

Este informe ha sido redactado por Daniela Ritz, Jeffrey DeMarco y Michelle Sandall, y desarrollado por Save the Children UK junto con Fundación Vodafone.

©2025 Todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información ni transmitida en ninguna forma ni por ningún medio —electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros— sin la atribución completa a los autores, a Save the Children UK y a Fundación Vodafone.

Agradecimientos

Los autores expresan su agradecimiento a compañeros y compañeras de todo el movimiento Save the Children y de Fundación Vodafone, en particular a Bharti Mepani, Amanda Brydon, Dionysia Navarro, Hannah Newth, Uju Aderemi, Sarah Franke, Johannetta Breitenbuch, Pablo Cienfuegos Klein, Lisa Felton, Fernanda Pinheiro Sequeira y Gloria Placer, por sus valiosas aportaciones y su apoyo a lo largo de todo el estudio.

Asimismo, los autores desean agradecer a los expertos entrevistados Rhiannon-Faye McDonald, Charlotte Aynsley, Tyler Shores y Silke Müller, que generosamente dedicaron su tiempo para compartir conocimientos y experiencias profesionales.

Por último, los autores desean reconocer a las niñas y niños que participan en los estudios de Save the Children en todo el mundo. Valoramos sus aportaciones, conocimientos y voces, que inspiraron y dieron forma a la elaboración de los hallazgos, conclusiones y recomendaciones de este informe.

Cita recomendada

Ritz, D., DeMarco, J. y Sandall, M. (2025) Click, Scroll, Connect – and Balance: Children’s digital wellbeing in educational contexts across Europe. Save the Children UK y Fundación Vodafone. Disponible en: <https://resourcecentre.savethechildren.net/>

Londres, julio de 2025

ÍNDICE

Prólogos	4
Introducción	5
Resumen ejecutivo	7
Principales hallazgos	8
Hallazgos	17
El ecosistema actual para el bienestar digital de la infancia y adolescencia	17
Factores de estrés digital en la infancia y adolescencia	21
Hacia una definición del bienestar digital de la infancia y la adolescencia	25
El bienestar digital en la escuela y las iniciativas educativas	27
Conclusiones	32
Adoptar una perspectiva basada en los derechos de las niñas, niños y adolescentes	32
Priorizar las voces de la infancia y la adolescencia y reconocer su autonomía	34
Fortalecer los sistemas para crear un entorno propicio	36
Integrar el entorno online	39
Considerar las etapas del desarrollo infantil y centrarse en su resiliencia	41
Reconocer e integrar la diversidad de la infancia y la adolescencia	43
Utilizar enfoques basados en la evidencia	45
Metodología	47
Referencias	49



Lisa Felton

Directora General, Vodafone Foundation

Me enorgullece presentar este nuevo y exhaustivo informe sobre el bienestar digital de la infancia en contextos educativos en toda Europa.

Elaborado como parte de una colaboración innovadora entre Fundación Vodafone y Save the Children, este informe refleja nuestro compromiso compartido de apoyar a la infancia en un mundo cada vez más conectado, garantizando que los espacios digitales no solo sean seguros, sino que también empoderen.

El objetivo de nuestra alianza con Save the Children es dotar a niñas, niños y adolescentes de 9 a 16 años de las competencias necesarias para desenvolverse en el entorno digital con confianza, seguridad y responsabilidad. Pero nuestros esfuerzos conjuntos van más allá de la mera alfabetización digital: buscamos contribuir a fomentar un sentido de seguridad, identidad y empatía. Competencias esenciales para toda niña, niño y adolescente, estén donde estén en el mundo.

En Fundación Vodafone, nuestra misión es conectar para el bien. Aprovechamos el poder de la tecnología para generar un impacto social positivo en tres áreas clave: impulsar la inclusión mediante habilidades digitales, combatir el daño y el abuso, y apoyar a las personas en momentos de crisis.

Al trabajar con Save the Children podremos ampliar aún más nuestro impacto para llegar a más personas que, de otro modo, corren el riesgo de quedarse atrás. Con nuestra experiencia combinada, aspiramos a ofrecer soluciones prácticas y sostenibles que respondan a necesidades reales y contribuyan a crear un entorno digital más seguro, más inclusivo y que empodere a todas las personas.

Estamos profundamente agradecidos a todas las personas que han contribuido a este informe y esperamos profundizar en los temas destacados durante los próximos meses. Como respuesta directa a los hallazgos, ya estamos ampliando nuestro programa Skills Upload Junior, la iniciativa insignia de habilidades digitales de Fundación Vodafone, para incluir nuevas unidades didácticas centradas en el bienestar digital.

Desarrollados en alianza con Save the Children, estos recursos ayudarán al personal docente a integrar la seguridad digital, la empatía y la resiliencia en el aprendizaje cotidiano. Con más de 10,5 millones de estudiantes ya alcanzados en ocho países, este programa está contribuyendo a cerrar la brecha digital y a garantizar que cada niña y niño tenga la oportunidad de prosperar en un mundo digital.

Uju Aderemi

Directora Ejecutiva de Programas Globales, Save the Children UK



En Save the Children somos muy conscientes de que el mundo digital ofrece tanto oportunidades como riesgos para la infancia. A medida que crece el acceso digital, también debe crecer nuestra responsabilidad de garantizar que todas las niñas, niños y adolescentes estén seguros, integrados y empoderados en Internet. Al trabajar en alianza, Save the Children y Fundación Vodafone potencian mutuamente sus capacidades y pueden ofrecer resultados más significativos para la infancia, en sintonía con la realidad de sus vidas.

Esta investigación pone de relieve la importancia de las experiencias digitales para la infancia en toda Europa y más allá. Nos desafía a ir más allá de la protección y a situar los derechos y las voces de niñas, niños y adolescentes en el centro de cada política, producto, plataforma y aula. Los hallazgos son claros: el cambio significativo exige acción sistémica, no soluciones parciales o aisladas.

Para Save the Children, este trabajo refuerza nuestro llamamiento a garantizar que cada niña, niño y adolescente prospere, sea escuchado y valorado, y mantenga la esperanza en un futuro más justo, igualitario y sostenible. Nos comprometemos a utilizar estos hallazgos para construir un futuro digital más seguro para todas las niñas, niños y adolescentes, en todas partes.

INTRODUCCIÓN

En 2025, Fundación Vodafone y Save the Children lanzaron una alianza histórica para impartir en toda Europa un programa de formación en habilidades digitales y resiliencia dirigido a niñas, niños y adolescentes de entre 9 y 16 años. Esta iniciativa pretende ir más allá de la alfabetización digital básica, dotándoles de herramientas para desenvolverse en los espacios en línea de forma segura, ética y con confianza. Al combinar la experiencia de Vodafone en educación digital inclusiva con el liderazgo de Save the Children en protección infantil, bienestar y promoción de las voces de la infancia, el programa abordará cuestiones clave como la seguridad en internet, los derechos digitales y el comportamiento digital responsable. Con prevista implementación en ocho países de Europa —Albania, Rumanía, España, Portugal, Grecia, Países Bajos, Alemania y Turquía—, el programa se integrará en la iniciativa ya existente de Fundación Vodafone, Skills Upload Junior, que ha llegado a más de 10,5 millones de niñas y niños. La alianza refleja un compromiso compartido de fortalecer el bienestar digital entre los grupos más vulnerables y, con ello, garantizar que todas las niñas, niños y adolescentes, independientemente de su origen, puedan prosperar en un mundo cada vez más conectado.

El bienestar digital de la infancia se ha convertido en un tema de gran importancia en Europa, ya que las niñas, niños y adolescentes crecen cada vez más en entornos digitales. Si bien el mundo digital ofrece oportunidades de aprendizaje, conexión y autoexpresión, también introduce un conjunto de riesgos complejos, que van desde la exposición a contenidos



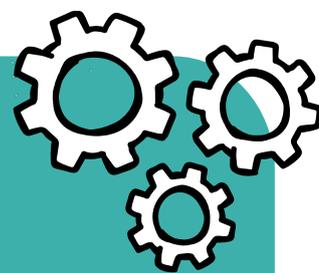
Países con los que trabajamos ■
Países mencionados en este informe ■

nocivos y el abuso en línea hasta desafíos relacionados con el tiempo de pantalla, la salud mental y el desarrollo de la identidad. En este contexto, garantizar el bienestar digital infantil requiere un enfoque equilibrado y basado en los derechos que apoye la protección de las niñas, niños y adolescentes, su participación significativa y su desarrollo saludable a través de diversas experiencias digitales. La agencia de niñas, niños y adolescentes es fundamental para crear un mundo digital seguro, inclusivo y empoderador. Este estudio explora el estado actual del bienestar digital infantil en Europa, examinando los sistemas, políticas y prácticas existentes, así como identificando brechas y oportunidades para fortalecer los marcos de protección y promover entornos digitales positivos, inclusivos y empoderadores para todas las niñas, niños y adolescentes.

Las conclusiones del estudio orientan el desarrollo de los materiales educativos de la alianza y de un marco conjunto de bienestar digital centrado en los derechos de la infancia, que identifica áreas estratégicas de enfoque y sienta las bases de nuestra ambición de incidencia. Como alianza, hemos desarrollado el marco SMILE (Seguridad, Gestión, Identidad, Alfabetización y Empatía, por sus siglas en inglés), que actúa como una hoja de ruta integrada para promover la resiliencia y el bienestar digitales de la infancia. La Seguridad reconoce que proteger los datos personales de las niñas, niños y adolescentes es un requisito previo para otros objetivos de desarrollo. La Gestión desplaza la conversación de los límites del tiempo de pantalla hacia estrategias de autorregulación basadas en la evidencia que ayudan a las y los menores a equilibrar su vida híbrida. Los pilares de

Identidad y Alfabetización van más allá de evitar los riesgos, apoyando a la sociedad para dotar a las y los jóvenes usuarios de las competencias necesarias para explorar sus identidades mediante la configuración de versiones auténticas de sí mismos en Internet y comprender de forma crítica los ecosistemas más amplios por los que navegan. La Empatía garantiza que los espacios digitales no solo sean seguros, sino también prosociales, incorporando la amabilidad y el respeto a las normas entre iguales. En conjunto, estos cinco ejes buscan empoderar la experiencia en línea y la resiliencia de las y los jóvenes, proporcionar a los profesionales una perspectiva única y coherente para el diseño de planes de estudios, la orientación parental, la gobernanza de las plataformas y la información sobre iniciativas más amplias de bienestar para el desarrollo infantil.

El programa se integrará en la iniciativa ya existente de Fundación Vodafone, Skills Upload Junior, que ya ha llegado a más de 10,5 millones de niñas, niños y adolescentes.



RESUMEN EJECUTIVO



En 2025, la Fundación Vodafone y Save the Children lanzaron un programa europeo de competencias digitales y resiliencia dirigido a niñas, niños y adolescentes de entre 9 y 16 años. El objetivo es ir más allá de la alfabetización digital básica, promoviendo una participación en línea segura, ética y con confianza.

Implementado en ocho países e integrado en la iniciativa existente de Vodafone Skills Upload Junior, el programa aborda cuestiones clave como la seguridad en línea, los derechos digitales y el comportamiento responsable. Está guiado por el marco SMILE – Seguridad, Gestión, Identidad, Alfabetización y Empatía – que apoya el bienestar digital y la resiliencia de la ciudadanía infantil y adolescente a través de un enfoque inclusivo basado en derechos.

En apoyo a la nueva alianza establecida, ambas organizaciones llevaron a cabo conjuntamente este estudio con el fin de explorar y ofrecer una comprensión integral del estado actual del bienestar digital de la infancia y adolescencia en Europa.

Los objetivos del estudio fueron mapear la evidencia existente, identificar vacíos en la provisión y ejecución, así como detectar oportunidades para fortalecer los marcos de protección y fomentar experiencias digitales inclusivas y empoderadoras para todas las niñas, niños y adolescentes.

Este informe presenta los hallazgos de una revisión semi-sistemática basada en escritorio, que combina literatura académica y no académica con entrevistas a personas expertas clave. A partir de la búsqueda en bases de datos y una lista de documentos y contenidos recomendados por especialistas, se revisaron inicialmente 112 fuentes, de las cuales 53 fueron seleccionadas para un análisis en profundidad.

Las voces de la infancia fueron integradas mediante datos secundarios provenientes de estudios centrados en niñas, niños y adolescentes, especialmente investigaciones realizadas previamente por oficinas de Save the Children en Rumanía, España y Dinamarca. Estas perspectivas aportaron un contexto valioso y ayudaron a fundamentar el análisis en las experiencias vividas por la infancia.

Se realizaron cuatro entrevistas con personas expertas provenientes del ámbito académico, del desarrollo de políticas públicas, de la sociedad civil y de la defensa de derechos, representando una diversidad de perspectivas sobre el bienestar digital de la infancia y adolescencia. Las personas entrevistadas fueron: Rhiannon-Faye McDonald (sobreviviente de violencia en línea y fuera de línea, y directora de Incidencia en la Fundación Marie Collins (MCF)), Charlotte Aynsley (fundadora y directora ejecutiva de Rethinking Safeguarding), Tyler Shores (director del programa ThinkLab de la Universidad de Cambridge), y Silke Müller (directora de una escuela secundaria, autora, y defensora del bienestar digital).

Este estudio constituye la base para las futuras acciones programáticas y de incidencia de la alianza entre la Fundación Vodafone y Save the Children.

Principales hallazgos

Durante la última década, la Unión Europea ha desarrollado el marco de protección digital para la infancia y adolescencia más completo del mundo, basado en los principios de los derechos de la infancia y respaldado por legislaciones clave como el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) y la Ley de Servicios Digitales (DSA). Estas normativas exigen colectivamente el diseño centrado en la privacidad, la responsabilidad de las plataformas y la protección frente a contenidos perjudiciales, además de proporcionar herramientas de aplicación.

A pesar de los avances, persisten desigualdades en toda la UE en aspectos como la verificación de edad, la moderación de contenidos y la alfabetización digital, lo que genera un panorama fragmentado. La nueva aplicación europea de verificación de edad y el conjunto de herramientas Age Assurance Toolbox buscan armonizar los estándares, pero si no se diseñan de forma flexible e inclusiva, corren el riesgo de excluir a niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad. De manera similar, la moderación de contenidos sigue siendo desigual, con una exposición a contenidos perjudiciales que varía drásticamente entre países.

Los riesgos emergentes —como el material de abuso sexual infantil generado por inteligencia artificial, los deepfakes y los sistemas algorítmicos de recomendación perjudiciales— están evolucionando más rápido que las herramientas regulatorias. Aunque la Ley de Inteligencia Artificial y la DSA intentan abordar estas amenazas, aún están en proceso de desarrollo. Es necesario un mayor alineamiento con el interés de la infancia, los derechos de niñas, niños y adolescentes en general, y su participación significativa, para que los marcos regulatorios estén preparados para el futuro. Un enfoque coherente, basado en derechos y en constante evolución, será esencial para enfrentar la velocidad, escala y sofisticación de los nuevos peligros digitales.

La infancia y adolescencia en Europa está cada vez más expuesta a factores de estrés digital como

el ciberacoso, la desinformación, las funciones de diseño adictivo y las comparaciones sociales perjudiciales, todos los cuales contribuyen al aumento de la ansiedad, la depresión y los problemas de comportamiento. Los contenidos dañinos — desde discursos de odio hasta imágenes violentas— están ampliamente difundidos, y las personas expertas advierten sobre la creciente influencia de la misoginia, las normas de género perjudiciales y los deepfakes o imágenes sintéticas. El género influye significativamente en las experiencias digitales: las niñas y adolescentes enfrentan mayor presión sobre la imagen corporal, acoso sexual y exposición a contenidos degradantes, mientras que los niños y adolescentes están en riesgo de interiorizar normas perjudiciales a través de medios violentos o explotadores, con casos de abuso que a menudo no se denuncian debido al estigma.

Niñas, niños y adolescentes pertenecientes a colectivos minorizados —como personas jóvenes LGBTQIA+, racializadas o neurodivergentes— enfrentan riesgos agravados en entornos digitales, incluyendo acoso por motivos de identidad, exclusión y desinformación. Estos daños suelen estar poco reconocidos en las políticas públicas y en la educación, a pesar de su impacto en la salud mental y la seguridad. Dado que las normas perjudiciales se propagan rápidamente en línea, es urgente contar con estrategias de bienestar digital que sean inclusivas, informadas por el enfoque de trauma y sensibles a las diversas experiencias e identidades de la infancia y adolescencia, garantizando entornos digitales seguros y de apoyo para todas las personas.

A medida que los entornos digitales se vuelven centrales en la vida de niñas, niños y adolescentes, es esencial reconocer sus necesidades evolutivas y adaptar el acompañamiento a sus circunstancias y vivencias específicas. Los daños digitales pueden afectar a toda la infancia, por lo que se requieren enfoques matizados y centrados en las personas menores de edad. Estos enfoques deben reconocer tanto sus capacidades como su resiliencia al momento de diseñar políticas, sistemas de apoyo e intervenciones.



España, adolescente de 16 años: Y aquí el problema también es, en parte, que si una mujer publica algo, ya se la ve como provocadora o como si estuviera haciendo algo mal, pero si lo publica un hombre, es el mejor del mundo.

Save the Children España, 2024

En toda la Unión Europea crece el reconocimiento de que las escuelas deben ir más allá de los objetivos académicos tradicionales para apoyar el bienestar digital integral de la infancia. Esto incluye fomentar la alfabetización digital, la seguridad y la salud mental a través del currículo, la formación docente y enfoques integrales en los centros educativos. Marcos europeos como el Plan de Acción de Educación Digital, DigComp y la Educación para la Ciudadanía Digital buscan dotar al alumnado de competencias digitales críticas, mientras que los países implementan iniciativas nacionales para enseñar comportamientos responsables en línea y fortalecer la resiliencia. Sin embargo, la implementación es inconsistente y a menudo se ve obstaculizada por desafíos sistémicos más amplios, como recursos limitados, falta de tiempo, formación docente insuficiente y desalineación curricular. Las niñas, niños y adolescentes suelen reportar carencias de conocimientos esenciales sobre desinformación, privacidad de datos y perfilado algorítmico, mientras que el personal docente señala la falta de formación adecuada y de orientación clara como barreras.

La infancia y adolescencia reclama mayor claridad y apoyo para desenvolverse en el mundo digital, incluyendo la comprensión sobre el uso de sus datos y el desarrollo de competencias en alfabetización mediática. A pesar de la existencia de programas y herramientas eficaces (como SELFIE¹, y DETECT), la formación docente sigue siendo fragmentada y depende en gran medida de campañas puntuales lideradas por organizaciones no gubernamentales, en lugar de políticas sistémicas. Integrar el bienestar digital en los currículos nacionales, fortalecer las capacidades del personal docente y adoptar enfoques integrales y participativos en los centros educativos son medidas esenciales para abordar los riesgos digitales y promover el bienestar del alumnado. No obstante, las desigualdades en infraestructura y recursos continúan limitando el acceso equitativo, especialmente en comunidades con menos oportunidades, lo que hace imprescindible invertir en estrategias educativas inclusivas y sostenibles que prioricen la vida digital de todas las niñas, niños y adolescentes.

Avanzar en el bienestar digital de la infancia requiere más que intervenciones aisladas; implica adoptar un enfoque centrado en los sistemas, que integre el bienestar digital dentro de las estructuras más amplias que acompañan sus vidas.

Reconociendo que las experiencias digitales son inseparables de sus vivencias generales, el apoyo a su bienestar digital debe incorporarse en los

entornos cotidianos donde crecen y se desarrollan, estructurado en torno a sus familias, escuelas, comunidades y marcos normativos.

Este enfoque debe estar centrado en la infancia, basado en derechos, informado por sus voces y respaldado por una acción coordinada entre sectores. En última instancia, el bienestar digital debe entenderse como una responsabilidad compartida, integrada en los sistemas que configuran la vida de niñas, niños y adolescentes en todos los entornos, incluyendo los digitales.

Adoptar un enfoque basado en los derechos de la infancia

Cada vez más, niñas, niños y adolescentes consideran que la tecnología digital es esencial para ejercer sus derechos, y perciben el acceso a internet como una necesidad básica vinculada a la educación, la identidad, el empleo y su participación en sociedades diversas (Third y Moody, 2021). Reconocen el entorno digital como un facilitador clave para su desarrollo personal y sus oportunidades futuras, tanto en el ámbito privado como en sus aspiraciones profesionales.

La Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CDN) subraya que las políticas, tecnologías y servicios digitales deben priorizar el interés superior de la infancia. Las niñas, niños y adolescentes no son meras personas usuarias pasivas, sino titulares activos de derechos, cuyas voces deben ser consideradas en la configuración del entorno digital. La Observación General N° 25 (2021) de la CDN refuerza que los derechos de la infancia —incluidos los de privacidad, participación y protección— deben garantizarse en entornos digitales del mismo modo que fuera de ellos.

Equilibrar el derecho de la infancia a la protección con libertades como la expresión y el acceso a la información requiere políticas públicas matizadas. Medidas excesivamente restrictivas, como prohibiciones generalizadas, pueden socavar los esfuerzos para promover el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes.

Reino Unido, adolescente de 17 años: Los derechos digitales son derechos humanos. No deberían ser una moneda de cambio.



Third y Moody, 2021

También están reclamando mayor transparencia por parte de las empresas y una regulación más estricta para frenar prácticas como la monetización de datos y la publicidad excesiva. A pesar de la creciente conciencia, las leyes nacionales a menudo no logran seguir el ritmo de la naturaleza global de los servicios digitales, y muchas empresas priorizan el beneficio económico por encima del interés de la infancia.

Los Principios Empresariales sobre los Derechos de la Infancia y herramientas sistemáticas como las Evaluaciones de Impacto en los Derechos de la Infancia (Child Rights Impact Assessments – CRIAs) pueden contribuir a garantizar que las tecnologías emergentes respeten y promuevan los derechos de niñas, niños y adolescentes desde su diseño.

Para proteger y promover estos derechos en línea, los gobiernos deben adoptar estrategias unificadas, basadas en derechos y alineadas con los estándares internacionales. Es fundamental fortalecer los mecanismos de coordinación y aplicación para asegurar una implementación coherente en todos los países y plataformas.

Recomendaciones:



Priorizar los derechos digitales de la infancia mediante el desarrollo de directrices y recursos nacionales integrales que reconozcan y garanticen explícitamente estos derechos en los entornos digitales. Estos esfuerzos deben alinearse con los estándares internacionales, incluida la Observación General N° 25 de la CDN, para asegurar un enfoque coherente y basado en derechos.



Establecer mecanismos de implementación más sólidos que garanticen el cumplimiento en todas las plataformas y jurisdicciones, y reforzar los mecanismos de aplicación transfronteriza para cerrar las brechas regulatorias.

Priorizar las voces de la infancia y reconocer su capacidad de agencia

La participación significativa de niñas, niños y adolescentes es fundamental para construir entornos digitales que reflejen sus derechos, necesidades y experiencias vividas. En lugar de ser consideradas personas usuarias pasivas, deben ser reconocidas como contribuyentes activas en el diseño de políticas, procesos educativos y tecnologías.

Las personas expertas coinciden en que la mayoría de las personas adultas —ya sean docentes, familiares o responsables de políticas públicas— tienen un conocimiento limitado sobre las experiencias digitales de la infancia, debido, por ejemplo, al uso de plataformas distintas o a la exposición a contenidos diferentes por efecto de los algoritmos. Aunque la participación juvenil está creciendo, sigue siendo desigual, y solo algunos países han establecido estructuras formales de co-creación. La participación real implica no solo consultar a la infancia, sino involucrarla de manera directa y significativa en los procesos de toma de decisiones. Su conciencia sobre los riesgos en línea, su preferencia por el acompañamiento frente a la restricción, y su comprensión matizada de las interacciones digitales demuestran que niñas, niños y adolescentes son personas expertas en sus propias vivencias.

Las personas más jóvenes y aquellas con discapacidades suelen quedar excluidas de este enfoque participativo. Las políticas tienden a enmarcar a las personas usuarias más jóvenes únicamente como receptoras de protección, lo que limita las oportunidades para fomentar su resiliencia y capacidad de agencia. Los problemas de accesibilidad también marginan a niñas, niños y adolescentes con discapacidades, debido al acceso limitado a herramientas de apoyo y a la falta de investigación y diseño inclusivos.

Para garantizar que todas las voces sean escuchadas, deben integrarse mecanismos como consejos escolares, paneles juveniles y circuitos de retroalimentación con organismos reguladores en la gobernanza digital. Cuando la infancia logra ver que sus aportes generan cambios tangibles, es más probable que participe activamente, reporte problemas y contribuya a construir un futuro digital más seguro.

Recomendaciones:



Garantizar la participación significativa y continua de niñas, niños y adolescentes en la formulación de políticas, mediante estructuras claras y circuitos de retroalimentación que muestren cómo sus aportes influyen en las decisiones, especialmente en temas de seguridad digital, educación y regulación.



Co-crear materiales de política accesibles y adaptados a la infancia, que reflejen la diversidad de experiencias, incluyendo las de personas con discapacidades, para fomentar una participación informada e inclusiva en la gobernanza digital.

Fortalecer los sistemas para crear un entorno habilitador

Fomentar el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes en Europa requiere un enfoque integral de fortalecimiento de sistemas, que vaya más allá de intervenciones fragmentadas o centradas en problemas específicos. Basados en el marco socioecológico, tanto los modelos de protección infantil como los enfoques integrales en los centros educativos destacan la importancia de esfuerzos coordinados en todos los niveles: individual, interpersonal, institucional y sistémico.

Estos modelos promueven la alfabetización digital, la autorregulación emocional y comportamientos seguros en línea, al tiempo que garantizan políticas y prácticas inclusivas y sostenibles en escuelas, comunidades y sistemas nacionales.

Los pilares clave de este enfoque incluyen el apoyo a docentes y personal educativo mediante formación profesional en alfabetización digital, resiliencia y bienestar, junto con la implicación activa de familias y personas cuidadoras, quienes desempeñan un papel crucial en la configuración de las experiencias digitales de la infancia.

66 **Pasar del discurso a la práctica requiere el compromiso de todo el ecosistema: gobiernos, industria, escuelas, familias y sociedad civil deben coordinarse, dotarse de recursos y normalizar una visión holística del bienestar digital de la infancia.**

Rhiannon-Faye McDonald, entrevista, mayo de 2025

La investigación muestra que las estrategias más eficaces de bienestar digital se co-crean a través de alianzas sólidas entre familias y escuelas. Sin embargo, tanto el personal educativo como las personas cuidadoras expresan sentirse poco preparadas para acompañar a niñas, niños y adolescentes, debido a brechas en conocimientos digitales y falta de confianza. La infancia reclama mayor inversión en la formación de personas adultas de referencia sobre riesgos en línea, plataformas digitales y estrategias de protección.

Las iniciativas exitosas promueven espacios de diálogo y colaboración sin juicios, empoderando a las personas cuidadoras como facilitadoras relacionales en lugar de figuras de control, y asegurando un acompañamiento coherente tanto en el hogar como en el entorno escolar.

La alfabetización digital de calidad es fundamental, y como parte de un enfoque de fortalecimiento de sistemas, debe ir de la mano de principios de diseño seguro (safety-by-design), responsabilidad tecnológica y compromisos compartidos entre los diversos actores que contribuyen a una experiencia digital segura y equilibrada para niñas, niños y adolescentes.

Recomendaciones:



Fomentar enfoques de fortalecimiento de sistemas y modelos integrales en los centros educativos que incorporen el bienestar digital en las políticas, entornos de aprendizaje y estrategias más amplias de salud mental e inclusión. El bienestar digital debe integrarse en la cultura escolar, el enfoque pedagógico, las políticas y las rutinas diarias. Esto incluye la colaboración entre múltiples actores y sectores, por ejemplo, mediante alianzas entre escuelas, profesionales de la salud mental, proveedores de tecnología educativa (EdTech) y organizaciones de alfabetización mediática.



Reforzar la formación y el desarrollo profesional del personal docente (y, por extensión, de familias y personas cuidadoras) en bienestar y seguridad digital, e implicar a las familias mediante asociaciones sólidas entre escuela y hogar, a través de formación, talleres y procesos de co-diseño en iniciativas de bienestar digital.

Integrar los entornos digitales – Reconocer la interconexión entre lo online y lo offline

Cada vez se reconoce más que la vida digital y física de niñas, niños y adolescentes está profundamente entrelazada, formando un continuo que requiere intervenciones integradas en lugar de acciones aisladas. El enfoque integral en los centros educativos para el bienestar digital, respaldado por la Comisión Europea y la UNESCO, promueve la incorporación de la seguridad en línea dentro de programas ya existentes sobre acoso escolar, salud sexual y educación en relaciones, con el fin de transmitir mensajes coherentes sobre dignidad, consentimiento y respeto mutuo en todos los contextos, tanto digitales como presenciales.

La evidencia muestra que la mayoría de los riesgos y comportamientos perjudiciales en entornos digitales reflejan dinámicas entre pares y patrones de relación ya existentes, lo que refuerza la necesidad de modelos de prevención que preparen a la infancia y adolescencia para desenvolverse en interacciones sociales complejas en todos los entornos.

La reflexión ética como parte de la alfabetización digital ayuda a niñas, niños y adolescentes a pensar críticamente sobre las implicaciones morales y sociales de sus acciones y experiencias en entornos digitales. Fomenta discusiones orientadas a valores, decisiones conscientes, empatía y un sentido creciente de responsabilidad, tanto hacia sí mismas como hacia otras personas. Además, el bienestar digital incluye la salud física: el uso prolongado de pantallas afecta al cuerpo a través de la inactividad y el esfuerzo visual, por lo que es esencial que las intervenciones aborden todo el espectro del compromiso digital de la infancia y adolescencia: social, emocional y físico.

Necesitamos tener conversaciones basadas en valores con niñas, niños y adolescentes, conversaciones que les empoderen para desenvolverse en este mundo con resiliencia y de la forma más saludable posible. Para que puedan decir: “Apago esto ahora. Ya no quiero formar parte de esta red. Dejo el móvil y me voy a ver a mi amiga o amigo.”



Silke Müller, entrevista, junio de 2025

Recomendaciones:



Promover un enfoque equilibrado e inclusivo de la alfabetización digital que vaya más allá de estrategias únicamente restrictivas o de protección, integrando módulos de seguridad en línea dentro de programas existentes, fomentando hábitos saludables entre lo digital y lo presencial, enseñando resiliencia frente a los riesgos en línea y destacando el potencial de la tecnología para apoyar la creatividad, la inclusión y la capacidad de agencia del alumnado.

Considerar las etapas de desarrollo de la infancia y adolescencia y centrarse en su resiliencia

A medida que los entornos digitales se vuelven centrales en la vida de niñas, niños y adolescentes, fomentar la resiliencia digital —en lugar de protegerles de todos los riesgos— resulta esencial. La resiliencia permite que puedan gestionar y recuperarse de los desafíos en línea mediante la autorregulación emocional, el pensamiento crítico y la alfabetización digital.

Un enfoque basado en fortalezas y adaptado a cada etapa de desarrollo reconoce sus capacidades en evolución y apoya su crecimiento, especialmente durante la adolescencia, cuando la aprobación entre pares y el estatus social juegan un papel clave en el bienestar. En lugar de evitar la adversidad, niñas, niños y adolescentes aprenden, a través de experiencias guiadas y el diálogo, a convertir los desafíos en oportunidades de desarrollo.

Iniciativas como el modelo de resiliencia digital del Reino Unido y el Año 2025 de la Educación para la Ciudadanía Digital del Consejo de Europa destacan la necesidad de enfoques inclusivos, basados en derechos y restaurativos que les capaciten para participar en línea de forma segura, empática y con confianza.

Recomendaciones:



Desarrollar políticas e iniciativas adaptadas al desarrollo evolutivo y apropiadas para cada grupo de edad (por ejemplo, primera infancia, infancia intermedia, adolescencia), alineando las medidas de protección y apoyo digital según las necesidades específicas de cada etapa.



Promover la resiliencia digital como competencia clave, fomentando la empatía y una ciudadanía digital positiva, por ejemplo, mediante programas que ayuden a comprender el impacto emocional del comportamiento en línea y que promuevan interacciones respetuosas y empáticas.



Los daños relacionados con la reputación afectan más a adolescentes porque el estatus social es muy importante en esa etapa.

Charlotte Aynsley, entrevista, mayo de 2025

Reconocer e integrar la diversidad de la infancia y adolescencia

La infancia y adolescencia no constituye un grupo homogéneo, sin embargo, las políticas de bienestar digital suelen tratarla como tal, sin tener en cuenta sus distintas etapas de desarrollo, contextos sociales y circunstancias vitales. Promover la equidad digital requiere un enfoque inclusivo e interseccional que contemple identidades superpuestas como el género, la discapacidad, la situación socioeconómica, la etnia y el lugar de residencia. Estos factores influyen en cómo niñas, niños y adolescentes acceden, interactúan y se ven afectados por el mundo digital, y también contribuyen a marcadas desigualdades en inclusión digital.

Las estrategias deben adaptarse para reflejar estas realidades diversas y garantizar tanto el acceso equitativo a las oportunidades digitales como la protección frente a posibles daños, especialmente en el caso de niñas, niños y adolescentes con discapacidades, de entornos desfavorecidos o pertenecientes a grupos marginados.

La investigación destaca que quienes provienen de familias con bajos ingresos, zonas rurales o presentan discapacidades del neurodesarrollo enfrentan las mayores barreras para la inclusión digital, a menudo por falta de tecnología accesible y de apoyos específicos. Esta exclusión puede derivar en aislamiento social, peores resultados educativos y mayor exposición a riesgos en línea. Sin diseño centrado en las personas usuarias y políticas inclusivas, las plataformas digitales pueden reforzar desigualdades ya existentes. Por ello, aplicar una perspectiva interseccional es esencial para que las iniciativas de bienestar digital lleguen a quienes más lo necesitan, permitiendo que todas las niñas, niños y adolescentes participen de forma plena y segura en la vida digital.

Recomendaciones:



Adoptar un marco interseccional en las políticas y prácticas que aborde las necesidades de grupos marginados y poco representados, reconociendo cómo las vulnerabilidades superpuestas agravan los riesgos digitales y la exclusión (Stefanidi, 2023; OCDE, 2025b).



Garantizar la equidad, la inclusión y la adecuación por edad en todas las iniciativas y programas que promuevan la resiliencia y el bienestar digital de la infancia, incluyendo apoyos específicos para niñas, niños y adolescentes de entornos desfavorecidos, zonas rurales, grupos minoritarios, familias con bajos ingresos y personas con discapacidad.

Utilizar enfoques basados en evidencia

A pesar del creciente interés por el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes, muchas estrategias actuales carecen de una base sólida de evidencia, debido a vacíos en la investigación, marcos de medición débiles y una escasa representación de grupos marginados en los estudios existentes. Esto limita la efectividad de las intervenciones, especialmente para quienes enfrentan desigualdad y discriminación.

La evidencia sigue siendo fragmentada, especialmente en lo que respecta a cómo las experiencias digitales influyen en la identidad y las normas sociales, y existe poca investigación con enfoque interseccional. La monitorización y evaluación de los esfuerzos en bienestar digital son inconsistentes en Europa, y pocos colegios evalúan sistemáticamente su impacto.

Para mejorar los resultados, se necesitan marcos sólidos que incluyan dimensiones emocionales y cívicas de la ciudadanía digital. Las niñas, niños y adolescentes —especialmente quienes enfrentan discriminación— deben participar de forma activa y significativa en el diseño de investigaciones, la generación de evidencia y los procesos de evaluación. Sus voces deben estar auténticamente representadas y ser tomadas en cuenta, en particular aquellas que provienen de contextos de exclusión.

Recomendaciones:



Cerrar los vacíos existentes en la investigación sobre el bienestar digital de la infancia, especialmente en lo relativo a la interseccionalidad, y fortalecer la generación de evidencia desagregada por edad, género, etnia, discapacidad y situación socioeconómica.



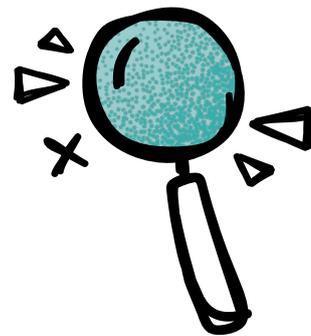
Establecer y apoyar sistemas de monitorización y evaluación de calidad sobre el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes, mediante la inversión y el desarrollo de metodologías y herramientas sólidas que midan de forma integral su resiliencia y bienestar digital.



Pensemos, por ejemplo, en un sistema de clasificación para aplicaciones y dispositivos —similar a las etiquetas nutricionales o advertencias de contenido—. Una aplicación podría recibir una etiqueta verde que indique que no presenta riesgos conductuales conocidos, otra una amarilla que sugiera un uso moderado, y otra una roja que advierta sobre características de diseño adictivas bien documentadas. Estas advertencias podrían, en teoría, incluir detalles específicos como: “Puede afectar significativamente la capacidad de concentración, la autorregulación o los ciclos de sueño.”

Tyler Shores, entrevista, mayo de 2025

HALLAZGOS



El ecosistema actual para el bienestar digital de la infancia y adolescencia

En la última década, la Unión Europea ha consolidado una arquitectura regulatoria por capas para proteger y empoderar a niñas, niños y adolescentes en la era digital. Mediante instrumentos jurídicos clave, estrategias específicas centradas en la infancia, políticas basadas en evidencia y herramientas operativas, se ha establecido un marco regulatorio coherente y alineado con los derechos de la niñez que es ampliamente considerado el modelo de protección digital más completo a nivel mundial.

El Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) exige la privacidad desde el diseño y por defecto, y permite a los Estados miembros fijar la edad de consentimiento para servicios de la sociedad de la información entre los 13 y los 16 años, impulsando la adopción de códigos de diseño apropiado a la edad en distintos países. La Ley de Servicios Digitales (DSA) obliga a plataformas e intermediarios a identificar y mitigar los “riesgos sistémicos” para las y los menores de edad y prohíbe la publicidad basada en el comportamiento dirigida a ellas; además, faculta a la Comisión Europea para auditar a las “plataformas en línea de muy gran tamaño” (ej. Instagram, TikTok) y a los motores de búsqueda (VLOPs/VLOSEs). Las revisiones realizadas en 2018 a la Directiva sobre servicios de comunicación audiovisual (AVMSD) amplían las normas vigentes desde hace tiempo en materia de contenidos nocivos, patrocinio y comunicaciones comerciales a las plataformas de vídeo bajo demanda y de intercambio de vídeos, con el objetivo expreso de proteger a las y los menores de los contenidos nocivos en las redes sociales.

El Reino Unido y Turquía participan con el panorama de políticas digitales de la Unión Europea de maneras distintas, moldeadas por sus historiales regulatorios y contextos geopolíticos. En el Reino Unido, los marcos actuales se alinean con la agenda digital de la UE, especialmente en protección en línea de la infancia y gobernanza de datos, pero difieren en los mecanismos legales y de aplicación. La Ley de Seguridad en Línea de 2023 y el Código de Diseño Adecuado a la Edad (conocido como Children’s Code) en Reino Unido reflejan, y en algunas áreas superan, las ambiciones regulatorias de la UE. Por ejemplo, el Children’s Code operativiza principios del RGPD y va más allá mediante estándares de diseño obligatorios adaptados a las necesidades de niñas, niños y adolescentes. El régimen regulatorio del Reino Unido también prevé mecanismos de aplicación más contundentes (ej. las amplias facultades investigadoras de Ofcom) y un alcance más amplio (más allá de las VLOPs). Turquía se alinea de forma selectiva con la normativa de la UE y su marco, bajo la Ley n.º 5651 (Ley sobre la Regulación de Publicaciones en Internet y la Lucha contra los Delitos Cometidos a través de dichas Publicaciones), es más restrictivo en materia de contenidos y está más orientado a la seguridad, reflejando prioridades nacionales en torno a la moral, la seguridad nacional y el orden público más que los derechos de la infancia o su participación per se. La protección de datos se rige por la Ley de Protección de Datos Personales (KVKK, Ley n.º 6698), inspirada en términos generales en el RGPD. Sin embargo, no es plenamente equivalente, ya que carece de salvaguardas específicas para los datos de la infancia en comparación con el RGPD o el Children’s Code del Reino Unido. Turquía participa en diálogos regionales (ej. a través del Convenio de Budapest del Consejo de Europa); no obstante, persisten brechas en la aplicación y en la alfabetización digital pública, lo que limita el impacto de sus esfuerzos regulatorios.

Las continuas innovaciones en materia de orientación y aplicación de la ley, como la aplicación de verificación de la edad que preserva la privacidad en toda la UE, lanzada en julio de 2025, demuestran la disposición de la UE a poner en práctica estas obligaciones a medida que evolucionan los mercados digitales. Como complemento a estas obligaciones legales, la estrategia «Better Internet for Kids

Plus» (BIK+), adoptada en mayo de 2022, pone en práctica los principios de los derechos de la infancia a través de tres pilares integrados: la creación de un entorno digital seguro, la dotación de conocimientos digitales a las niñas, niños y adolescentes, y a sus cuidadores/as, y el apoyo a una participación significativa de las y los jóvenes. La iniciativa llega a más de 30 millones de europeos al año a través de la red de Centros para una Internet más segura, líneas de ayuda específicas y un portal de recursos continuamente actualizado, y se ha convertido en una prioridad política declarada en casi todos los Estados miembros. Smahel and colleagues (2020), a través de la encuesta EU Kids Online, demostraron que, si bien la mayoría de las niñas, niños y adolescentes europeos evitan los daños, la exposición a mensajes de odio afecta hasta al 48% de las y los jóvenes de entre 12 y 16 años en los países de mayor riesgo, y los contenidos relacionados con las autolesiones llegan a más de la mitad de las y los jóvenes de Chequia, Polonia, Serbia y Finlandia. Estos datos se están teniendo en cuenta en las evaluaciones de riesgos de la DSA, en la próxima caja de herramientas de la UE para la verificación de la edad y en las campañas de alfabetización digital de base en toda Europa.

A pesar de este marco regulatorio integral a nivel europeo, persisten disparidades entre los Estados miembros. Esto incluye ámbitos como la verificación de edad, la moderación de contenidos y la alfabetización digital. Las leyes nacionales sobre verificación de edad varían, introduciendo en ocasiones requisitos más estrictos o diferentes. Esto da lugar a una aplicación fragmentada y a una “lotería del código postal” de estándares. La Comisión Europea trabaja en soluciones armonizadas, como una verificación de edad paneuropea que preserve la privacidad, pero aún no existe un enfoque tecnológico unificado. La garantía de edad es un conjunto amplio de medidas basadas en derechos que incluye verificación y estimación

de edad y señales contextuales, y que permite a los servicios tratar a niñas, niños y adolescentes como tales sin exigir más datos de los necesarios. Las comprobaciones fiables y respetuosas de la privacidad se están convirtiendo en la puerta de entrada a protecciones como las prohibiciones de publicidad, las obligaciones de seguridad desde el diseño y el marcado de agua de IA, como indican la próxima Caja de Herramientas de Garantía de Edad de la UE y la app paneuropea de verificación de edad lanzada en julio de 2025. Sin embargo, la experiencia muestra que los modelos de “talla única” y de alta fricción pueden resultar contraproducentes.

Los grupos en situación de vulnerabilidad – incluidos jóvenes migrantes, niñas, niños y adolescentes en el sistema de protección, y familias sin documentación oficial– corren el riesgo de quedar excluidos de plataformas de aprendizaje y de espacios entre iguales. Esto puede obstaculizar su desarrollo y bienestar y ampliar las desigualdades que el propio sistema de protección busca abordar. Las políticas y las soluciones deben ser proporcionales y estar fundamentadas en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Además, los gobiernos y los servicios deberían contemplar múltiples vías de cumplimiento para que ninguna niña, niño o adolescente quede excluido. Esto podría incluir medidas como capacidades de estimación de edad en el dispositivo o la integración de credenciales emitidas por las escuelas dentro de los sistemas educativos. Por último, estas soluciones deben aplicar minimización de datos y auditorías independientes para evitar que los Estados o las plataformas deriven hacia la vigilancia, y debe haber una guía clara para el sector educativo que permita convertir una verificación técnica en momentos pedagógicos sobre privacidad y derechos. Siempre que se plantee adecuadamente, la garantía de edad puede habilitar una participación más segura e inclusiva en todo el ecosistema digital.

La exposición a mensajes de odio afecta hasta al 48% de adolescentes de 12 a 16 años en los países de mayor riesgo.





Si bien la DSA ofrece un marco jurídico común desde el que trabajar, las diferencias a nivel de Estado miembro siguen comprometiendo la seguridad online y el bienestar digital. Por ejemplo, la ley SREN de Francia exige que los sitios pornográficos y otros de alto riesgo implementen verificación de edad de doble anonimato o se enfrenten a órdenes de bloqueo. En España, el anteproyecto de ley de Protección de las Personas Menores en Entornos Digitales eleva la edad mínima para abrir una cuenta en redes sociales de 14 a 16 años y vincula la norma a sistemas efectivos de verificación de edad; sin embargo, esto dependerá de la operativa y los recursos de los organismos públicos implicados en el cumplimiento, tanto a nivel de la UE como del Estado español. La Comisión Europea intenta cerrar la brecha de aplicación con una verificación de edad paneuropea que preserva la privacidad, introducida en julio de 2025, pero los recursos que respaldan esta iniciativa no especifican una tecnología única, lo que deja a los Estados miembros la localización de la solución. Como resultado, las empresas deben gestionar múltiples estándares técnicos complejos y estilos de supervisión distintos, mientras que las plataformas y servicios transfronterizos aún pueden explotar allí donde exista el eslabón más débil.

De forma similar, la moderación de contenidos también se implementa de manera inconsistente.

Según la DSA, las plataformas deben dotar de recursos la moderación para todas las lenguas de la UE; sin embargo, esto no es una realidad en algunas de las lenguas menos habladas. La exposición de niñas, niños y adolescentes a contenidos dañinos también varía: los datos de EU Kids Online muestran que la exposición mensual a mensajes de odio oscila entre el 4% de adolescentes de 12 a 16 años en Alemania y el 48% en Polonia, mientras que el 44% de niñas, niños y adolescentes en España afirma que rara vez encuentra amabilidad online (Smahel et al., 2020).

Finalmente, es necesario seguir adaptando la regulación para ofrecer protección frente a amenazas emergentes como el contenido nocivo generado por IA, los deepfakes y los riesgos algorítmicos. Los marcos regulatorios actuales no siguen el ritmo de los avances tecnológicos, lo que sugiere que podría requerirse un enfoque diferente y más holístico, arraigado en los principios existentes de protección de la infancia y de los derechos de niñas, niños y adolescentes. La IA generativa ha reducido drásticamente las barreras de coste y de pericia para producir material dañino. El material sintético de abuso sexual infantil (CSAM, por sus siglas en inglés) circula a escala industrial: la Internet Watch Foundation (2024) registró más de 20.000

La tecnología de deepfake apunta cada vez más a niñas, niños y adolescentes, con incidentes globales que han aumentado un 550% desde 2019 y un incremento del 81% desde principios de 2025.



imágenes generadas por IA en un solo foro de la dark web en un mes, de las cuales un sexto mostraba abuso sexual de contacto contra niñas y niños menores de 10 años. Europol coordinó a comienzos de 2025 una operación que llevó a la detención de 25 personas de 19 países por intercambiar contenido de abuso fabricado con IA. La tecnología de deepfake apunta cada vez más a niñas, niños y adolescentes, con incidentes globales que han aumentado un 550% desde 2019 y un 81% desde principios de 2025. Esto está impulsado por una combinación de factores en todo el ecosistema digital, entre ellos la reducción de barreras técnicas, la creciente accesibilidad a herramientas y la demanda con fines de explotación, todo ello en un contexto de débil aplicación de la ley a escala global y de zonas grises jurídicas que no gestionan adecuadamente estos riesgos (Thorn, 2024).

Los sistemas de recomendación se han convertido en un factor clave de perjuicio, con pruebas controladas que demuestran que TikTok sirve a cuentas de adolescentes vídeos sobre autolesiones y trastornos de la conducta alimentaria en cuestión de minutos. La auditoría de Amnistía Internacional (2023) constató que el feed “Para ti” amplifica de forma sistemática contenido que induce ansiedad para niñas, niños y adolescentes en todo el mundo. Desde la perspectiva regulatoria, esto dificulta forjar e implementar estándares sólidos, rigurosos y útiles. La Ley de Inteligencia Artificial de la Unión Europea de 2024 clasifica como de alto riesgo los sistemas que probablemente perjudiquen la salud física o mental de niñas, niños y adolescentes y exige a los proveedores incorporar salvaguardas de seguridad, transparencia y marcas de agua de deepfakes; sin embargo, su aplicación plena no tendrá lugar hasta finales de 2026. La DSA exige a las

plataformas abordar los riesgos sistémicos para la infancia, pero sus primeras investigaciones siguen basándose en orientaciones en lugar de estándares técnicos vinculantes para los medios sintéticos o auditorías algorítmicas específicas para la infancia.

Una solución más matizada pasa por implementar medidas puente que protejan a la infancia y, al mismo tiempo, les permitan disfrutar de los aspectos positivos de su vida digital. Entre los ejemplos se incluyen compromisos voluntarios del sector para aplicar marcas de agua al contenido artificial y limitar el diseño dirigido a la infancia que sea emocionalmente manipulador; auditorías algorítmicas y evaluaciones de riesgo provisionales centradas en el impacto sobre niñas, niños y adolescentes; e informes de transparencia reforzados y adaptados a riesgos específicos de la infancia. También deberían vincularse condiciones de salvaguarda a la contratación pública y a la financiación de plataformas, exigiendo una alineación temprana con los estándares legales que están por llegar. En paralelo, deberían desplegarse paneles intersectoriales de salvaguarda e iniciativas aceleradas de alfabetización digital para dotar a niñas, niños y adolescentes, y a sus cuidadores/as, de herramientas con las que navegar los peligros emergentes. Estas acciones son esenciales para defender y hacer efectivos los derechos de la infancia antes de que las protecciones legales estén plenamente operativas, y para fomentar una cultura de cumplimiento preventivo y anticipatorio desde el origen. Charlotte Aynsley señaló que una opción es vincular los beneficios de las plataformas a los resultados en materia de seguridad infantil, ya que relacionar el éxito comercial directamente con el desempeño en seguridad se considera la medida que más probablemente acelerará el

progreso (entrevista, mayo de 2025). También subrayó la importancia de “hacer responsables a las personas accionistas de la seguridad... asociar las métricas de seguridad con las recompensas financieras de las y los accionistas”, porque, sin una presión financiera contundente, la carga sigue recayendo en escuelas, familias y ONG (entrevista, mayo de 2025).

Los profesionales se centran cada vez más en aspectos como el interés superior de la niñez, la privacidad por defecto y el derecho de niñas, niños y adolescentes a participar en la toma de decisiones. La nota de Innocenti, la oficina de investigación de UNICEF (2024) sobre IA generativa, sostiene que las normas de derechos de la infancia proporcionan salvaguardas en ausencia de reglas detalladas que aún no se han escrito. Las aportaciones de organizaciones de la sociedad civil a la convocatoria de evidencias sobre el código de seguridad en línea de la UE mencionan la importancia de gestionar estos sistemas de recomendación. El BIK Policy

Monitor 2025 y los informes relacionados (O’Neill y Dopona, 2025) muestran un panorama que madura, pero todavía fragmentado. El informe reclama estrategias más integradas, sistemas de datos robustos y un foco en las voces y los derechos de niñas, niños y adolescentes. Si bien hay avances claros en el desarrollo e implementación de políticas, persiste la falta de coherencia entre sectores y niveles, y siguen existiendo brechas entre la política y la práctica que deben abordarse. La participación significativa de la infancia y la juventud en los ecosistemas que habitan es fundamental para construir un entorno digital verdaderamente inclusivo y que potencie su autonomía. Los riesgos fundamentales —como la explotación o la manipulación coercitiva— siguen siendo los mismos, pero la escala y la velocidad con que la IA puede reproducirlos hacen más urgente su abordaje. Por ello, se necesita un enfoque estable y basado en derechos para afrontar los daños emergentes.

Factores de estrés digital en la infancia y la adolescencia – el coste de la hiperconectividad y las normas sociales

En toda Europa, niñas, niños y adolescentes informan de una serie de factores de estrés digital, entre los que se incluyen el ciberacoso y el acoso, la sobrecarga informativa y la desinformación, características de diseño adictivo como el scroll infinito y la reproducción automática, el miedo a perderse algo y las comparaciones sociales (O’Neill y Dopona, 2025), siendo el acoso la principal preocupación online (entrevista con Charlotte Aynsley, mayo de 2025). Un estudio realizado por Save the Children Rumanía en 2025 sobre los efectos del ciberacoso en el bienestar emocional infantil halló que quienes han sido víctimas de al menos un tipo de ciberacoso tienen muchas más dificultades para concentrarse, sienten ansiedad ante la idea de ir a la escuela o consideran faltar, se sienten sin esperanza, reportan pesadillas o han pensado en hacerse daño. La mitad (50%) de las personas entrevistadas dijo haber recibido palabras hirientes u ofensivas o insultos que les provocaron miedo, y el 45% afirma que esto ocurrió en el último mes. Una cuarta parte (26%) declaró haber tenido dificultades para conciliar el sueño tras un incidente online, y el 6% indicó que esto sucede con frecuencia (Save the Children Rumanía, 2025).

La “hiperconectividad” de las experiencias de niñas, niños y adolescentes tiene consecuencias para su salud, su desarrollo y su futuro (O’Neill y Dopona, 2025), y estos estresores se asocian tanto con un aumento de problemas de salud internalizados (ej. ansiedad y depresión) como con consecuencias externalizadas (ej. la agresividad) (Li et al., 2024). Un estudio reciente (OCDE, 2025b), que recogió factores de estrés digital reportados por el alumnado en distintos países de la OCDE, halló que aproximadamente 1 de cada 6 (17%) adolescentes de 15 años siente ansiedad sin sus dispositivos y un tercio (35%) mantiene un contacto online constante con amistades. 1 de cada 10 (10%) declara un uso problemático de redes sociales, con tasas más altas (14%) entre niñas, niños y adolescentes de origen migrante. En Rumanía, Save the Children (2024) constató, a través de sus servicios de apoyo, que en los dos últimos años 1 de cada 3 niñas, niños y adolescentes de entre 8 y 17 años ha mostrado alguna forma de trastorno emocional —como ansiedad o depresión— ocasionado por la exposición prolongada a las redes sociales.



España, chica, 16 años: “Bueno, creo que lo uso demasiado; especialmente con TikTok, empiezas a las seis en plan ‘solo cinco minutos’ y, de repente, son las ocho y media y se te ha ido toda la tarde.”

Save the Children España, 2024



Diversos estudios describen cómo la creciente exposición de niñas, niños y adolescentes a contenidos nocivos —como mensajes de odio, la desensibilización a la violencia y la promoción de conductas dañinas— afecta su bienestar y sus derechos a escala global (The Lancet Digital Health, 2024; Hollis et al., 2020; Kardefelt-Winther et al., 2023), y especialistas confirman que las y los adolescentes reportan con frecuencia ver “cosas terribles” en sus feeds (entrevista con Charlotte Aynsley, mayo de 2025). Además, se señalan factores emergentes de estrés digital vinculados a la misoginia y la masculinidad tóxica, incluida la difusión de desnudos deepfake, la explotación sexual con fines económicos de niños y adolescentes varones, y la vergüenza y la auto-culpabilización tras sufrir abuso basado en imágenes, a menudo reforzados por narrativas que culpan a las víctimas (entrevistas con Rhiannon-Faye McDonald y Charlotte Aynsley, mayo de 2025). Esto es corroborado por niñas, niños y adolescentes de todo el mundo, quienes destacan que, del mismo modo que el género condiciona su acceso y uso de la tecnología digital, también moldea profundamente su sensación de seguridad online (Third y Moody, 2021).

En efecto, los daños digitales tienen consecuencias significativas y específicas por género para la niñez y la juventud, influyendo de maneras distintas en su salud mental, su seguridad y su desarrollo social. La exposición reiterada a normas sociales y de género dañinas en entornos online puede reforzar y amplificar estos mensajes, especialmente porque las plataformas permiten que se difundan con mayor rapidez, alcance y poder visual. Esto puede generar una falsa sensación de normalidad, llevando a que niñas, niños y adolescentes creen que dichas conductas son típicas o aceptables. Con frecuencia, las plataformas online toleran o incluso glorifican comportamientos y mensajes tóxicos, contribuyendo a entornos donde el odio, el hostigamiento y el abuso se normalizan (Mandryk et al., 2023). Con el tiempo, los menores pueden interiorizar estas normas perjudiciales.

Las niñas y las mujeres jóvenes son particularmente vulnerables a contenidos que perpetúan ideales de belleza dañinos, lo que a menudo deriva en mayor insatisfacción corporal y problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2025) subraya que las personas jóvenes

más vulnerables, especialmente las niñas, se ven afectadas de forma desproporcionada por los impactos negativos de las tecnologías digitales, incluidas las redes sociales, que pueden agravar desafíos de salud mental preexistentes. Charlotte Aynsley señala que las chicas afrontan presiones relacionadas con la imagen corporal, exacerbadas online mediante algoritmos que aprenden rápidamente, por ejemplo, el interés de una adolescente por la ropa o el fitness, y luego le sirven contenidos más extremos que pueden dañar su autoestima (entrevista, mayo de 2025).

En general, niñas, niños y adolescentes coinciden en que las niñas tienen mayor probabilidad de estar en riesgo online y atribuyen esto a normas sociales de género que refuerzan estándares distintos para la conducta de chicas y chicos,

tanto online como offline (Third y Moody, 2021). Las niñas tienen más probabilidades de enfrentar violencia digital de género, como acoso sexual, comentarios misóginos y exposición a pornografía degradante o violenta (Papamichail y Sharma, 2019; Children's Commissioner, 2023). La violencia digital de género es una continuación de la violencia de género offline, ahora amplificada por herramientas digitales como las redes sociales, las aplicaciones de mensajería y las plataformas online, y las y los adolescentes a menudo normalizan estas conductas, especialmente en las relaciones afectivas (Save the Children España, 2024). Estas experiencias no solo dañan su bienestar psicológico, sino que también refuerzan normas de género restrictivas que socavan su autonomía y su seguridad en los entornos digitales (NSPCC, 2025).



España, adolescente de 16 años: “Y aquí el problema es también, en parte, que, si una mujer publica algo, ya se la considera provocadora o que está haciendo algo mal; pero si lo publica un hombre, es el mejor del mundo.”

Save the Children Spain, 2024

Para los chicos, el impacto de género puede manifestarse a través de la exposición a contenidos violentos y misóginos, particularmente pornografía, lo cual se ha relacionado con el desarrollo de actitudes de género perjudiciales (Papamichail y Sharma, 2019). Quienes consumen regularmente este tipo de contenido tienen mayor probabilidad de normalizar la agresión y la cosificación, contribuyendo a la violencia sexual ejercida por sus iguales (Children's Commissioner, 2023). Si bien las niñas son con mayor frecuencia objetivo de explotación sexual, los niños también enfrentan riesgos significativos, especialmente en casos de sextorsión, donde pueden ser coaccionados para compartir imágenes explícitas

y posteriormente ser chantajeados. Estos casos a menudo se subreportan debido a la vergüenza, el miedo al estigma o las preocupaciones ligadas a la masculinidad. Los cuerpos de seguridad y las agencias de protección de la infancia han enfatizado que los varones pueden ser menos proclives a revelar el abuso, por lo que los esfuerzos de prevención y apoyo deben ser inclusivos en términos de género y con enfoque sensible al trauma (NCA, 2024). Estas dinámicas subrayan la necesidad urgente de estrategias de educación y protección digital que contemplen los riesgos diferenciados que enfrentan todas las niñas, niños y adolescentes.



Sin embargo, las y los jóvenes que navegan por Internet están expuestos a normas perjudiciales no solo relacionadas con las identidades de género, sino también con otras identidades minoritarias. Las normas sociales de discriminación y estigmatización basadas en vulnerabilidades también se exageran en el entorno online. La discriminación, la infrarrepresentación o la tergiversación de los grupos minoritarios online puede afectar negativamente el desarrollo y la validación de las identidades culturales y religiosas de niñas, niños y adolescentes, y contribuir a peores resultados en salud mental y bienestar. En general, quienes enfrentan estigma y discriminación en su vida cotidiana tienen más probabilidades de sufrir un bienestar digital más precario, ya que están más expuestos a daños online (OCDE, 2025b). Por ejemplo, jóvenes con identidades minorizadas, como personas LGBTQIA+ y jóvenes racializados, enfrentan con mayor frecuencia victimización online basada en la identidad (Keighley, 2021; Tao y Fisher, 2022). Esto incluye experiencias directas e indirectas de acoso verbal y sexual, amenazas de violencia física y exposición a discriminación racial, todo lo cual puede contribuir a graves problemas de salud mental, como depresión e ideación suicida. A pesar del creciente énfasis en el bienestar

digital en las políticas europeas, persisten brechas significativas en la atención a las necesidades de niñas, niños y adolescentes LGBTQIA+. Están expuestos de forma desproporcionada a riesgos online como el acoso y la exclusión, y sin embargo siguen siendo, en gran medida, invisibles en las estrategias de bienestar digital. Sus necesidades de contar con espacios online seguros y afirmativos, así como con apoyos específicos, rara vez se abordan en los currículos nacionales o en las iniciativas de política pública.

Las niñas, los niños y adolescentes con discapacidades del neurodesarrollo, como el trastorno del espectro autista (TEA), el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y los trastornos del aprendizaje, son particularmente vulnerables en entornos online debido a desafíos en la comunicación, la comprensión social y el control de los impulsos. Estas dificultades pueden aumentar su riesgo de exposición a daños online, incluido el ciberacoso, la explotación y la desinformación. Además, su capacidad limitada para interpretar señales sociales y evaluar riesgos puede hacerles más susceptibles a la manipulación o a interacciones inseguras online (Hellström, 2019; Lough, Flynn y Riby, 2015).

Hacia una definición del bienestar digital de la infancia y la adolescencia

El bienestar digital de la infancia y la adolescencia no está definido de forma uniforme en Europa, y los discursos políticos y públicos varían ampliamente. Tanto la OCDE como el marco EU Kids Online ofrecen orientaciones sobre el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes, pero no existe una definición única consensuada que oriente el desarrollo coordinado de políticas ni la implementación estandarizada de buenas prácticas en toda Europa. Esto también dificulta la comparabilidad entre países (O'Neill y Dopona, 2025). La OCDE (2025b) señala que el bienestar digital suele entenderse de dos maneras: en sentido estricto, como “el bienestar psicológico o emocional de niñas, niños y adolescentes durante sus interacciones digitales”; y, en un sentido más amplio, como que abarca “los efectos de la tecnología digital en la salud física, el bienestar socioemocional, la salud mental, la educación y el aprendizaje de niñas, niños y adolescentes”. El Consejo de la Unión Europea (2022) describió el “bienestar en la educación digital” como “una sensación de satisfacción física, cognitiva, social y emocional que permite a todas las personas participar de forma positiva en todos los entornos de aprendizaje digitales —incluidos los instrumentos y métodos de educación y formación digitales—, maximizar su potencial y autorrealización, y les ayuda a actuar de forma segura online y respalda su autonomía en los entornos online”. El Consejo subraya el potencial de fortalecer a los centros educativos para mejorar el bienestar del alumnado y de la comunidad educativa en general (incluidos el personal docente y las familias).

Muchas estrategias nacionales incluyen el bienestar, aunque la implementación varía (OCDE, 2025b). Casi un tercio de los países europeos cuenta con planes de acción nacionales para la infancia en el entorno digital, y hay ejemplos —como Noruega y Eslovaquia— donde el bienestar digital se integra en marcos más amplios de protección de la infancia. La salud mental y el bienestar online de niñas, niños y adolescentes es una prioridad emergente: 22 de 29 países tienen medidas relacionadas con el bienestar en vigor o en desarrollo (O'Neill y Dopona, 2025). El bienestar es cada vez más visible en las estrategias nacionales de educación digital, a menudo bajo los paraguas de salud mental, seguridad online o ciudadanía digital. Si bien el grado de integración varía (O'Neill y Dopona, 2025), se valora positivamente este cambio desde un enfoque centrado en riesgos y daños hacia otro más holístico, que fomenta la participación positiva y las oportunidades.

Hasta ahora, los discursos políticos y públicos sobre el bienestar digital de las niñas, niños y adolescentes se han centrado principalmente en los daños más que en las oportunidades, manteniendo el bienestar digital visible en los discursos parlamentarios y mediáticos, pero en gran medida desde una perspectiva de riesgo y culpabilidad. Charlotte Aynsley señaló que las historias en los medios y las propuestas de política se centran en la adicción, el tiempo de pantalla y el grooming/captación y explotación, mientras que el lado positivo de navegar por Internet —como desarrollar la creatividad o cultivar amistades— rara vez se prioriza (entrevista, mayo de 2025). Las prohibiciones tajantes son un ejemplo de cómo se enfatizan los posibles impactos negativos por encima de reconocer las oportunidades para las conexiones



El bienestar en la educación digital como una sensación de satisfacción física, cognitiva, social y emocional que permite a todas las personas participar de forma positiva en todos los entornos de aprendizaje digitales —incluidos los instrumentos y métodos de educación y formación digitales—, maximizar su potencial y autorrealización, y que les ayuda a actuar con seguridad online y respalda su autonomía en los entornos online.

Consejo de la Unión Europea, 2022

sociales y la comunidad de niñas, niños y adolescentes cuando se usan de forma segura. Aunque se valoran los esfuerzos de los gobiernos por garantizar una infancia digital segura interrumpiendo y abordando los daños que enfrentan online, las prohibiciones absolutas pueden socavar inadvertidamente los esfuerzos por promover su bienestar digital. Muchas personas jóvenes sostienen que estas prohibiciones simplemente empujarán a niñas, niños y adolescentes hacia zonas menos visibles del ciberespacio, donde es más difícil gestionar el riesgo y prevenir los daños. Tampoco fomentan la comunicación entre la infancia y las personas adultas, en particular madres, padres y cuidadores/as.

Reconocer las oportunidades de participación en línea de la infancia ayuda a abandonar un modelo deficitario de la vida digital. Esta idea es compartida por niñas, niños y adolescentes. Como señalan Third y Moody (2021), valoran profundamente las oportunidades de usar la tecnología digital para expresarse de forma creativa y política, y para compartir con el mundo quiénes son y en qué creen. Quieren usar las tecnologías digitales para conectarse y aprender, y para contar con oportunidades de contribuir de manera significativa a sus comunidades y crear cambios positivos en el mundo. También quieren que las personas adultas reconozcan el valor del juego digital para su aprendizaje y desarrollo, y que respeten sus capacidades en evolución para equilibrar de manera autónoma su derecho al ocio y al juego con otros derechos.

En efecto, una definición del bienestar digital de la infancia debería basarse en un enfoque de derechos, apoyándose en la Observación General núm. 25 (2021) de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), que enfatiza los derechos a la protección, la participación y el desarrollo en el entorno digital. También debería alinearse con marcos como el modelo de alfabetización digital de la OCDE y las orientaciones de UNICEF (2020), que abogan por promover la resiliencia y la autonomía, en lugar de centrarse únicamente en la restricción. El bienestar digital no solo implica la ausencia de daño, sino también la presencia de experiencias positivas y enriquecedoras que apoyen la salud mental, física y social de niñas, niños y adolescentes. Supone equilibrar riesgos

y oportunidades de manera que les permita prosperar online (Livingstone y Stoilova, 2021).

Rhiannon-Faye McDonald coincide en que el bienestar digital debe entenderse como un concepto amplio y centrado en la infancia que “es más que solo seguridad... La seguridad forma parte del bienestar, pero es solo un aspecto” (entrevista, mayo de 2025). El bienestar abarca la salud física, emocional y mental en el entorno online, el cultivo de oportunidades digitales positivas y, además, garantiza la creación de una “coraza” de resiliencia para reponerse cuando se produzcan daños. Esta mirada holística contrasta con herramientas y esfuerzos de política más estrechos que aún tratan la seguridad online como sinónimo de bienestar. Para apoyar de forma efectiva la vida digital de niñas, niños y adolescentes, los currículos y las orientaciones deben equilibrar la mitigación del riesgo con la participación positiva. Esto implica combinar contenidos protectores, como la prevención del abuso, con contenidos de desarrollo que fomenten la creatividad, la ciudadanía digital y la participación significativa online. En esencia, son dos caras de la misma moneda.

Además, es necesario destacar la salud mental como parte del bienestar digital de niñas, niños y adolescentes. La política europea considera la salud mental un requisito previo para una transformación digital exitosa. El “Enfoque integral sobre la salud mental” de la Comisión (2023) identifica a la infancia y la juventud como una cohorte de alto riesgo y ha comprometido más de 1.000 millones de euros para programas de prevención y resiliencia en entornos educativos y online. Este enfoque en la salud mental se reiteró en las Conclusiones más recientes del Consejo de la UE (mayo de 2025), que instan a los países de la UE y a la Comisión a proteger mejor la salud mental de niñas, niños y adolescentes promoviendo el uso seguro y saludable de las herramientas digitales y creando un entorno digital más saludable, seguro y adecuado a la edad. Del mismo modo, el Marco Europeo de Acción sobre Salud Mental 2021–2025 de la OMS llama a los Estados miembros a fortalecer servicios y programas para atender las necesidades de salud mental de la infancia y la adolescencia, anclando la construcción de resiliencia en las escuelas y en los ámbitos comunitarios.

En su colaboración, Fundación Vodafone y Save the Children conciben el bienestar digital como un concepto holístico. Reconocen que todas las niñas, niños y adolescentes pueden ser vulnerables online y necesitan apoyo para proteger su salud mental, comprender sus derechos y tomar decisiones informadas. En ese marco, se promueve una relación equilibrada con la tecnología que fomente hábitos saludables de uso de pantallas, la regulación emocional y una participación significativa online/offline.

La educación desempeña un papel central para promover y articular eficazmente el bienestar digital. Trabajamos con el profesorado, las familias y las comunidades para integrar el bienestar digital en el aprendizaje cotidiano. Nuestros programas principales se co-crean con niñas, niños y adolescentes, garantizando que sus voces den forma al contenido y que el aprendizaje refleje sus experiencias reales.

Al fomentar la alfabetización digital, la empatía y el pensamiento crítico, ayudamos a las personas jóvenes a prosperar en un mundo conectado, con autonomía para usar la tecnología de forma creativa y responsable, mientras se mantienen seguras y con buena salud.

El bienestar digital en la escuela e iniciativas educativas

El Consejo de la Unión Europea señala específicamente que el “bienestar en la educación digital” se entiende como una sensación de satisfacción física, cognitiva, social y emocional que permite a todas las personas participar de forma positiva en todos los entornos de aprendizaje digitales, incluidos los instrumentos y métodos de educación y formación digitales. Apoya a las personas para maximizar su potencial y autorrealización, les ayuda a actuar con seguridad online y respalda su autonomía en los entornos online (Consejo de la Unión Europea, 2022).

Existe un reconocimiento creciente en la UE y sus Estados miembros de que las escuelas deben ir más allá de objetivos estrechos y sectoriales, como el rendimiento académico. Este cambio se fundamenta en los derechos fundamentales de la infancia a una educación de calidad, a la atención sanitaria, a la protección y a la participación (Convención sobre los Derechos del Niño, 1989; Cefai, Simões y Caravita, 2021). Se considera a las escuelas actores centrales y plataformas clave para fomentar un enfoque positivo y estructurado de la vida digital de niñas, niños y adolescentes, mediante la integración de la alfabetización digital en los currículos y la promoción de la salud mental, la seguridad y el bienestar general (OCDE, 2025b). La responsabilidad sobre el bienestar digital se reconoce cada vez más en los marcos educativos

nacionales y en los programas de formación docente, aunque la claridad y la coherencia de este reconocimiento varían entre países. En Europa, varios marcos clave orientan esta integración.

El Plan de Acción de Educación Digital de la UE (2021–2027) establece una visión unificada para una educación digital inclusiva y de alta calidad, haciendo hincapié en la necesidad de infraestructura digital, formación del profesorado y bienestar del alumnado (Comisión Europea, 2020). El Marco Europeo de Competencia Digital (DigComp) ofrece un modelo estructurado para desarrollar habilidades digitales en cinco áreas clave —incluidas la seguridad y la alfabetización informacional—, y ha sido adoptado o adaptado por países como España, Italia, Estonia y Bélgica (Comisión Europea, 2022). El Marco de Educación para la Ciudadanía Digital del Consejo de Europa complementa lo anterior al centrarse en dotar a niñas, niños y adolescentes de valores, actitudes y competencias para desenvolverse responsablemente en el mundo digital (Consejo de Europa, 2023).

Ahora bien, la capacidad y la autonomía de los centros educativos varían notablemente. En algunos países, las escuelas tienen margen para desarrollar sus propias políticas (ej. Bélgica y Malta), mientras que en otros dependen de mandatos centralizados. En el Reino Unido, el marco Educación para un Mundo Conectado define competencias digitales adecuadas a la edad, incluidas las relaciones online, la reputación



y el bienestar (UKCIS, 2020). La Ley de Seguridad en Internet (OSA) exige que las escuelas implementen sistemas adecuados de filtrado y monitorización, si bien la especificidad de estos requisitos puede variar (Internet Matters, 2025). Aunque estas diferencias pueden fomentar la innovación, también generan incoherencias en la implementación (O'Neill y Dopona, 2025). La OSA, sin embargo, introduce riesgos vinculados a las percepciones de las personas adultas sobre el daño y a la privacidad de niñas, niños y adolescentes debido a las obligaciones de monitorización. Definiciones amplias o poco claras de "daño" podrían restringir inadvertidamente el acceso del alumnado a recursos importantes sobre temas sensibles, como salud sexual y reproductiva, identidad de género y salud mental. Además, el aumento de la monitorización en las escuelas, tal como recomienda la OSA, plantea preocupaciones de privacidad y podría socavar la confianza en el ámbito escolar. Abordar estos riesgos requiere definiciones claras, prácticas transparentes de monitorización y la participación significativa de la infancia en el desarrollo de políticas.

Se espera ahora que los centros educativos promuevan el bienestar digital enseñando el uso responsable de la tecnología, implementando políticas de seguridad digital y fomentando la resiliencia, así como el pensamiento crítico mediante programas integrales de alfabetización digital (Arroyo Moliner et al., 2023; Gouseti et

al., 2021). La OCDE (2025b) señala que integrar la alfabetización digital y la educación para la ciudadanía digital en los currículos incluye enseñar al alumnado a evaluar críticamente los contenidos online, promover conductas responsables y la toma de conciencia sobre los riesgos digitales, además de fomentar una comunicación segura y respetuosa online. El Consejo de la Unión Europea (2022) observa que aspectos como la inclusión y la exclusión, el ciberacoso, la satisfacción y la autoconfianza son importantes.

En Europa, la gran mayoría de países (27 de 29) implementa iniciativas nacionales en materia de alfabetización digital. Suelen centrarse en identificar la desinformación y las noticias falsas, evaluar fuentes y detectar sesgos, y comprender la influencia de los medios (O'Neill y Dopona, 2025). Para la infancia, las cinco competencias más importantes de alfabetización digital incluyen también el pensamiento crítico, la tolerancia y el respeto, y señalan que sus escuelas no les enseñan habilidades digitales importantes (Third y Moody, 2021). El estudio de Third y Moody (2021) halló que, aunque niñas, niños y adolescentes son cautos con la información falsa online, la mayoría considera difícil discernir entre fuentes verdaderas y falsas y le preocupa no contar siempre con las habilidades necesarias para evaluar críticamente la información online. La capacidad para distinguir entre información fiable y engañosa varía significativamente según

la edad y el contexto. Mientras que el alumnado de mayor edad muestra conductas de verificación relativamente sólidas, el más pequeño puede tener dificultades para identificar la desinformación, en particular la relacionada con la credibilidad de la fuente, el contenido patrocinado o amplificado algorítmicamente, la manipulación emocional y el cebo de clics (clickbait) (Tamboer et al., 2023).

Better Internet for Kids (O'Neill y Dopona, 2025) señala que la comprensión por parte de niñas, niños y adolescentes sobre la recopilación de datos, el consentimiento y la vigilancia es limitada, y que solo la mitad (51%) de quienes tienen 15 años puede cambiar con facilidad la configuración de privacidad; casi un tercio (28%) no compara fuentes al buscar online (OCDE, 2025b). Muchas niñas, niños y adolescentes desconocen cómo se usan sus datos o cómo protegerlos, y el 40% se sintió molesto cuando se compartieron datos personales sin su consentimiento (OCDE, 2025b). Un estudio reciente con adolescentes checos de 11 a 18 años constató que saber que sus datos se mercantilizan impacta en su sentido de autonomía en el entorno digital. En una actividad para mapear las dinámicas de poder de internet,

la mayoría (80%) se identificó como “sirvientes” de quienes —principalmente empresas tecnológicas o creadores de contenido digital— obtienen beneficios económicos (Smahel et al., 2025). Rhiannon-Faye McDonald confirma que existe una brecha crítica en la enseñanza sobre el perfilado algorítmico y la publicidad dirigida —en particular, la intención comercial de las empresas de redes sociales—, así como una falta de reflexión ética más amplia sobre el significado de las herramientas que usan y les gustan (entrevista, mayo de 2025). La escolarización formal no suele ofrecer formación estructurada en gestión de la privacidad; por ello, las oportunidades para practicar el consentimiento informado (ej. cuestionar cookies o términos de servicio) son puntuales. Aunque algunos currículos abordan temas como la privacidad de datos y los derechos digitales, la mayor parte del contenido depende de campañas de sensibilización lideradas por ONG (O'Neill y Dopona, 2025). Charlotte Aynsley señala que se necesita un marco sencillo de competencias, acordado por escuelas y reguladores, para integrar el pensamiento crítico en las clases y en el desarrollo de habilidades con la juventud (entrevista, mayo de 2025).



Rumanía, adolescente de 16 años: “Las personas adultas (instituciones, empresas, madres y padres, y el profesorado, etc.) deberían enseñar a niñas, niños y adolescentes a distinguir entre noticias falsas y verdaderas.”

Third y Moody, 2021



**Alemania, adolescente de 16 años:
“Por lo general, es un enigma
gigantesco qué ocurre con nuestros
datos, porque está oculto en
complejos acuerdos de protección de
datos y textos legales. Me gustaría
tener claridad sobre qué sucede
realmente con mis datos.”**



Third and Moody, 2021

Niñas, niños y adolescentes, las personas expertas y la evidencia coinciden en reclamar una mejor formación del personal y subrayan la importancia de un desarrollo profesional periódico y de alta calidad. Esto es esencial para gestionar eficazmente los riesgos online e integrar en la práctica docente cotidiana conceptos más complejos como la resiliencia digital y el bienestar (OCDE, 2025b; entrevista con Charlotte Aynsley, mayo de 2025; Third y Moody, 2021; Eurochild, 2025). Las y los jóvenes perciben que, en general, el profesorado no domina estos temas, lo que genera brechas en sus competencias de alfabetización digital (Third y Moody, 2021). Muchas y muchos docentes se sienten poco preparadas para abordar cuestiones de bienestar digital como el ciberacoso, el tiempo de pantalla y la adicción digital. Esto es especialmente cierto entre quienes apoyan a alumnado con discapacidad. Una revisión de Mastam y Zaharudin (2024) concluye que muchos educadores que trabajan con estudiantes con discapacidad carecen de la competencia digital suficiente debido a una formación inadecuada, lo que limita su capacidad para brindar apoyos efectivos. Es imprescindible un desarrollo profesional específico que refuerce tanto las habilidades técnicas como las prácticas pedagógicas digitales inclusivas para mejorar los resultados de bienestar digital del alumnado con discapacidad. Charlotte Aynsley observa que, en el Reino Unido, por ejemplo, la falta de materiales de formación adecuados conduce al uso de capacitaciones comerciales en seguridad, basadas en el miedo y con pocas pruebas de impacto duradero en la infancia (entrevista, mayo de 2025). El programa JOMO (Joy Of Missing Out)², de Fundación Vodafone, apoya al profesorado con recursos estructurados y herramientas pedagógicas para llevar los contenidos al aula. JOMO busca promover hábitos digitales saludables, reducir el estrés digital y crear entornos de aprendizaje reflexivos centrados en el equilibrio y el bienestar de niñas, niños y adolescentes.

Mientras que algunos sistemas educativos ofrecen un desarrollo profesional estructurado y continuo para los docentes, otros carecen de programas de formación integrales, lo que da lugar a una implementación fragmentada (Cefai et al., 2021; Guitert y Romeu, 2021). Iniciativas como el proyecto DETECT y herramientas como SELFIE y el Marco de Alfabetizaciones Digitales Críticas ofrecen formación estructurada para fortalecer las competencias digitales y el pensamiento crítico del personal docente (Gouseti et al., 2021; Panesi et al., 2020). Estas suelen contar con apoyo de desarrollo profesional continuo a través de redes de alumni y centros de recursos (Smoothwall, 2024). Para ser realmente eficaces, los esfuerzos de

fortalecimiento de capacidades del profesorado y del personal educador no solo deben ser una prioridad, sino estar respaldados por políticas públicas que integren el desarrollo de habilidades digitales en el núcleo de la planificación educativa. Esto incluye incorporar la alfabetización digital en los planes de formación del profesorado, involucrar a personas expertas en lo digital dentro de los centros educativos y alinear la competencia digital con los estándares nacionales de la docencia. Sin embargo, el desarrollo profesional del personal educador debe considerarse junto con desafíos sistémicos más amplios, como los recursos limitados y la necesidad de una mejor integración de estas iniciativas en las estructuras educativas existentes. Ello permite abordar de manera más efectiva las limitaciones de tiempo y de capacidad.

La implicación de las escuelas va más allá de impartir alfabetización digital y educación para la ciudadanía digital, poniendo el acento en un enfoque holístico para abordar el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes. Los esfuerzos resultan más eficaces cuando se integran en la cultura escolar y se apoyan en la colaboración con actores externos, como profesionales de la salud mental, proveedores de EdTech y organizaciones comunitarias (OCDE, 2025a; O'Neill y Dopona, 2025). La OCDE (2025b) detalla específicamente un modelo de cuatro pilares: (1) marcos jurídicos; (2) sistemas educativos; (3) orientación a las familias; y (4) participación de las y los jóvenes, en el que se incluye el enfoque de escuela integral.

Los modelos de intervención innovadores y de buenas prácticas se centran especialmente en enfoques de escuela integral (ej., Cineáltas, en Irlanda), programas liderados por iguales (ej., NETMENTOR, en Hungría) y la participación de paneles juveniles asesores (ej., BEE SECURE, en Luxemburgo). Estos modelos reflejan un cambio hacia enfoques participativos y contextualizados, superando las campañas de sensibilización de arriba hacia abajo. El enfoque de escuela integral incorpora el bienestar digital en estrategias más amplias de salud mental y refuerza la confianza y el bienestar del profesorado (Cefai, Simões y Caravita, 2021). La investigación muestra que el bienestar del profesorado está estrechamente vinculado al bienestar del alumnado, lo que refuerza la importancia de dotar al personal educador de herramientas para gestionar con eficacia los desafíos digitales (Harding et al., 2019).

A pesar del creciente reconocimiento de la importancia del bienestar digital en la educación, la implementación en los centros sigue siendo desigual. Existen retos de escalabilidad y de evaluación de las buenas prácticas, y muchas iniciativas son proyectos, que carecen de financiación a largo plazo o no están integradas en los sistemas nacionales. Esta inconsistencia se ve agravada por las disparidades en infraestructura y acceso digital, en particular en zonas rurales o socioeconómicamente desfavorecidas, donde el alumnado tiene mayor probabilidad de sufrir exclusión digital (UNICEF UK y Carnegie UK Trust, 2021).

CONCLUSIONES

Avanzar en el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes requiere algo más que intervenciones aisladas: exige un enfoque sistémico que integre el bienestar digital en las estructuras más amplias que sostienen sus vidas. Partiendo de que las experiencias digitales son inseparables del conjunto de sus vivencias, el apoyo a su bienestar digital debe incorporarse en los entornos cotidianos en los que crecen y se desarrollan —familias, escuelas, comunidades y sistemas de políticas públicas—. Este enfoque ha de estar centrado en la infancia, basado en derechos e informado por las voces de niñas, niños y adolescentes, y sustentado por una acción coordinada intersectorial. En última instancia, el bienestar digital debe entenderse como una responsabilidad compartida, integrada en los sistemas que moldean la vida de las y los jóvenes tanto online como offline.

Adoptar una perspectiva basada en los derechos de las niñas, niños y adolescentes

Como destacan Third y Moody (2021), niñas, niños y adolescentes consideran que la tecnología digital es clave para la realización de sus derechos en el mundo contemporáneo, y la perciben como una necesidad básica. Valoran, en particular, cómo la tecnología y la conectividad les permiten acceder a una amplia variedad de recursos, ayudándoles a conocer ideas, personas y modos de vida diversos a medida que crecen. Subrayan que la tecnología desempeña un papel crítico en la construcción de su identidad, en su educación y oportunidades de empleo y, en términos más amplios, en economías sólidas, el aprecio por la diversidad y avances en justicia social. De hecho, muchas personas la ven como una posible palanca para reducir desigualdades, permitiendo disfrutar de una vida mejor. En conjunto, aun siendo conscientes de que la tecnología digital puede vulnerar sus derechos, niñas, niños y adolescentes consideran que el acceso a internet es vital para hacer efectivos sus derechos (Third y Moody, 2021).

Todas las decisiones que afecten a las y los más jóvenes deben guiarse por la garantía de sus derechos, tal como establece la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). El principio del interés superior del menor es un componente fundamental, y exige que cualquier decisión que pueda tener un impacto directo o indirecto en la infancia tenga como consideración primordial su interés superior. En todas las acciones relacionadas con el entorno digital, el interés superior de cada niña, niño y adolescente debe ser una consideración primordial. Esto aplica tanto al desarrollo de políticas y regulaciones como a la provisión, el diseño, la operación y la gestión de productos y servicios digitales que utilizan o a los que pueden acceder. Aplicar este principio reconoce que no son meras personas usuarias pasivas de tecnología, sino titulares de derechos con voz sobre cómo se diseñan y gobiernan los espacios digitales (UNICEF Innocenti, 2025). La Observación General núm. 25 (2021) del Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas ofrece orientación a los Estados sobre cómo implementar la CDN en el entorno digital. Enfatiza que los derechos de la infancia —como el acceso a la información, la privacidad, la protección frente al daño y la participación— deben garantizarse online al igual que offline.

Se necesita un enfoque equilibrado entre derechos contrapuestos y conflictos de interés para garantizar la seguridad en Internet, al tiempo que se protegen otros derechos de las niñas, niños y adolescentes (ej. el derecho al juego y a la libertad de expresión). Las prohibiciones generales pueden generar desventajas. Al elaborar políticas que buscan proteger frente a riesgos online (como el acceso a contenidos nocivos), quienes toman decisiones deben considerar también los derechos a la libertad de expresión, al acceso a la información y a la participación. Los intereses de madres, padres y cuidadores/as, gobiernos o empresas tecnológicas no siempre se basan en los derechos de la infancia, lo que puede crear conflictos entre los intereses de niñas, niños y adolescentes y los de otras partes. Por ejemplo, aunque la verificación de edad y los controles parentales ayudan a mantenerles seguros online, también pueden limitar su derecho a la privacidad y a la autoexpresión. A medida que crecen y ganan independencia, las protecciones deben reflejar sus capacidades en constante evolución (UNICEF Innocenti, 2025).

Las empresas comparten la responsabilidad de garantizar los derechos de la infancia, y niñas, niños y adolescentes piden que se les expliquen con claridad las políticas y prácticas corporativas y que se frene

la presencia invasiva del marketing y la publicidad en los espacios digitales que habitan (Third y Moody, 2021). También llaman a los Estados y a otros titulares de obligaciones a impulsar una regulación más estricta para limitar la monetización de sus datos por parte de entidades privadas (Smahel et al., 2025). Además, los Principios Empresariales sobre los Derechos de la Infancia, elaborados por UNICEF, el Pacto Mundial de las Naciones Unidas y Save the Children, ofrecen un conjunto integral de principios que orientan a las compañías sobre todo el abanico de acciones para respetar y apoyar los derechos de niñas, niños y adolescentes³.

Reino Unido, adolescente de 17 años: “Los derechos digitales son derechos humanos. No deberían ser moneda de cambio.”



Third y Moody, 2021

Las tendencias combinadas de dataficación, comercialización e hiperconectividad potencialmente exponen a niñas, niños y adolescentes a una variedad de prácticas económicas de carácter explotador en el entorno digital, con implicaciones para su derecho a la protección frente a la explotación económica (artículo 32), así como para sus derechos a la salud (artículo 24), a la privacidad (artículo 16), a la información (artículo 17), a la educación (artículo 28) y a la libertad de pensamiento (artículo 14) (Third y Moody, 2021). Además, las leyes y políticas tienen un alcance nacional o regional. Esto crea vacíos y dificultades para la implementación y la supervisión de productos y servicios digitales que operan a través de fronteras (UNICEF Innocenti, 2025). Integrar de forma sistemática las Evaluaciones de Impacto en los Derechos de la Infancia (CRIA, por sus siglas en inglés), por ejemplo, en el diseño de productos o servicios digitales, puede ayudar a evaluar cómo las tecnologías emergentes podrían afectar los derechos de niñas, niños y adolescentes (UNICEF, 2024).

Recomendaciones:



Priorizar los derechos digitales de la infancia mediante el desarrollo de directrices y recursos nacionales integrales que reconozcan y garanticen explícitamente estos derechos en los entornos online. Estos esfuerzos deben alinearse con los estándares internacionales, incluida la Observación General núm. 25 del Comité de los Derechos del Niño, para asegurar un enfoque coherente y basado en derechos. Estas directrices han de abordar todo el espectro de los derechos de niñas, niños y adolescentes, considerando sus experiencias, vulnerabilidades y bienestar específicos en los espacios digitales. Adoptar estrategias nacionales integradas es esencial para asegurar un entorno digital más seguro y que potencie la autonomía de la infancia. Además, los gobiernos deberían desarrollar e implementar estrategias coherentes que se alineen explícitamente con los tres pilares del marco BIK+: experiencias digitales seguras, empoderamiento digital y participación activa. Estas estrategias deben evitar la fragmentación unificando políticas y acciones relacionadas bajo un único marco coherente. Para respaldar una implementación efectiva, deberían crearse o reforzarse órganos nacionales de coordinación con mandatos claros, recursos suficientes y mecanismos que posibiliten una colaboración intersectorial significativa (O'Neill y Dopyna, 2025). Estos órganos cumplen un papel crítico al alinear a las y los actores, impulsar la coherencia de las políticas y garantizar la rendición de cuentas en la promoción del bienestar digital de niñas, niños y adolescentes.



Mecanismos de implementación más sólidos que garanticen el cumplimiento en todas las plataformas y jurisdicciones, y refuercen la aplicación transfronteriza para cerrar las lagunas regulatorias. Europa ha logrado avances notables en materia regulatoria. Sin embargo, esta revisión documental muestra que la implementación se fragmenta por líneas lingüísticas, técnicas y de recursos. Un kit de convergencia con apoyo de la UE podría: (i) proporcionar a los reguladores de lenguas menos habladas léxicos compartidos para la moderación de contenidos; (ii) incorporar plantillas de diseño adecuado a la edad y con preservación de la privacidad que los desarrolladores locales puedan integrar directamente en el código; y (iii) dotar de recursos a auditorías conjuntas para que niñas, niños y adolescentes de todo el continente se beneficien de las mismas oportunidades y protecciones. Al reforzar y estandarizar la capacidad de aplicación en lugar de reescribir la ley, existe la oportunidad de cerrar la brecha de implementación sin reabrir desafíos legislativos. La garantía de calidad podría sustentarse mediante una financiación plurianual adecuada.

³ Save the Children, UNICEF and United Nations Global Compact (2012) Children's Rights and Business Principles. Disponible en: <https://www.unicef.org/documents/childrens-rights-and-business-principles> (Accessed: 4 June 2025).



Priorizar las voces de la infancia y la adolescencia y reconocer su autonomía

En la era digital actual, es esencial involucrar a niñas, niños y adolescentes en la configuración de sus interacciones digitales de hoy y de sus futuros digitales. Sus voces y experiencias deben estar en el centro del desarrollo de políticas, tecnologías y marcos educativos que les afectan. Un enfoque multiactor que les reconozca como agentes activos y no como receptores pasivos fomentará generaciones de ciudadanía digital informada, resiliente y responsable, y promoverá un ecosistema digital centrado en su diversidad, pertinente y orientado a diseños tecnológicos éticos, alfabetización digital y resiliencia, que les permita navegar el entorno digital con seguridad y confianza.

O'Neill y Dopona (2025) señalan que la participación juvenil está creciendo, pero sigue siendo irregular y de alcance limitado en Europa, y que la participación auténtica requiere pasar de la consulta a la co-creación, involucrando a la infancia en el diseño de políticas, plataformas y protecciones. Niñas, niños y adolescentes son muy conscientes de las responsabilidades que conlleva la autoexpresión, y sus deliberaciones sobre su propia seguridad, bienestar y privacidad —y la de otras personas— influyen poderosamente en sus decisiones sobre cómo se expresan online (Third y Moody, 2021). La autonomía de la infancia es fundamental para crear un mundo digital seguro, inclusivo y potenciador. Todas las personas expertas entrevistadas para el estudio destacaron que, en su mayoría, las personas adultas —ya sean docentes, familiares o responsables de políticas públicas— no conocen plenamente el mundo online que está experimentando la infancia. En gran medida, esto se debe a que no utilizan las apps o plataformas que frecuenta la infancia o su forma de uso es distinta, a menudo mediada por contenidos impulsados algorítmicamente. Solo las propias niñas, niños y adolescentes pueden describir de verdad su experiencia online, gran parte de la cual navegan en soledad.

Como señaló Charlotte Aynsley, las personas jóvenes perciben que quienes elaboran políticas “no nos están escuchando con el tema del smartphone... esto solo está empujando a la gente a la clandestinidad” (entrevista, mayo de 2025). Aunque a las personas adultas les preocupa que la adolescencia interactúe con desconocidos online, muchas y muchos adolescentes gestionan estas interacciones con confianza, cautela y competencia, y prefieren el acompañamiento a los discursos centrados exclusivamente en riesgos y daños. Por ello, la participación significativa en bienestar digital debe incluir consultar de forma regular y dinámica a niñas, niños y adolescentes sobre qué problemas les importan antes de crear nuevos programas o políticas, e involucrarles en la creación de soluciones. Silke Müller planteó la idea de incorporar un botón de emergencia al pie de cada chat o actividad online —similar a llamar a la policía offline—, una propuesta que, de hecho, surgió originalmente de un estudiante de séptimo curso (entrevista, junio de 2025).

De manera similar, aunque a las y los más pequeñas se les reconoce con mayor frecuencia –en particular en relación con la verificación de edad, los controles parentales y la alfabetización digital temprana (O’Neill y Dopona, 2025)—, existe la tendencia a enmarcarles principalmente como receptores pasivos de protección y no como ciudadanía digital activa. Este encuadre protector puede limitar las oportunidades de que niñas y niños más pequeños desarrollen autonomía y resiliencia online (Livingstone et al., 2021). El informe Better Internet for Kids (O’Neill y Dopona, 2025) señala que solo una minoría de países ofrece versiones de documentos de política pública adaptadas a la infancia o marcos de bienestar específicos por edad, lo que margina aún más a la niñez más pequeña de una participación significativa en la gobernanza digital.

Cabe señalar que las iniciativas y la investigación digitales a menudo pasan por alto la voz y la perspectiva de niñas, niños y adolescentes con discapacidad. Según UNICEF (2022), muchas plataformas carecen de diseño accesible, lo que plantea desafíos particulares para las niñas con discapacidad, quienes enfrentan barreras acumuladas en la intersección de género y discapacidad. Entre ellas se incluyen el acceso limitado a tecnologías de apoyo, la infrarrepresentación en el desarrollo digital y la falta de investigación con enfoque de género. Xu et al. (2024) señalan además que la mayoría de los estudios se centran en participantes varones con trastorno del espectro autista, a pesar de la creciente conciencia sobre el infradiagnóstico en niñas.

Ejemplos de mecanismos diseñados para incluir las voces de la infancia en distintos niveles incluyen la creación de bucles de retroalimentación desde diversas fuentes –como consejos escolares y paneles juveniles– con las autoridades reguladoras, de modo que niñas, niños y adolescentes puedan ver cómo sus aportes transforman las políticas. Cuando la infancia ve su experiencia reflejada en las decisiones, es más probable que participe abiertamente, reporte problemas de forma temprana y co-cree espacios digitales más seguros. A nivel escolar, pueden participar de manera significativa mediante la puesta en marcha de programas de liderazgo estudiantil y mentoría entre iguales que, por ejemplo, promuevan comportamientos digitales positivos (OCDE, 2025b).

Recomendaciones:



Enfoques centrados en la infancia y adolescencia: incorporar las voces de niñas, niños y adolescentes en la elaboración de políticas públicas.

Garantizar una participación infantil y adolescente significativa, con mecanismos de retroalimentación que cierren el ciclo, en todos los niveles de la estructura del sistema. La participación auténtica es mucho más que marcar casillas. Toda consulta pública, código de seguridad de plataformas y política escolar debería evidenciar co creación con la infancia y publicar resultados que muestren cómo se reflejó su participación activa, demostrando la influencia juvenil. Las niñas, los niños y adolescentes deben participar de manera significativa⁴ en todos los aspectos de la toma de decisiones, en la creación de estructuras y en el desarrollo de contenidos de los programas educativos para la resiliencia y el bienestar digitales. Para ello, debe haber una representación diversa, especialmente de los grupos en situación de mayor marginación.

A nivel de la UE, el Año Europeo 2025 de la Educación para la Ciudadanía Digital ofrece la oportunidad de establecer un panel permanente de bienestar de la infancia y la juventud que nombre a representantes infantiles y juveniles expertos para fijar estándares y exigir responsabilidades a reguladores y responsables políticos (y a las empresas tecnológicas) por escuchar. Esto contribuirá de manera decisiva a que las políticas reflejen las experiencias vividas de quienes están destinadas a proteger.



Producir materiales de política pública adaptados a la infancia creando y difundiendo versiones accesibles de los documentos clave, diseñadas a la medida y que reconozcan las necesidades de niñas, niños y adolescentes.

Esto exige elaborar resúmenes de política, materiales informativos y de comunicación que los consideren como audiencia principal, garantizando que el contenido no solo sea accesible en lenguaje y formato, sino también informativo, pertinente y adecuado a su etapa de desarrollo. Los materiales deben co-desarrollarse con las y los jóvenes para reflejar sus perspectivas, preguntas y experiencias vividas, en lugar de adaptar a posteriori contenidos pensados para personas adultas. Este enfoque favorece una comprensión significativa y una participación informada en los debates sobre políticas digitales. Para asegurar la inclusión, estos materiales también deben ser accesibles para niñas, niños y adolescentes con discapacidad y estar disponibles en diversos idiomas y formatos (O’Neill y Dopona, 2025).

Fortalecer los sistemas para crear un entorno propicio

Fomentar el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes en el contexto europeo requiere un enfoque de fortalecimiento de sistemas que vaya más allá de intervenciones fragmentadas o específicas de un problema, hacia un marco integral e integrado. Basados en el marco socioecológico (Bronfenbrenner, 1979), tanto el enfoque de fortalecimiento de los sistemas de protección de la infancia como el modelo de escuela integral para el bienestar digital ofrecen un modelo holístico que habilita esfuerzos de prevención y de respuesta que apoyan a toda la infancia, especialmente a la más vulnerable, al tiempo que se apoyan en sus fortalezas y resiliencia (UNESCO y UNICEF, 2024; OCDE, 2025a; Save the Children UK, 2019).

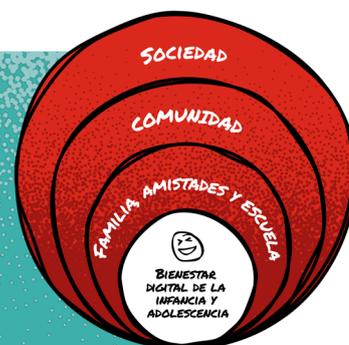
Ambos reconocen que las experiencias digitales de la infancia están moldeadas por múltiples capas de influencia y garantizan una respuesta coordinada, sostenible e inclusiva a los riesgos digitales reforzando funciones, estructuras y capacidades interconectadas en todos los niveles: familiar, comunitario, escolar, nacional y transnacional. A nivel individual, apoya al alumnado en el desarrollo de alfabetización digital, pensamiento crítico y autorregulación. A nivel interpersonal, fomenta relaciones positivas mediante la formación docente, el apoyo entre iguales y la implicación de las familias y personas cuidadoras. A nivel institucional, los centros educativos implementan políticas inclusivas, prácticas digitales seguras y currículos centrados en el bienestar. Todo ello se refuerza con alianzas comunitarias y con los sistemas y políticas nacionales de protección, digitales y educativos, que alinean estrategias, recursos y normativas para promover una cultura de responsabilidad y cuidado digitales en todos los entornos donde la infancia vive, aprende y se conecta.

A medida que las tecnologías digitales se integran cada vez más en la vida de la infancia, las responsabilidades para promover el bienestar digital se comparten entre escuelas y familias. Si bien las escuelas se consideran con frecuencia las instituciones primarias para la educación digital, la investigación destaca de forma consistente que el entorno del hogar —configurado por las actitudes, los comportamientos y la implicación de madres, padres y personas cuidadoras— es igualmente crítico para fomentar hábitos digitales seguros, equilibrados y responsables (O'Neill, 2023; OCDE, 2025a). Las estrategias más eficaces de bienestar digital son aquellas cocreadas mediante alianzas sólidas entre escuelas y familias, garantizando coherencia y refuerzo en ambos ámbitos. Sanders y Turner (2018) sostienen además que la calidad de la crianza, en particular en la era digital, es un factor clave de la capacidad de niñas, niños y adolescentes para autorregularse y relacionarse socialmente, tanto online como offline.

Los centros educativos pueden involucrar a las familias, por ejemplo, mediante talleres sobre riesgos digitales y tiempo de pantalla; ofreciendo estrategias de comunicación para alinear las prácticas digitales del hogar y la escuela (OCDE, 2025b); seminarios comunitarios; y campañas de alfabetización digital que orienten sobre competencia mediática y un uso saludable de la tecnología. Si bien la escuela es un canal clave para estos esfuerzos, conviene señalar que estas iniciativas deben planificarse y sostenerse a nivel nacional, junto con la provisión de recursos necesarios. Son ejemplos de buenas prácticas la iniciativa Lie Detectors en Europa⁵, que lleva a periodistas a las aulas para enseñar alfabetización mediática con materiales de seguimiento diseñados para implicar a las familias en conversaciones sobre desinformación y responsabilidad digital; “La Mallette des parents” en Francia⁶; y la guía de medios “SCHAU HIN!” en Alemania⁷.

“Tanto un enfoque de fortalecimiento de los sistemas de protección de la infancia como el modelo de escuela integral para el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes proporcionan un marco holístico que habilita acciones de prevención y respuesta que apoyan a toda la infancia — especialmente a la más vulnerable—, al tiempo que se basan en sus fortalezas y resiliencia.”

UNESCO y UNICEF, 2024; OCDE, 2025a; Save the Children UK, 2019



⁵ <https://lie-detectors.org/wp-content/uploads/2021/07/LD-Building-Resilience-presentation-public.pdf>

⁶ <https://school-education.ec.europa.eu/en/teach/teaching-materials/parents-briefcase-la-mallette-des-parents>

⁷ https://www.schau-hin.info/fileadmin/content/Downloads/Broschueren/ISH_Aufwachsen_digital_Broschuere_Barrierefrei_Englisch_20211118_01.pdf



Como señala Rhiannon-Faye McDonald, madres, padres y personas cuidadoras deberían considerarse facilitadores relacionales más que agentes de vigilancia. Los talleres con familias han demostrado desestigmatizar y reforzar la línea de comunicación (entrevista, mayo de 2025). Espacios sin juicios, donde las personas cuidadoras puedan admitir incertidumbre y aprender técnicas para mantener abiertos los canales con sus hijas e hijos incluso después de que hayan ocurrido incidentes, pueden ser prácticas eficaces e integrar las iniciativas de bienestar digital. En distintos países, la principal fuente de ayuda y orientación para la infancia es una persona adulta de confianza, normalmente una madre, un padre o una persona tutora, seguida por amistades, ONG, servicios de asesoramiento y servicios de protección de la infancia. Muy pocas niñas, niños y adolescentes dicen sentirse con la confianza suficiente para recurrir al profesorado o a la policía, debido al temor a ser malinterpretados o castigados, o por dudas sobre la confidencialidad al buscar ayuda por esas vías.

La infancia quiere recurrir a madres, padres y personas cuidadoras para pedir apoyo, pero siente que no cuentan con las herramientas para orientarles. Consideran que capacitar a las personas cuidadoras debe ser un foco clave, porque, según su experiencia, no comprenden los peligros que enfrentan online y/o carecen de conocimientos y seguridad sobre cómo apoyar, guiar o responder ante posibles riesgos y daños online (Third et al., 2024). Piden que las personas adultas de confianza entiendan las plataformas que usan, con quién interactúan, qué comparten y cómo podrían verse perjudicadas. Reclaman educación dirigida a esas personas adultas (Third et al., 2024). Sin embargo, la participación de madres, padres y personas cuidadoras suele estar poco desarrollada, y a menudo las escuelas carecen de herramientas o estrategias para involucrarlas —especialmente a aquellas con baja alfabetización digital— en el apoyo al bienestar digital de la infancia (O’Neill y Dopona, 2025).

La alfabetización digital de alta calidad es importante y, como parte de un enfoque de fortalecimiento de sistemas, debe ir de la mano de los principios de seguridad desde el diseño, la responsabilidad tecnológica y las responsabilidades del ecosistema más amplio entre los diversos actores que sostienen una experiencia digital segura y equilibrada para niñas, niños y adolescentes. Parte de esto implica colaborar más estrechamente con aliados, incluidas empresas de tecnología educativa y de medios. En Estonia, por ejemplo, el Ministerio de Educación e Investigación y el Ministerio de Asuntos Económicos y Comunicaciones firmaron un acuerdo de cooperación con EdTech Estonia, una organización no gubernamental que agrupa a compañías de tecnología educativa para promover la innovación, facilitar la cooperación entre los sectores no lucrativo, público y privado, posibilitar pruebas rápidas e integración de nuevas herramientas digitales en las escuelas y apoyar la adopción ágil de servicios en el sistema educativo (Comisión Europea, 2023). No obstante, las alianzas con personas expertas en lo digital y en medios están poco aprovechadas, lo que limita la capacidad de los centros educativos para ofrecer orientaciones holísticas y actualizadas sobre cómo navegar el mundo digital (Gouseti et al., 2021).

Recomendaciones:



Fomentar enfoques de fortalecimiento de sistemas y de escuela integral que integren el bienestar digital en las políticas, los entornos de aprendizaje y las estrategias más amplias de salud mental e inclusión. El bienestar digital debe estar tejido en la cultura escolar, los valores, las políticas y las rutinas diarias. A partir de las teorías socioecológicas y de los sistemas de protección de la infancia, los ministerios de educación podrían integrar iniciativas como SMILE en los estándares curriculares, así como en las rutas de desarrollo profesional del profesorado y en los procesos de inspección, con indicadores de resultados que hagan seguimiento de competencias protectoras y de desarrollo. Esta integración facilitará la adecuación de los currículos y su alineación con los programas existentes de salud mental y prevención de la violencia, ofreciendo a niñas, niños y adolescentes una narrativa coherente sobre dignidad, consentimiento y respeto mutuo en todos los ámbitos de su vida (online y offline). Esto incluye, además, colaboración multiactor e intersectorial, por ejemplo, mediante alianzas entre centros educativos y profesionales de la salud mental, proveedores de EdTech y organizaciones de alfabetización mediática.



Fortalecer la formación del profesorado (y, por extensión, de madres, padres y personas cuidadoras) y el desarrollo profesional en bienestar y seguridad online. Niñas, niños y adolescentes identifican de forma consistente a una persona adulta de confianza como su primera línea de apoyo online; sin embargo, ambos grupos expresan sentirse poco preparados en alfabetización digital, seguridad online y bienestar del alumnado. Se necesita financiación específica para un desarrollo profesional continuo (DPC/CPD) obligatorio y acreditado que cubra la elaboración de perfiles algorítmicos, las respuestas informadas sobre el trauma y la pedagogía inclusiva para niños y niñas con discapacidades (Mastam y Zaharudin, 2024). Los talleres libres de juicios para madres, padres y personas cuidadoras deberían desmitificar la mecánica de las plataformas, modelar el diálogo abierto tras incidentes y reforzar normas compartidas hogar-escuela. Esto incluye dotar al personal educador de herramientas para identificar y apoyar a estudiantes en riesgo de daños digitales y reconocer y responder a riesgos específicos por género, además de orientaciones para desarrollar herramientas más simples que ofrezcan iniciadores de conversación en lugar de listas extensas de controles. Posicionar a las personas adultas como facilitadoras relacionales, y no como agentes de vigilancia, fortalecerá el ecosistema más amplio asociado al bienestar digital.



Vincular a las familias y fomentar alianzas sólidas escuela-familia mediante la participación de madres, padres y personas cuidadoras en las iniciativas de bienestar digital a través de formación, talleres y co-diseño. Es importante reconocerles como coeducadoras y actores clave en la vida digital de la infancia, y que su capacitación garantiza que cuenten con las herramientas y la confianza necesarias para gestionar el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes. Fomentar la corresponsabilidad entre escuelas y familias en alfabetización digital, seguridad, uso saludable de la tecnología y bienestar ayuda a promover mensajes y prácticas coherentes entre el hogar y la escuela. Esto incluye proporcionar recursos accesibles y desarrollar estrategias para llegar a familias con alfabetización digital limitada o con barreras de acceso, así como ofrecer materiales multilingües y culturalmente pertinentes para involucrar a familias diversas.



El paso de la retórica a la práctica requiere un compromiso de todo el ecosistema —gobierno, industria, escuelas, familias y sociedad civil— para dotar de recursos, coordinar y normalizar una visión holística del bienestar digital de niñas, niños y adolescentes

Entrevista con Rhiannon Faye McDonald, mayo de 2025

Integrar el entorno online - reconocer la interconexión entre online/offline

Cada vez se reconoce más que la vida digital se ha convertido en parte de la vida cotidiana. La teoría preventiva contemporánea trata cada vez más las vidas digital y física de niñas, niños y adolescentes como un único continuo del desarrollo, reconociendo que las causas y los factores que impulsan los daños —así como las intervenciones y políticas adecuadas— se arraigan en enfoques ya existentes.

La Comisión Europea recomienda un enfoque de escuela integral del bienestar, integrando módulos de seguridad online dentro de los programas ya existentes sobre acoso, abuso sexual y violencia en el noviazgo, en lugar de tratarlos como contenidos añadidos. Esta integración ayuda a ahorrar tiempo curricular y, al mismo tiempo, ofrece al alumnado una narrativa coherente sobre los principios de dignidad, consentimiento y respeto mutuo, y sobre cómo se aplican de manera consistente tanto si la interacción ocurre en los pasillos del centro como en un chat de grupo. Los modelos escolares de prevención de la violencia constituyen, por tanto, un buen marco, y estas mismas pedagogías, actualizadas con escenarios digitales, podrían reducir de forma significativa la perpetración y la victimización en el ciberacoso. Del mismo modo, como parte de la Educación Integral en Sexualidad (CSE), las lecciones de seguridad digital deberían basarse en las mismas competencias que sostienen las relaciones saludables offline: reconocer el respeto y la coerción, negociar el consentimiento y saber dónde buscar ayuda (Global Partnership Forum on Comprehensive Sexuality Education, 2023). Enmarcar “lo online” como un contexto adicional para las habilidades relacionales refleja la realidad de amistades, coqueteos y rupturas híbridas.

Esta idea está respaldada por evidencia de prevalencia de la encuesta EU Kids Online 2020, que muestra que, si bien casi la mitad de quienes tienen entre 9 y 16 años se comunicó online con alguien a quien no conocía previamente offline, la gran mayoría de los mensajes de carácter sexual que envían o reciben involucran a compañeros y compañeras o a personas que ya conocían (Smahel et al., 2020). De forma similar, los datos de líneas de ayuda del Reino Unido para 2024 muestran que dos tercios de las personas agresoras son parejas actuales o anteriores, y no desconocidos anónimos. En otras palabras, las dinámicas relacionales de la infancia reflejan relaciones “offline” ya existentes y sus patrones de agresión, lo que subraya la necesidad de programas que doten a la juventud de herramientas para reconocer la manipulación, resistir la presión de iguales e intervenir de forma segura cuando amistades se convierten en agresores.

La reflexión ética como parte de la alfabetización digital ayuda a niñas, niños y adolescentes a pensar críticamente sobre las implicaciones morales y sociales de sus acciones y experiencias en entornos digitales. Fomenta conversaciones orientadas por valores, la toma de decisiones reflexiva, la empatía y un sentido creciente de responsabilidad, tanto hacia sí como hacia otras personas. Esto incluye promover la comprensión de cómo las acciones online pueden afectar a terceros y ayudarles a reflexionar sobre las consecuencias de su conducta. Silke Müller explica que la reflexión ética puede integrarse de forma eficaz en la educación en alfabetización digital mediante discusiones basadas en escenarios y ejercicios de juego de rol. Estos métodos apoyan a la infancia para pensar situaciones complejas y navegar dilemas digitales (entrevista, junio de 2025).



Necesitamos mantener conversaciones basadas en valores con niñas, niños y adolescentes, conversaciones que fortalezcan su autonomía para navegar este mundo con resiliencia y de la manera más saludable posible. Para que puedan decir: ‘Ahora lo apago. Ya no quiero formar parte de esta red. Dejo mi móvil a un lado y quedo con mi amigo’.

Entrevista con Silke Müller, junio de 2025

Además, crece el reconocimiento de que el bienestar digital no se limita al contenido de las pantallas ni al impacto cognitivo: también tiene una dimensión física. Como señaló el experto Tyler Shores, niñas, niños y adolescentes interactúan con los dispositivos digitales con todo el cuerpo, y el uso prolongado de pantallas puede provocar tensión física, inactividad y otros problemas de salud (entrevista, junio de 2025). A medida que aumenta la conciencia, también lo hace la comprensión de que apoyar el bienestar digital implica abordar tanto los efectos sociales como los físicos del modo en que se usa la tecnología cada día.

Recomendaciones:



Promover un enfoque equilibrado e inclusivo de la alfabetización digital que vaya más allá de las estrategias restrictivas o únicamente protectoras integrando módulos de seguridad online dentro de los programas existentes, fomentando hábitos saludables online/offline, enseñando resiliencia ante los riesgos online y enfatizando el potencial de la tecnología para impulsar la creatividad, la inclusión y la autonomía del alumnado. El bienestar emocional de niñas, niños y adolescentes se ve reforzado cuando se reconocen sus identidades digitales y se reduce la comunicación basada en el miedo. En línea con ello, el currículo debería ampliarse para incluir conciencia algorítmica, intencionalidad comercial y reflexión ética, y traducir las normas abstractas de privacidad en decisiones cotidianas mediante ejercicios prácticos y adecuados a cada edad. Las estrategias de resiliencia digital también incluyen enseñar una mejor comprensión de la gestión de datos y el consentimiento, y cómo responder a comentarios de odio, noticias falsas o presiones online. Asimismo, deben incorporarse tendencias emergentes como la alfabetización en IA y el pensamiento crítico. Los programas de alfabetización digital han de ser adecuados a la edad, participativos y con enfoque de género, abordando en particular cuestiones como la imagen corporal, la extorsión sexual y el contenido misógino, al tiempo que ofrecen apoyos con enfoque informado por el trauma (OMS, 2025; NSPCC, 2025) y animan a las y los jóvenes a participar de forma significativa en la gobernanza digital.



Considerar las etapas del desarrollo infantil y centrarse en su resiliencia

A medida que los entornos digitales se vuelven cada vez más centrales en la vida de las y los jóvenes, es importante reconocer sus etapas de desarrollo y la relevancia de fomentar la resiliencia en lugar de intentar blindarles por completo frente a los riesgos online. La resiliencia digital es la capacidad de gestionar y recuperarse de los desafíos online mediante la regulación emocional, el pensamiento crítico y la alfabetización digital (Qamaria et al., 2025). Un enfoque basado en fortalezas —que se apoya en las arquitecturas tecnológicas existentes y en las capacidades en evolución de niñas, niños y adolescentes, así como en sus conductas protectoras y repertorios de habilidades— puede cultivar la resiliencia digital cuando se fundamenta en principios de diseño adecuados a la edad que reflejen sus diferentes etapas de desarrollo (Third et al., 2024; Qamaria et al., 2025).

A medida que crecen y se desarrollan, sus necesidades, intereses y comprensión del mundo cambian, lo que requiere enfoques específicos. Por ejemplo, Charlotte Aynsley señaló que la adolescencia media precisa apoyos concretos, ya que el estatus social y la aprobación de iguales son su “moneda social” (entrevista, mayo de 2025). Un estudio de Save the Children España (2024) observa que la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo emocional, la formación de la identidad y la validación social, hoy profundamente entrelazados con la vida digital. La validación en redes (likes, comentarios) desempeña un papel clave en el bienestar emocional adolescente, especialmente en las chicas.



Los daños reputacionales afectan con mayor intensidad a las personas adolescentes, porque el estatus social tiene un peso muy grande a esa edad.

Entrevista con Charlotte Aynsley, mayo de 2025

En lugar de evitar la adversidad digital, niñas, niños y adolescentes desarrollan resiliencia al relacionarse con ella de forma segura y aprender de la experiencia. Marcos como el modelo de Resiliencia Digital del UK Council for Internet Safety (UKCIS) ofrecen orientaciones prácticas para integrar este enfoque en la educación y en las políticas. Al centrarnos en la resiliencia, capacitamos a las y los jóvenes no solo para afrontar riesgos como el ciberacoso o la presión en redes sociales, sino también para prosperar en un mundo conectado. Los incidentes negativos pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje cuando las personas adultas facilitan el diálogo en lugar del castigo, reforzando enfoques inclusivos y reparatorios. Dar espacio y apoyo para aprender de los errores, desarrollar empatía y elegir interacciones respetuosas online es central en los programas de ciudadanía digital positiva (Save the Children Denmark/Red Barnet, 2021). No obstante, experiencias desagradables como vulneraciones digitales, acoso, contenido explícito no solicitado e intentos de captación se han normalizado cada vez más en la vida digital de las niñas, niños y adolescentes. Esto subraya la importancia de dotarles no solo de habilidades de empatía proactiva, sino también de resiliencia y mecanismos de afrontamiento para manejar de forma efectiva encuentros online dañinos.

El Consejo de Europa ha designado 2025 como el Año Europeo de la Educación para la Ciudadanía Digital⁸, con el objetivo de subrayar la importancia de dotar al alumnado de las competencias necesarias para desenvolverse en el entorno digital como ciudadanía activa. La iniciativa invita a los gobiernos a alinear la psicología del desarrollo, el diseño basado en derechos y la práctica en el aula, junto con hitos comunes para la resiliencia y la participación activa.

Dinamarca, niña de 5º curso (aprox. 11 años): “Pienso mucho en cómo tratas a las personas online. A mí no me gustaría recibir un comentario desagradable, así que probablemente a las demás personas tampoco. Si alguien me escribe algo hiriente, no debería responder con lo mismo, porque seguramente a esa persona tampoco le gustaría.”



Save the Children Dinamarca/
Red Barnet, 2021

Recomendaciones:



Desarrollar políticas e iniciativas adaptadas al desarrollo y con enfoques adecuados a cada edad, diferenciando entre grupos de edad (ej., primera infancia, niñez intermedia, adolescencia) y alineando en consecuencia las protecciones y los apoyos digitales. Esto reconoce que las necesidades y vulnerabilidades de niñas, niños y adolescentes evolucionan con la edad y focaliza las iniciativas para brindar apoyos más efectivos. Por ejemplo, en la adolescencia —en particular, en la adolescencia media— las y los jóvenes son especialmente vulnerables a los daños reputacionales debido a la mayor importancia de la validación de iguales.



Promover la resiliencia digital como competencia central fomentando la empatía y una ciudadanía digital positiva, por ejemplo, impulsando programas que ayuden a la infancia a comprender el impacto emocional de las conductas online y que incentiven interacciones respetuosas y empáticas. En lugar de intentar protegerles de todos los riesgos online, los gobiernos e instituciones deberían integrar la resiliencia digital en los currículos nacionales y en las estrategias de protección de la infancia, enfatizando especialmente la regulación emocional, el pensamiento crítico y la alfabetización digital como habilidades fundamentales. Un enfoque basado en fortalezas permite convertir experiencias negativas en oportunidades de aprendizaje y empodera a niñas, niños y adolescentes para afrontar desafíos, desarrollar empatía y convertirse en ciudadanía digital responsable, en línea con marcos como la iniciativa 2025 de Educación para la Ciudadanía Digital del Consejo de Europa.

Reconocer e integrar la diversidad de la infancia y la adolescencia

Las niñas, niños y adolescentes no constituyen un grupo homogéneo, aunque a menudo se les trate como tal. El interés superior de las y los jóvenes varía según las distintas etapas de desarrollo y sus capacidades en evolución, los contextos sociales y culturales, la alfabetización digital y sus circunstancias de vida. Esto dificulta diseñar políticas “de talla única” que funcionen para todas las personas menores. Con todo, en relación con el entorno digital, se suele considerar a la infancia y adolescencia a nivel colectivo y no individual (Özkul et al., 2025). Promover la igualdad digital requiere un enfoque holístico e inclusivo que aborde las desigualdades estructurales atendiendo a las necesidades específicas de niñas, niños y adolescentes diversos. Este enfoque debe aplicar una perspectiva interseccional, en particular para avanzar en la inclusión digital de las niñas y garantizar que todas y todos puedan beneficiarse de manera equitativa de las oportunidades digitales (Özkul et al., 2025).

Para promover de forma efectiva el bienestar digital, es esencial adoptar un enfoque interseccional que considere no solo el género, sino también las identidades y vulnerabilidades superpuestas de la infancia y adolescencia, como la discapacidad, la edad, la etnia, la ubicación geográfica y la situación socioeconómica. Su relación con el mundo digital está moldeada por estos factores múltiples e interconectados, que contribuyen a profundas disparidades en el acceso a y el uso de las tecnologías digitales. Estas identidades superpuestas pueden agravar los riesgos a los que se enfrentan, influyendo en cómo acceden a la tecnología, cómo se convierten en objetivo de riesgos online y cómo reciben apoyo a través de intervenciones de seguridad digital. Una lente interseccional garantiza que las estrategias de bienestar digital sean inclusivas, equitativas y sensibles a las diversas realidades de la juventud, especialmente de quienes están más marginados. En el Reino Unido y Europa, las estrategias de bienestar digital reconocen cada vez más la importancia de adaptar las intervenciones a estas necesidades diversas de

niñas, niños y jóvenes. Sin embargo, el grado de prioridad y apoyo a grupos específicos varía significativamente entre iniciativas nacionales y a nivel escolar.

La investigación identifica de manera consistente a niñas, niños y adolescentes de entornos socioeconómicos más bajos, de zonas rurales y con discapacidad —incluidos el trastorno del espectro autista, el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH), las discapacidades intelectuales y del desarrollo y los trastornos del procesamiento sensorial— como particularmente vulnerables a la exclusión digital y a los riesgos para su bienestar asociados. Esto también se aplica a las y los jóvenes pertenecientes a minorías o con antecedentes migratorios, que a menudo enfrentan barreras adicionales (Smahel et al., 2020; Eurochild, 2025; UNICEF UK y Carnegie UK Trust, 2021; OCDE, 2025b). Pese a la evidencia de que quienes provienen de familias con bajos ingresos están más expuestos a contenidos nocivos y tienen menos acceso a herramientas de mediación parental, las iniciativas de bienestar digital suelen pasar por alto a estos grupos. Charlotte Aynsley señala que, en el Reino Unido, se han dado algunos pasos para adaptar los apoyos al alumnado con discapacidad o de familias con bajos ingresos, pero no son suficientes y, por ello, sus riesgos específicos siguen poco investigados (entrevista, mayo de 2025). Esta brecha digital contribuye a menores competencias de alfabetización digital y a peores resultados educativos (Smahel et al., 2020).



Las y los jóvenes con discapacidad afrontan algunas de las barreras más persistentes y complejas para la inclusión digital, ya que a menudo carecen de acceso a una infraestructura digital accesible y a soluciones —tanto de hardware como de software— diseñadas teniendo en cuenta sus necesidades (Stefanidi, 2023). Esta exclusión puede derivar en mayor aislamiento social, menor autoestima y oportunidades limitadas de participación en la vida digital, todos ellos componentes críticos del bienestar digital. Sin un diseño deliberadamente inclusivo y apoyos coordinados, las plataformas digitales corren el riesgo de perpetuar desigualdades existentes en lugar de corregirlas (Tiernan, 2022).

Esta necesidad de enfoques a la medida puede verse con claridad en el caso de niñas, niños y adolescentes con discapacidades del neurodesarrollo, como el trastorno del espectro autista, el TDAH y las dificultades de aprendizaje. Roberts Yates y Silvera Tawil (2020) sostienen que, si bien las tecnologías digitales pueden mejorar el acceso y la participación, deben diseñarse intencionalmente para lograrlo. Entornos digitales mal adaptados pueden provocar frustración, desconexión y malestar emocional, socavando los beneficios potenciales de la interacción digital (OCDE, 2025b). A su vez, ello puede limitar la capacidad para moverse con seguridad en los espacios digitales y poner a estas niñas, niños

y adolescentes en riesgo de exclusión de los entornos de aprendizaje digital. Garantizar el bienestar digital de este grupo requiere un diseño centrado en las personas usuarias e incentivos y apoyos consistentes por parte de personas cuidadoras y del personal educador.

Sin una perspectiva interseccional, los esfuerzos por abordar el bienestar digital corren el riesgo de pasar por alto los desafíos específicos de quienes se encuentran en la intersección de múltiples formas de desventaja. La exclusión digital puede agravar las desigualdades existentes y exponer a niñas, niños y adolescentes a una variedad de riesgos para su bienestar, incluido el aislamiento social, un menor rendimiento educativo y la exposición a contenidos nocivos (UNICEF, 2022). Quienes están excluidos digitalmente tienen mucha menos probabilidad de participar en intervenciones escolares de bienestar digital debido a barreras infraestructurales, socioeconómicas y de habilidades. A pesar de los esfuerzos gubernamentales por mejorar la conectividad, muchas familias —especialmente en áreas de bajos ingresos o rurales— siguen desatendidas (Ofcom, 2021). Las desigualdades digitales persistentes no solo limitan el acceso a la educación, sino que también reducen la eficacia de las estrategias de alfabetización digital y de bienestar, en particular para el alumnado más vulnerable (OCDE, 2025a).

Recomendaciones:



Adoptar un marco interseccional en la política y en la práctica que atienda las necesidades de los grupos marginados y subrepresentados, reconociendo cómo las vulnerabilidades superpuestas agravan los riesgos y la exclusión digitales (Stefanidi, 2023; OCDE, 2025b).

Las estrategias de bienestar digital deben abordar explícitamente las identidades interseccionales de la infancia y adolescencia —género, discapacidad, etnia, situación socioeconómica y orientación sexual— y garantizar que estos grupos no solo se incluyan, sino que se prioricen en la implementación y la evaluación. Esto implica desarrollar marcos inclusivos que asignen recursos específicos —en particular para apoyar a niñas, niños y adolescentes con discapacidad y con discapacidades del neurodesarrollo, juventudes LGBTQIA+, quienes provienen de comunidades de bajos ingresos y rurales, y quienes pertenecen a colectivos migrantes y minorías étnicas—. Las perspectivas de estos grupos deben integrarse en los currículos nacionales, en los marcos de protección y salvaguarda y en la educación para la ciudadanía digital, además de habilitar espacios online seguros y afirmativos y servicios de apoyo específicamente diseñados para ellos (Keighley, 2021; Tao y Fisher, 2022).



Garantizar la equidad, la inclusión y la adecuación a la edad en todas las iniciativas y programas que apoyen la resiliencia y el bienestar digital de la infancia, incorporando apoyos específicos para quienes provienen de entornos desfavorecidos, de zonas rurales, de grupos minoritarios, de familias con bajos ingresos y para niñas, niños y adolescentes con discapacidad.

Las intervenciones deben adaptarse para abordar características interseccionales como la situación socioeconómica, la discapacidad y la etnia. Esto incluye diseñar herramientas digitales inclusivas y entornos de aprendizaje accesibles, y asegurar que quienes inician su escolaridad (menores de 10 años) y el alumnado neurodivergente cuenten con recursos de bienestar digital inclusivos y adecuados a su edad.

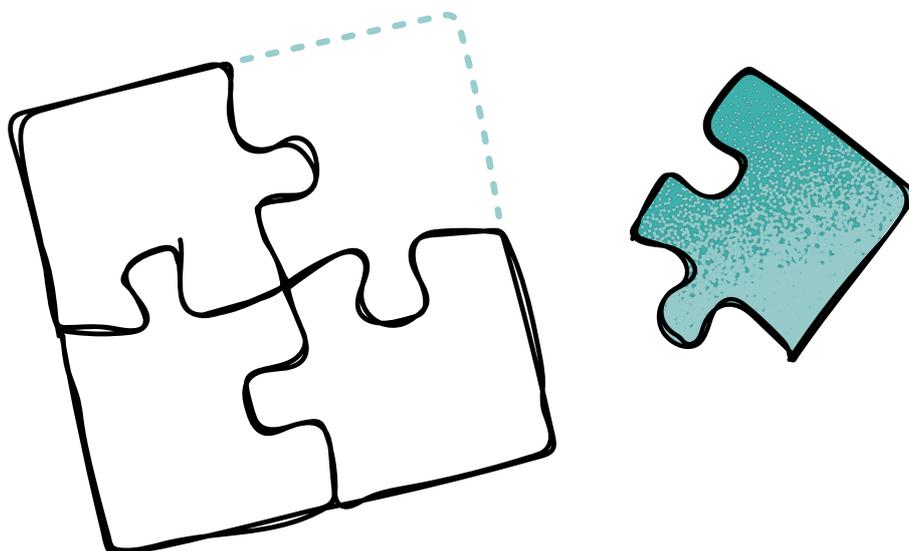
Utilizar enfoques basados en la evidencia

A pesar de la creciente atención al bienestar digital de la infancia y la adolescencia, las estrategias actuales a menudo carecen de una base de evidencia sólida o específica debido a brechas de investigación y a marcos y métodos de medición débiles para los modelos de intervención vigentes, lo que termina en políticas y enfoques poco eficaces. Esto es especialmente cierto para los grupos de niñas, niños y adolescentes más afectados por la desigualdad y la discriminación, que están subrepresentados tanto en la investigación como en la elaboración de políticas, lo que subraya la necesidad de estudios más inclusivos y focalizados (Eurochild, 2025; OCDE, 2025b).

La base de evidencia existente sigue fragmentada, por ejemplo, en su comprensión de cómo las experiencias digitales moldean las identidades y las normas sociales de niñas, niños y adolescentes. Contar con evidencia sobre estos temas es crucial para garantizar que los programas se diseñen de manera holística y aborden las normas diversas e interconectadas que influyen en el desarrollo de la identidad, con una consideración cuidadosa de la interseccionalidad. Existe una notable falta de análisis interseccional, ya que las barreras que enfrentan niñas, niños y adolescentes con características o identidades diversas —como discapacidad, orientación sexual, residencia rural, antecedentes migratorios, desventaja socioeconómica y pertenencia étnica— suelen examinarse de forma aislada. Este enfoque fragmentado pasa por alto la manera en que estos factores se cruzan e interactúan para profundizar la exclusión y agravar las desventajas (Stefanidi, 2023).

También hay amplias lagunas en el monitoreo y la evaluación de enfoques e intervenciones. La evaluación de las iniciativas de bienestar digital sigue siendo inconsistente, con pocos marcos robustos para valorar su eficacia en poblaciones estudiantiles diversas (OCDE, 2025a). Solo unas pocas escuelas cuentan con sistemas sólidos para medir la efectividad de sus iniciativas de bienestar digital, lo que dificulta cuantificar el impacto o adaptar las estrategias en consecuencia (Internet Matters, 2025; Smoothwall, 2024). Un mapeo realizado en 2024 por el Observatorio Audiovisual Europeo concluye que solo un puñado de Estados miembros impone evaluaciones a nivel curricular de resultados en alfabetización mediática o bienestar, y que los requisitos de evaluación suelen limitarse a proyectos piloto (Observatorio Audiovisual Europeo, 2024).

Un componente clave consiste en desarrollar un marco de medición que capture dimensiones críticas de la ciudadanía digital de la infancia. Por ejemplo, la iniciativa del Consejo de Europa para el Año Europeo 2025 de la Educación para la Ciudadanía Digital enfatiza que el seguimiento del progreso requiere indicadores que vayan más allá de las habilidades técnicas o del acceso a dispositivos, e incluyan aspectos como la seguridad emocional y la participación cívica. Además, el seguimiento continuo de las tendencias emergentes en las actividades digitales y los comportamientos cambiantes de las niñas, niños y adolescentes, de los nuevos riesgos y peligros en Internet, y de los resultados en materia de bienestar es importante para seguir informando sobre los enfoques y prácticas de programación, el desarrollo de políticas y la evaluación.



Las expertas y expertos entrevistadas ofrecieron sugerencias prácticas. Por ejemplo, una de ellas propuso desarrollar un sistema estandarizado de calificación de riesgos digitales para apps y plataformas que ayude a medir y comunicar los riesgos para el bienestar digital (entrevista con Tyler Shores, junio de 2025). Este sistema podría etiquetar con claridad los riesgos conductuales y para el bienestar, calificando las herramientas según características como diseño adictivo, compras dentro de la app o su impacto en la atención y el sueño.

Por último, estos marcos —especialmente en lo relativo a los esfuerzos de evaluación— deberían incluir la participación significativa y ética de todos los grupos de niñas, niños y adolescentes en los procesos de investigación y medición. Esto implica potenciar su autonomía —sobre todo la de quienes se ven más afectados por la desigualdad y la discriminación—, garantizando que sus voces, experiencias y perspectivas estén auténticamente representadas e informen los procesos de toma de decisiones. Quienes investigan deberían involucrar activamente a la infancia y adolescencia como socios en la definición de preguntas, metodologías y herramientas de investigación, de maneras que respeten sus capacidades en evolución.

Recomendaciones:



Cerrar las brechas de investigación existentes en el bienestar digital de la infancia y adolescencia, especialmente en torno a la interseccionalidad, y fortalecer la generación de evidencia desagregada por edad, género, etnia, discapacidad y situación socioeconómica. La diversidad de niñas, niños y adolescentes y sus intersecciones deben reflejarse mejor en los marcos de investigación, así como en la recogida e interpretación de datos, para comprender cómo distintos grupos experimentan riesgos y beneficios digitales.



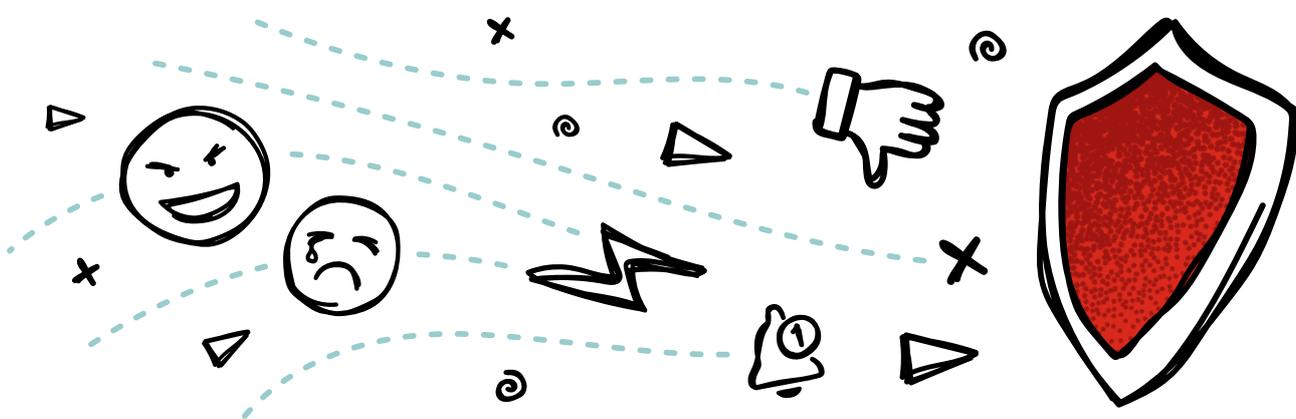
Establecer y respaldar sistemas de seguimiento y evaluación de calidad del bienestar digital de la infancia mediante la inversión y el desarrollo de metodologías y herramientas robustas que midan de forma holística la resiliencia y el bienestar digitales. Esto incluye crear indicadores que reflejen dimensiones emocionales, cognitivas y sociales de la participación digital, además de marcos de evaluación sólidos que valoren la eficacia de las intervenciones de bienestar digital en grupos diversos (OCDE, 2025a). Estos datos deben utilizarse para impulsar la mejora continua y compartir buenas prácticas en el sector.

METODOLOGÍA

Este estudio adoptó un enfoque de métodos mixtos, combinando revisión documental (desk research) y entrevistas cualitativas a expertas y expertos clave para explorar y ofrecer una comprensión holística del estado actual del bienestar digital de la infancia y la adolescencia en Europa. Este enfoque dual permitió la triangulación de hallazgos y aseguró una comprensión integral del tema, tanto desde la evidencia empírica como desde perspectivas expertas actuales. La revisión documental incluyó una revisión semisistemática de literatura académica y no académica, análisis de políticas públicas y datos secundarios sobre las experiencias de niñas, niños y adolescentes. Las entrevistas a expertas y expertos clave aportaron insights sobre prácticas institucionales, implementación de políticas y tendencias emergentes en el ámbito del bienestar digital.

La revisión documental siguió una metodología semisistemática, que posibilitó un enfoque estructurado y, a la vez, flexible para la recopilación de evidencia. Se accedió a literatura académica a través de bases de datos como Google Scholar, PubMed, ERIC y PsycINFO, con foco en estudios publicados desde 2020. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión —por ejemplo, centrarse en infancia de 9 a 16 años y en el ámbito geográfico europeo— para garantizar la relevancia del material revisado. Solo se incluyeron fuentes con rigor metodológico, y se dio preferencia a los metaanálisis. La revisión prestó especial atención a dimensiones de género, vulnerabilidad e interseccionalidad. A partir de búsquedas en bases de datos y de una lista de 15 documentos y piezas de contenido recomendados por personas expertas y seleccionados específicamente, se revisaron inicialmente 112 fuentes, de las cuales 53 se seleccionaron para análisis en mayor profundidad. Estas incluyeron artículos académicos revisados por pares y publicaciones en revistas, así como literatura no académica (position papers, informes de investigación y policy briefs) procedentes de organismos gubernamentales y de organizaciones e instituciones de referencia como la OCDE, el Consejo de Europa, EU Kids Online, OMS, UNICEF, Better Internet for Kids, Eurochild y Save the Children. En particular, se revisaron documentos de política, estrategias, marcos y planes de acción tanto a nivel de la UE como nacional. Además, se incluyeron artículos de prensa y blogs.

Se integraron las voces de niñas, niños y adolescentes en la revisión documental mediante datos secundarios de estudios centrados en la infancia y adolescencia, especialmente investigaciones previas de oficinas miembro de Save the Children en Rumanía, España, Finlandia, Dinamarca y Noruega. Estas perspectivas aportaron un contexto valioso y anclaron el análisis en experiencias vividas por la infancia.



Se realizaron una serie de entrevistas a expertas y expertos clave del ecosistema de bienestar digital. Las entrevistas buscaron profundizar en definiciones conceptuales, prácticas institucionales y tendencias emergentes del campo. Los datos de las entrevistas se analizaron temáticamente y se triangularon con los hallazgos de la literatura y del análisis de políticas. Se seleccionó a las y los participantes para representar una diversidad de perspectivas, incluidas el ámbito académico, la formulación de políticas, la sociedad civil y la defensa de los derechos de la infancia. Entre quienes fueron entrevistadas/os:

Rhiannon-Faye McDonald

Head of Advocacy en la Marie Collins Foundation (MCF), organización benéfica del Reino Unido dedicada a apoyar a niñas, niños y adolescentes que han sufrido abuso sexual infantil facilitado por tecnología. A partir de su propia experiencia vivida como superviviente de abuso online y offline, aporta una voz poderosa y auténtica a su labor de incidencia. Desempeña un papel clave en la elaboración de políticas informadas por supervivientes y en la sensibilización sobre los complejos retos que enfrentan las víctimas en la era digital.

Charlotte Aynsley

Fundadora y CEO de Rethinking Safeguarding, consultoría especializada en salvaguarda digital con más de 20 años de experiencia. Ha asesorado a departamentos del Gobierno del Reino Unido, autoridades locales y centros escolares en seguridad online, y desempeñó un papel clave en la implementación de las recomendaciones educativas de la revisión Safer Children in a Digital World como parte del UK Council for Internet Safety (UKCIS).

Tyler Shores

Director del Programa ThinkLab de la Universidad de Cambridge, que conecta a investigadoras e investigadores con organizaciones públicas y privadas para generar impacto de investigación a escala. Su trabajo se centra en la distracción digital, los periodos de atención, los hábitos de lectura y las redes sociales. Es conocido por sus charlas y publicaciones sobre los efectos de la tecnología digital en la vida cotidiana.

Silke Müller

Directora de un centro de secundaria, autora y promotora del bienestar digital. Es una firme defensora de entornos digitales seguros y de apoyo para la infancia y la adolescencia, especialmente en la escuela. Es autora reconocida de dos libros centrados en problemas escolares relacionados con los medios digitales, que ofrecen consejos prácticos y estrategias para familias, educadores y responsables de políticas públicas.

REFERENCIAS

Amnesty International (2023)

Driven into the Darkness: How TikTok Encourages Self-Harm and Suicidal Ideation.

Disponible en: <https://www.amnesty.org/en/documents/pol40/7350/2023/en/>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Arroyo Moliner, L. et al. (2023)

Digital Well-Being. EPALE.

Disponible en: <https://epale.ec.europa.eu/system/files/2024-02/20.12.2023-Digital-Well-Being-Report.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Bronfenbrenner, U. (1979)

The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Children's Commissioner for England (2023)

Evidence on pornography's influence on harmful sexual behaviour among children.

Disponible en: <https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2023/05/Evidence-on-pornography-influence-on-harmful-sexual-behaviour-among-children.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021)

'A Systemic, Whole-School Approach to Mental Health and Well-Being in Schools in the EU' *NESET report*, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Disponible en: https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/101739/1/A_systemic%2C_whole-school_approach_to_mental_health_and_well-being_in_schools_in_the_EU%282021%29.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Committee on the Rights of the Child (2021)

General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment. United Nations.

Disponible en: <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>

Convention on the Rights of the Child (1989)

Treaty no. 27531. United Nations Treaty Series, 1577, pp. 3–178.

Disponible en: https://treaties.un.org/doc/Treaties/1990/09/19900902%2003-14%20AM/Ch_IV_11p.pdf

Council of Europe (2023)

Digital Citizenship Education Handbook.

Disponible en: <https://www.coe.int/en/web/education/-/digital-citizenship-education-handbook>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Council of the European Union (2022)

Council Conclusions on Supporting WellBeing in Digital Education (2022/C 469/04). Official Journal of the European Union, C 469, pp. 19–28.

Disponible en: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01))

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Council of the European Union (2025)

Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era, ST 9069/2025 INIT, Brussels, 20 June.

Disponible en: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9069-2025-INIT/en/pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

European Audiovisual Observatory (2024)

'EDMO's media literacy guidelines', *IRIS Legal Observations*, October 2024:10:1/11.

Disponibile en: <https://edmo.eu/wp-content/uploads/2024/10/EDMO-Guidelines-for-Effective-Media-Literacy-Initiatives.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

European Commission (2020)

Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions - Digital Education Action Plan 2021-2027: Resetting education and training for the digital age (COM (2020) 624 final), Brussels, 30 September.

Disponibile en: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/c8eef67f-0346-11eb-a511-01aa75ed71a1/language-en>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

European Commission (2022)

DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens.

Disponibile en: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

European Commission (2023)

Digital literacy in the EU: An overview.

Disponibile en: <https://data.europa.eu/en/publications/datastories/digital-literacy-eu-overview>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

European Commission (2025)

Digital Services Act: Ensuring a safe and accountable online environment.

Disponibile en: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Eurochild (2025)

Children's Rights in the Digital Environment. Eurochild Position Paper.

Disponibile en: <https://eurochild.org/uploads/2025/01/Eurochild-Position-paper-Childrens-Rights-in-the-Digital-Environment.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Global Partnership Forum on Comprehensive Sexuality Education (2023)

Sexuality Education in a Digital Environment, Paris: UNESCO.

Disponibile en: https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/GPF_Digital_Sex_Ed_Feb2023.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Gouseti, A. et al. (2021)

Critical Digital Literacies Framework for Educators - DETECT Project Report 1. University of Helsinki.

Disponibile en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5070329>

Guitert, M. and Romeu, T. (2021)

'The Digital Competence Framework for Primary and Secondary Schools in Europe', *European Journal of Education*, 56(1), pp. 133-149.

Disponibile en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ejed.12430>

Harding, S. et al. (2019)

'Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?', *Journal of Affective Disorders*, Volume 253, pp. 460-466 (2019).

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046>

Hellström, L. (2019)

'A Systematic Review of Polyvictimization among Children with Attention Deficit Hyperactivity or Autism Spectrum Disorder', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2280.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16132280>

Hollis, C., Livingstone, S. and Sonuga-Barke, E. (2020)

'Editorial: The role of digital technology in children and young people's mental health – a triple-edged sword?' *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), pp.837–841.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13302>

Internet Matters (2025)

Children's Wellbeing in a Digital World 2025.

Disponible en: <https://www.flipsnack.com/internetmattersorg/children-s-wellbeing-in-a-digital-world-2025-internet-matters/full-view.html>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Internet Watch Foundation (2024)

Artificial Intelligence (AI) and the Production of Child Sexual Abuse Imagery: 2024 Update.

Disponible en: <https://www.iwf.org.uk/about-us/why-we-exist/our-research/how-ai-is-being-abused-to-create-child-sexual-abuse-imagery/>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Kardefelt Winther, D. et al. (2023)

Children's Exposure to Hate Messages and Violent Images Online. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight, Florence, July 2023.

Disponible en: <https://www.unicef.org/innocenti/media/2621/file/UNICEF-Children-Exposure-Hate-Violence-Online.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Keighley, R. (2021)

'Hate Hurts: Exploring the Impact of Online Hate on LGBTQ+ Young People', *Women & Criminal Justice*, 32(1–2), pp. 29–48.

<https://doi.org/10.1080/08974454.2021.1988034>

Livingstone, S. Stoilova, M. and Nandagiri, R. (2019)

Children's data and privacy online: Growing up in a digital age. An evidence review. London: London School of Economics and Political Science.

Disponible en: https://eprints.lse.ac.uk/101283/1/Livingstone_childrens_data_and_privacy_online_evidence_review_published.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Livingstone, S. and Stoilova, M. (2021)

The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE - Children Online: Research and Evidence.

<https://doi.org/10.21241/ssoar.71817>

Li, C. et al. (2024)

'Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis', *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), pp. 2895–2909.

doi:10.1007/s00787-022-02128-x

Lough, E., Flynn, E. and Riby, D.M. (2015)

'Mapping real-world to online vulnerability in young people with developmental disorders: Illustrations from autism and Williams syndrome', *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2, pp. 1–7.

<https://doi.org/10.1007/s40489-014-0029-2>

Mandryk, R.L. et al. (2023)

Combating Toxicity, Harassment, and Abuse in Online Social Spaces: A Workshop at CHI 2023. In Extended Abstracts of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI EA 2023), Article 340. Association for Computing Machinery.

<https://dl.acm.org/doi/10.1145/3544549.3573793>

Mastam, N. M. and Zaharudin, R. (2024)

'Impact of digitalization for students with disabilities: A comprehensive structured review', *LUMAT: International Journal on Math, Science and Technology Education*, 12(4), p. 1.

<https://doi.org/10.31129/LUMAT.12.4.2280>

National Crime Agency (2024)

NCA issues urgent warning about 'sextortion'

Disponible en: <https://www.nationalcrimeagency.gov.uk/news/nca-issues-urgent-warning-about-sextortion>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

NSPCC (2025)

Targeting Girls Online: How online services enable the abuse and harassment of girls.

Disponible en: <https://learning.nspcc.org.uk/media/yyukcdp2/targeting-girls-online.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

OECD (2025a)

From Playgrounds to Platforms: Building a Digital World that Protects and Empowers Children. OECD Publishing.

Disponible en: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/05/from-playgrounds-to-platforms-childhood-in-the-digital-age_cd2b8960/a2c18146-en.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

OECD (2025b)

How's life for children in the digital age? OECD Publishing, Paris,

<https://doi.org/10.1787/0854b900-en>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

OECD (2025c)

School Partnerships Addressing Child WellBeing and Digital Technology. OECD Education Policy Perspectives, No. 114.

<https://doi.org/10.1787/3c946a99-en>.

Ofcom (2021)

Connected Nations 2021: UK Report, London: Ofcom.

Disponible en: <https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/infrastructure-research/2021/connected-nations-2021-uk.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

O'Neill, B. and Dopona, V. (2025)

The Better Internet for Kids Policy Monitor Report 2025. Brussels: European Schoolnet, prepared for the European Commission.

Disponible en: https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-04/BIK_Policy_Monitor_Report_2025.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

O'Neill, M. (2023)

Understanding Digital Wellbeing: How Can Parents and Schools Support Young People in the Digital World? PhD thesis, University of Warwick.

Available at: https://wrap.warwick.ac.uk/id/eprint/190776/1/WRAP_Theses_O%27Neill_2023.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Özkul, D., Curran, S., Baghdasaryan, B. and Vosloo, S., (2025)

How can the digital world uphold children's best interests? Florence: UNICEF Innocenti.

Disponibile en: <https://www.unicef.org/innocenti/stories/how-can-digital-world-uphold-childrens-best-interests>
[Consultado el 6 de junio de 2025]

Panesi, S., Bocconi, S. and Ferlino, L. (2020)

'Promoting Students' WellBeing and Inclusion in Schools Through Digital Technologies', *Frontiers in Psychology*, 11, p. 1563.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01563>

Papamichail, M. and Sharma, N. (2019)

Left to their own devices: Young people, social media and mental health. Bernardo's.

Disponibile en: https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/B51140%2020886_Social%20media_Report_Final_Lo%20Res.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Qamaria, R.S. et al. (2025)

'Digital resilience in adolescence: A systematic review of models, methods and theoretical perspectives', *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), 2025287.

<https://doi.org/10.31893/multirev.2025287>

Roberts-Yates, C. and Silvera-Tawil, D. (2020)

Better education opportunities for students with autism and intellectual disabilities through digital technology. Australian e-Health Research Centre, CSIRO.

Disponibile en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1237141.pdf>

[Consultado el 19 de junio de 2025]

Sanders, M.R. and Turner, K.M.T. (2018)

'The importance of parenting in influencing the lives of children', in Sanders, M.R. and Morawska, A. (eds.) *Handbook of Parenting and Child Development Across the Lifespan*. Cham: Springer, pp. 3–26.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-94598-9_1

Save the Children España (2024)

Disconnected Rights: An Analysis of Children's and Adolescents' Rights and Their Protection in the Digital Environment. Madrid: Save the Children España.

Disponibile en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-07/Informe_Derechos_SinConexion.pdf

[Consultado el 19 de junio de 2025]

Save the Children Denmark (Red Barnet) (2021)

Børn og unges oplevelser med digitale krænkelse: Afrapportering af undersøgelse. Rambøll Management Consulting.

Disponibile en: <https://sletdet.redbarnet.dk/wp-content/uploads/2022/02/sletdet-boern-og-unges-oplevelser-med-digitale-kraenkelse-rapport.pdf>

[Consultado el 19 de junio de 2025]

Save the Children Romania (Salvati Copiii) (2024)

Statistical data provided by the psychological therapy and emotional support services of Save the Children Romania, Press Release.

Disponibile en: <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/un-copil-din-trei-prezinta-o-forma-de-tulburare-emotionala.-retelele-sociale.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Save the Children Romania (Salvati Copiii) (2025)

The effects of cyberbullying on children's emotional balance: A sociological study. Centrul de Resurse pentru Protecția Copiilor pe Internet.

Disponibile en: <https://oradenet.ro/wp-content/uploads/efectele-cyberbullying-ului-asupra-echilibrului-emotional-al-copiilor-cercetare-sociologica-2025.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Save the Children UK (2019)

Strengthening child protection systems – Guidance for country offices, p.11.

Disponible en: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/strengthening-child-protection-systems-guidance-country-offices/>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Smahel, D. et al. (2020)

EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.

Disponible en: [Eu-kids-online-2020-international-report.pdf](https://resourcecentre.savethechildren.net/document/eu-kids-online-2020-international-report.pdf)

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Smahel, D., et al. (2025)

'Tech & Teens: Insights from 15 Studies on the Impact of Digital Technology on Well-Being' *EU Kids Online*.

<https://doi.org/10.21953/lse.g4asyqkcrum7>

Smoothwall (2024)

Student Digital Wellbeing: State of the Nation Report 2024.

Disponible en: [https://smoothwall.com/hubfs/Smoothwall%20by%20Qoria%20-%20Whitepapers%20\(Rebranded\)/UK_SMW_2024_SOTN_whitepaper.pdf](https://smoothwall.com/hubfs/Smoothwall%20by%20Qoria%20-%20Whitepapers%20(Rebranded)/UK_SMW_2024_SOTN_whitepaper.pdf)

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Stefanidi, E. (2023)

'Improving the digital well-being of neurotypical & neurodivergent children considering their care ecosystem', in *Proceedings of the 21st Annual ACM Interaction Design and Children Conference (IDC '22)*, pp. 668–671.

<https://doi.org/10.1145/3501712.3538830>

The Lancet Digital Health Online, Editorial (2024)

'Taking responsibility for child safety online', *The Lancet Digital Health*, 6(2), e87.

[https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(24\)00003-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(24)00003-7)

Tamboer, S. L., et al. (2023)

'Do You Know What Fake News Is? An Exploration of and Intervention to Increase Youth's Fake News Literacy', *Youth & Society*, 56(4), pp. 774–792.

<https://doi.org/10.1177/0044118X231205930> (Original work published 2024)

Tao, X. and Fisher, C. (2022)

'Exposure to Social Media Racial Discrimination and Mental Health among Adolescents of Color', *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), pp. 30–44.

<https://doi.org/10.1007/S10964-021-01514-Z>

Third, A. and Moody, L. (2021)

Our Rights in the Digital World: A report on the children's consultations to inform UNCRC General Comment 25. London and Sydney: 5Rights Foundation and Western Sydney University.

Disponible en: <https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2024/09/OurRightsinaDigitalWorld-FullReport.pdf>

[Consultado el 9 de julio de 2025]

Third, A. et al. (2024)

'Protecting children from online grooming'. *Young and Resilient Research Centre, Western Sydney University, Safe online and Save the Children*.

Disponible en: https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/REPORT_PROTECTING-CHILDREN_FINAL.pdf

[Consultado el 9 de julio de 2025]

Thorn (2024)

Youth Perspectives on Online Safety, 2023.

Available at: https://info.thorn.org/hubfs/Research/Thorn_23_YouthMonitoring_Report.pdf

[Consultado el 9 de julio de 2025]

Tiernan, B. (2021)

'Inclusion versus full inclusion: implications for progressing inclusive education', *European Journal of Special Needs Education*, 37(5), pp. 882–890.

<https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1961197>

UK Council for Internet Safety (2020)

Education for a Connected World Framework: A framework to equip children and young people for digital life. London: UKCIS.

Disponible en: <https://www.gov.uk/government/publications/education-for-a-connected-world>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

UNESCO and UNICEF (2024)

Building strong foundations: how to include the whole school in foundational education for health and well-being.

<https://doi.org/10.54675/XFFX8745>

UNICEF (2022)

Accessible and inclusive digital solutions for girls with disabilities: A literature review and recommendations.

UNICEF Gender and Technology Evidence Briefs – Insights into the gender digital divide for girls.

Disponible en: <https://www.unicef.org/reports/accessible-and-inclusive-digital-solutions-girls-disabilities>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

UNICEF (2024)

Child Rights Impact Assessments in Relation to the Digital Environment: Developing Global Guidance.

Disponible en: <https://www.unicef.org/reports/CRIA-responsibletech>

[Consultado el 4 de junio de 2025]

UNICEF Innocenti (2020)

Worlds of influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries. Innocenti Report Card 16. Florence: UNICEF Office of Research – Innocenti.

Disponible en: <https://www.unicef.org/innocenti/reports/worlds-of-influence>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

UNICEF Innocenti (2024)

How can generative AI better serve children's rights?

Disponible en: <https://www.unicef.org/innocenti/how-can-generative-ai-better-serve-childrens-rights>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

UNICEF Innocenti (2025)

Best interests of the child in relation to the digital environment. Working Paper.

Disponible en: <https://www.unicef.org/innocenti/media/10571/file/UNICEF-Innocenti-Best-interests-child-digital-environment-brief-2025.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

UNICEF UK and Carnegie UK Trust (2021)

Closing the Digital Divide for Good.

Disponible en: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2021/06/Closing-the-Digital-Divide-for-Good_FINAL.pdf

[Consultado el 8 de julio de 2025]

World Health Organization Regional Office for Europe (2022)

WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. ISBN: 9789289057813.

Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352549/9789289057813-eng.pdf>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

World Health Organization Regional Office for Europe (2025)

Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Disponibile en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/381496/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685-eng.pdf?sequence=2>

[Consultado el 8 de julio de 2025]

Xu, F. et al. (2024)

'The use of digital interventions for children and adolescents with autism spectrum disorder—A meta-analysis', *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

<https://doi.org/10.1007/s10803-024-06563-4>