobre lo que se puede hacer con tus datos y lo que no.

Qué pedimos que cambie

1. Que los **datos de la infancia nunca se usen** con fines comerciales ni de publicidad. Que las cuentas sean **privadas desde el principio**, sin que tengas que configurar nada. Y, por último, que las empresas **cuenten con claridad** qué hacen con tus datos y qué riesgos tienen sus productos.

2. Que herramientas como la **verificación de edad** respeten también tu protección de datos.

Tu derecho a un ocio digital seguro

Jugar y divertirte es un derecho, y el ocio digital (videojuegos, apuestas, compras) es una parte más de tu día a día. El problema es cuando ese ocio está **diseñado para engancharte** o para que gastes dinero. En los videojuegos, por ejemplo, están las **cajas botín** (o *loot boxes*): pagas por un premio sorpresa sin saber qué te va a tocar. Y con las **apuestas online** pasa algo parecido: aunque están prohibidas para personas menores de 18 años, muchas chicas y chicos llegan a ellas demasiado pronto.



**“Es bastante fácil generar una adicción.
A una persona que le dejamos todo el tiempo que quiera el móvil, pues si le genera una adicción”.**

Datos

7 de cada 10 personas que apuestan (el 67,8%) empezaron a apostar entre los 14 y 16 años, por debajo de la edad legal que sería los 18 años.

3 de cada 10 (el 30,5%) reconoce pagar dentro de los juegos (mejoras, objetos o cajas botín).

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

Las apuestas ya están **prohibidas para personas menores de 18 años** por la **Ley de regulación del juego**, y otra norma prohíbe además que la publicidad del juego tenga como objetivo niñas, niños o adolescentes. Sobre las cajas botín, tanto la **Comisión Europea** como el **Parlamento Europeo** llevan tiempo pidiendo que se prohíban en los videojuegos a los que acceden chicas y chicos.

El nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) da el paso: prohíbe las **cajas botín** cuando el premio se pueda cambiar por dinero u otros objetos.

Qué pedimos que cambie

1. Que se cumpla de verdad la **prohibición de las cajas botín** para chicas y chicos, porque fomentan la adicción al juego.

2. Campañas que expliquen que el **juego online es igual de serio que el presencial**, y más **ocio seguro** al alcance de todo el mundo.

Capítulo 4:
Cuando Internet hace daño



Alma, 13 años

“Hola, soy Alma. En nuestro grupo también hemos vivido la parte negativa de Internet: a una amiga le llegaron mensajes de un desconocido y no sabía qué hacer. Lo hablamos entre todos y aprendimos algo importante: conocer estas cosas es lo que nos permite prevenirlas y saber cómo actuar. Te hablaré de los **contenidos que no elegiste ver**, de la **violencia en Internet** y de la **desinformación**.”

Contenidos que no elegiste ver

Cada vez es más habitual encontrarse con **pornografía** en Internet y, muchas veces, **sin haberla buscado**: aparece sola. Eso genera una sensación de poca protección. El problema es doble: por un lado, este contenido es **demasiado fácil de encontrar** y por otro, falta **educación afectivo-sexual.** Sin ella, chicas y chicos no pueden aprender cosas básicas como el consentimiento o el respeto, y acaban aceptando como normal lo que ven en la pornografía.

“No me siento protegida porque en cualquier momento te puede salir algo de este tipo”.



Datos

El 58% de las chicas y chicos ha visto pornografía sin buscarla.

La edad media a la que se empieza a ver son los 12 años.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos.

Una de las mejores formas de protegerte frente a estos contenidos es la **educación afectivo-sexual**: **aprender en clase qué es el consentimiento, el respeto y las relaciones sanas.** Aunque la necesidad de la educación afectivo-sexual ya aparece en varias leyes (como la **LOPIVI**, la ley que protege a la infancia frente a la violencia), en el día a día depende de cada comunidad autónoma y de cada colegio o instituto, así que no les llega por igual a todas las chicas y chicos.

Para frenar el acceso a contenido pornográfico el nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) incluye los **sistemas de verificación de edad**.

Verificación de edad: comprobar de manera muy fiable la edad que tienes, y no solo fiarse de que pongas una fecha cualquiera.

España ya está probando uno, la **Cartera Digital Beta**, que hará que se ponga en práctica la verificación de edad totalmente fiable. La idea es que chicas y chicos solo puedan entrar a ciertos contenidos si se tiene edad para ello, además de cuidar que no se usen sus datos con otras finalidades.

Qué pedimos que cambie

1. Educación afectivo-sexual en el colegio e instituto, adaptada a cada edad, que enseñe **consentimiento**, **respeto y relaciones sanas**, e incluya también lo que pasa en lo digital (como el **sexting** o los delitos por creación de contenido con inteligencia artificial).

2. Verificación de edad que funcione para bloquear el contenido no adecuado para tu edad, pero **respetando tu privacidad y tus datos.**

La violencia también llega por Internet

Tienes derecho a tener protección frente a cualquier tipo de violencia, también en Internet. La red se lo pone fácil a quien agrede: puede esconderse en el **anonimato** y llegar a ti desde cualquier sitio y a cualquier hora. Esa violencia tiene varias formas: el **ciberacoso** (acoso a través de redes o mensajes), la **violencia sexual digital** (como el ***grooming***, que es cuando un adulto te engaña por Internet fingiendo ser alguien de tu edad para ganarse tu confianza y manipularte o chantajearte para conseguir fotos o contenidos íntimos) y los **mensajes de odio**.

Además, la **inteligencia artificial** ha añadido un riesgo nuevo: crear imágenes o vídeos sexuales falsos de alguien sin su permiso. Pero hay un mensaje claro: nada de esto es nunca culpa de la víctima. Además, difundir o reenviar estas imágenes es delito.



"No tenemos lo necesario, tenemos lo básico sobre como denunciar en las aplicaciones, pero más allá de eso no tenemos tanto conocimiento para afrontarlo".

Datos

En España, 4 de cada 10 chicas y chicos (el 40%) ha sufrido ciberacoso alguna vez.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

La **LOPIVI** (la ley que protege a la infancia frente a la violencia) dice que **todos los entornos** donde vives, **también el digital,** tienen que ser seguros, y reparte esa responsabilidad entre todos: familias, colegios, empresas y administraciones. El *grooming*, además, es **delito.**

No estás solo. Si te pasa algo, puedes pedir ayuda gratis:

- **116 111**: un teléfono que atiende a chicas y chicos.
- **Líneas de ANAR** y **017 de INCIBE**: te ayudan con problemas en Internet.
- **Canal Prioritario** (Agencia de Protección de Datos): si alguien ha compartido fotos o vídeos tuyos sin permiso, sirve para pedir que los quiten rápido.

Qué pedimos que cambie

1. Figuras de protección con formación. Una persona de referencia a quien acudir en los colegios, en el ocio y tiempo libre y en los centros de protección.

2. Maneras claras de denunciar cuando algo va mal bien conocidos y pensados también para chicas y chicos, con atención especial a la violencia sexual y de género.

3. Que esa protección **sirva también, y sin barreras, para las chicas y chicos con discapacidad**, que corren aún más riesgo.

Frente a la desinformación

Tienes derecho a informarte con libertad, y para eso Internet es una herramienta genial. El problema es la **desinformación**: bulos que se difunden con muchísima facilidad, a veces sin querer y a veces para engañar o hacer daño. Y no hace falta que estés en redes sociales, porque también te llega por amigas y amigos, grupos de mensajería o familia. Lo peor es que cada vez cuesta más distinguir lo verdadero de lo falso, sobre todo desde que la **inteligencia artificial** crea **deepfakes** (vídeos o imágenes que parecen reales sin serlo).

“Suelo poner la noticia en duda. La mayoría de los vídeos que salen en TikTok son falsos”.

Datos

3 de cada 4 chicas y chicos (el 75%) no se sienten capaces de saber si lo que ven en Internet es verdad.



Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

La idea principal es que **lo que se hace con inteligencia artificial se pueda reconocer.** El **Reglamento europeo de Inteligencia Artificial (AI Act)** y el **Reglamento de Servicios Digitales (DSA)** obligan a que el contenido creado con inteligencia artificial lleve una **marca que permita detectar que no es real**.

En España se prepara una ley que convertiría en una falta grave no avisar de que algo está hecho con inteligencia artificial. Falta concretar cómo será esa marca, pero la idea es que puedas saber de un vistazo si lo que ves es real.

Qué pedimos que cambie

1. Que **todo el contenido hecho con inteligencia artificial lleve una marca o aviso claro** y fácil de ver.

2. Que la **educación digital** enseñe de verdad a **detectar bulos** y contrastar la información, porque hoy todavía no llega a todas las chicas y chicos.

Capítulo 5:
Mi vida es mía: privacidad, imagen y voz



Iris, 17 años

“Hola, soy Iris. El otro día mi tía subió una foto mía sin preguntarme, y hasta Bruno la vio antes que yo. Y lo tengo clarísimo: mi imagen, mi intimidad y mi voz son mías, y tengo derecho a decidir sobre lo que se ve de mí. Te hablaré del ***sharenting***, del **control parental** y de los **derechos en los centros de acogida**.”

Sharenting: cuando otros deciden qué se ve de ti

El ***sharenting*** es cuando tu familia comparte demasiado sobre ti en redes sociales: fotos, vídeos o información desde que eras un bebé, muchas veces **sin preguntarte**. Puede parecer inofensivo, pero todo junto crea una **huella digital** (el rastro que dejas en Internet) que no elegiste y que es casi **imposible de borrar**. Y no es solo cuestión de vergüenza: afecta a tu **intimidad** y a tu derecho a **decidir sobre tu imagen**, y puede hacerte más vulnerable al **bullying**, al ***grooming*** o a que desconocidos usen tus fotos con mala intención.



Datos

El 75% de las madres y padres comparte fotos de sus hijas e hijos en Internet al menos una vez al mes.

El 24% de las chicas y chicos de 12 a 16 años dice que su familia publica cosas sobre ellos sin preguntar (sube al 34% entre los 15 y 16 años).

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

La **Ley de Protección de Datos y Derechos Digitales** deja hoy en manos de tu familia decidir sobre tus datos y tu imagen mientras eres menor de 14 años. Pero por encima de esa decisión está siempre tu **interés superior**: tus derechos deben respetarse siempre. Se están preparando nuevas normas para regular el *sharenting* y para poner **límites** cuando un niño o niña genera dinero con contenido (edad, horarios y condiciones).

Qué pedimos que cambie

1. Que tú estés bien, está por encima de lo que diga cualquier persona. Y para saber qué es lo que necesitas, tienes derecho a opinar, se te escuche y se te tenga en cuenta.

2. Campañas para las familias, para que sepan que compartir tu vida no es solo decisión suya y puede afectar a tu seguridad y tu futuro.

3. Regular la actividad económica de chicas y chicos en redes, con permisos, límites y control, para protegerles de la explotación laboral.

El control parental: ayuda sí, pero con límites



Aunque tengas menos de 18 años, tienes derechos que no desaparecen por usar una pantalla: derecho a tu **intimidad y privacidad**, a **informarte**, a **expresarte** y a **relacionarte** con quien quieras. El control parental puede ayudarte (mucha gente lo usa para controlar el tiempo de móvil), pero usado **de forma exagerada** puede chocar con tus derechos.

A veces Internet es el lugar por donde alguien en peligro puede **pedir ayuda**. Cualquier control debe ser legal, hacerse solo cuando hace falta y teniendo en cuenta tu edad y tu madurez, **nunca un control total.**

“Me parecen bien hasta cierta medida. Una cosa es que te quieran ayudar, y otra es que te acaben restringiendo mucho o controlando mucho y no tengas libertad”.

Datos

Un 37% de las chicas y chicos sabe cómo saltarse estos controles, así que no son tan eficaces como parecen.

Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

El control parental ya está respaldado por varias leyes: la **Ley de Protección de Datos y Derechos Digitales**, la **Ley General de Telecomunicaciones** y la **Ley General de la Comunicación Audiovisual.**

El nuevo **Proyecto de Ley de protección de las personas menores de edad en el entorno digital** (se está preparando, aún no está aprobado) también dice que venga **activado de serie** en los dispositivos.

Lo que aún falta es marcar unos límites **mínimos** para que estas herramientas no se pasen: que respeten tu **privacidad** y tu **libertad**, según tu edad y madurez, y que las familias tengan formación para usarlas bien.

Qué pedimos que cambie

1. Unas normas mínimas para que el control parental proteja sin dejar de respetar tus derechos (como el derecho a la **privacidad, a la libertad de expresión y al acceso a la información**).

2. Formación para las familias, para usarlo como acompañamiento y no como un control total.

Si estás en un centro de protección

Si vives en un centro de acogida, el móvil no es solo ocio: es cómo hablas con tu familia, cómo te organizas, cómo pides ayuda si la necesitas y cómo te preparas para tu futuro. Por eso, quitarlo o controlarlo sin motivo no es un detalle sin importancia: puede chocar con tus derechos, sobre todo con el **derecho a la intimidad**, a **comunicarte** y a **participar** en las decisiones que te afectan.

Dos cosas preocupan especialmente: los **registros del móvil** sin una razón justificada, y los **sistemas de puntos**, en los que usar el móvil o llamar por teléfono se convierte en un premio que se gana o se quita, cuando en realidad son derechos.

“Me castigaron sin móvil una semana por no ir a clase. No fui a clase porque estaba escondida en el polideportivo. Estaba llorando y asustada porque un chico de mi instituto me acosaba. Tenía miedo y no podía avisar a nadie porque no tenía el móvil”.



Qué dicen las normas y leyes sobre la protección de tus derechos

En España, la **Ley de Protección Jurídica del Menor (LOPJM)** pone reglas a cómo deben ser los registros en los centros: solo con una razón justificada, avisándote antes y respetando siempre tu **dignidad e intimidad**. Además, esa misma ley dice que las medidas del centro deben ser **educativas, nunca un castigo** que te quite derechos.

Qué pedimos que cambie

1. Nada de registros injustificados: si hay que hacer uno, que te expliquen el motivo y cómo se va a hacer.

2. Que **participes en las normas** sobre el uso de los dispositivos en tu centro, en vez de que te las impongan.

3. Que las normas sean **educativas y no castigos**: que no se usen sistemas de puntos que te quiten derechos como hablar con tu familia.

4. Formación al personal para prevenir riesgos graves como la explotación sexual online, a la que estas chicas y chicos son especialmente vulnerables.

Para terminar

Has llegado hasta el final de nuestras historias. Seguramente hayas leído cosas que a ti o tus amigas y amigos os han pasado en algún momento.

Por el camino, has visto todo lo bueno que el entorno digital te puede dar, todo lo que todavía falla, y lo que la Plataforma de Infancia pide para que eso cambie y tus derechos se cumplan también en la pantalla.

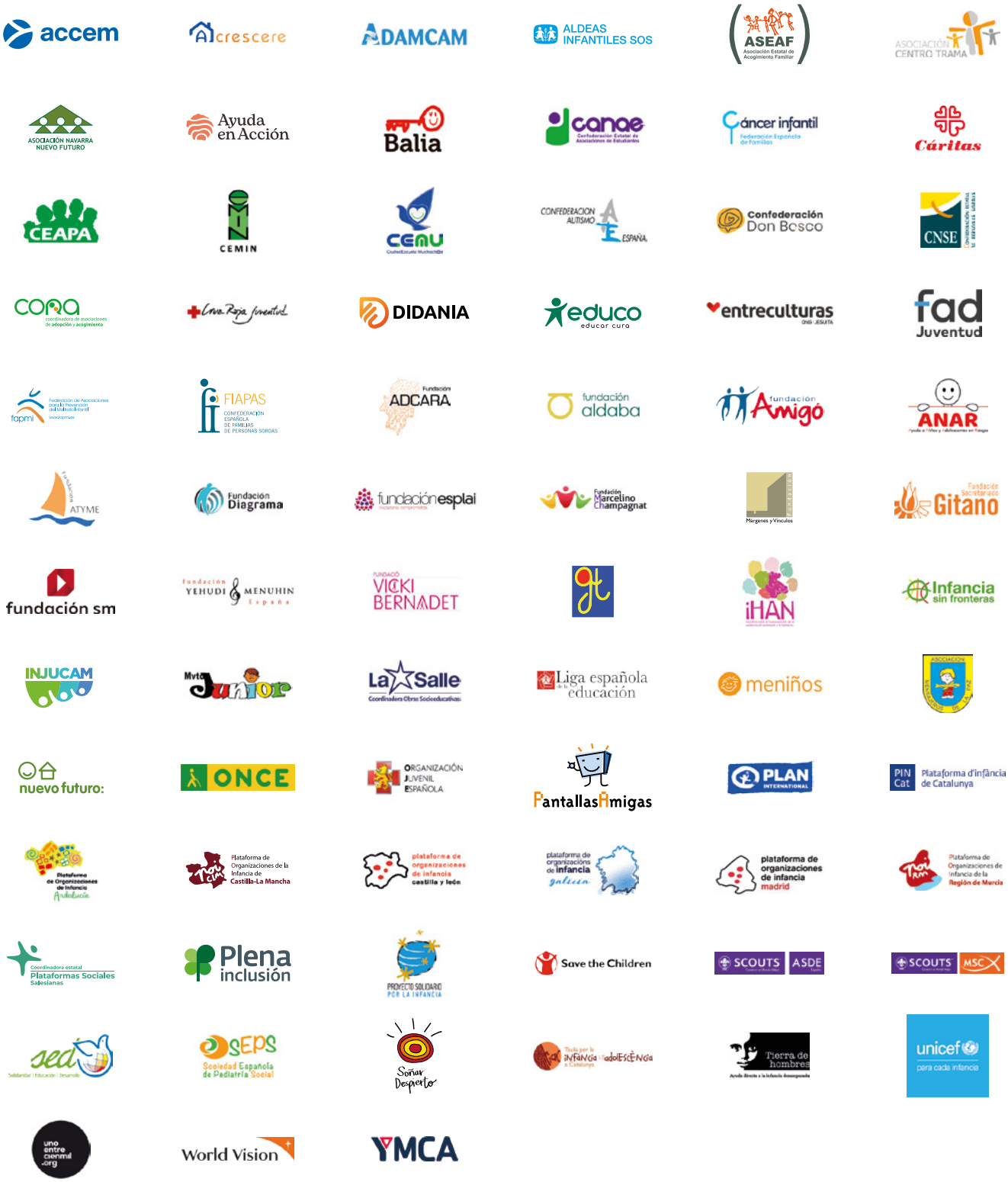
Es fundamental tener en cuenta el punto de vista de chicas y chicos. Por eso, a lo largo del documento, has visto la opinión y experiencias de chicas y chicos como tú.

El entorno digital seguirá cambiando, y seguramente rápido. Pero una cosa no cambia: tus derechos van contigo, estés donde estés, tengas conexión o no.



Somos una red de más de 70 organizaciones de infancia

plataforma de infancia
españa



plataforma de infancia
españa

SOMOS UNA RED DE MÁS DE 70 ORGANIZACIONES DE INFANCIA

Nuestra **misión** es proteger, promover y defender los derechos de niños, niñas y adolescentes conforme a la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas.

Nuestra **visión** es alcanzar el pleno cumplimiento de los derechos de niños, niñas y adolescentes, integrando el esfuerzo de las organizaciones de infancia y de todos los agentes sociales.

Financia

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

www.plataformadeinfancia.org